UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA BÁSICA 2, 3 DO MAXIAL

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 Prof. Doutor Bruno da Cunha Luís de Avelar Rosa

Rui Pedro Duarte Nobre, 22109466

Lisboa
2025

www.ulusofona.pt

Centro Universitário Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA BÁSICA 2, 3 DO MAXIAL

"VERSÃO FINAL"

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário Lisboa no dia 24/01/2025, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação n.º 1162/2024, de 12 de dezembro de 2024, com a seguinte composição:

Presidente: Professor Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

Arguente: Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro

Orientador: Professor Doutor Bruno da Cunha Luís de Avelar Rosa

Rui Pedro Duarte Nobre, 22109466

Lisboa
2025

UNIVERSIDADE LUSÓFONA

Lisboa, 19 de julho de 2024

O Professor João Carlos Tecelão Baptista, Orientador de Estágio Pedagógico na Escola EB 2, 3 do Maxial do Agrupamento de Escolas Henriques Nogueira, e o Professor Doutor Bruno da Cunha Luís de Avelar Rosa, Orientador Académico na Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona,

DECLARAM:

Que o Relatório de Estágio elaborado e apresentado por Rui Pedro Duarte Nobre, estudante do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário com o número 22109466, com vista à obtenção do grau de Mestre, foi realizado sob sua orientação e que o mesmo cumpre todos os requisitos necessários para que se proceda à sua prova pública.

João Baptista

Bruno Avelar Rosa

"Everyone who remembers his own education
remembers teachers, not methods or techniques.
The teacher is the heart of the educational system"

(Sidney Hook)

Agradecimentos

Ao Orientador Universitário, o Professor Doutor Bruno Avelar Rosa pela forma como me guiou neste processo, pela disponibilidade em reunir comigo, pelas ideias e momentos de riso que proporcionou.

Ao Orientador de Escola, o Professor João Baptista, pelos ensinamentos preciosos, explicações e conselhos após cada aula, pela compreensão e paciência com que me respondeu às dúvidas. Mas sobretudo pela contagiante energia com que encarava o dia e pelos momentos de humor.

Ao Gustavo, meu colega de estágio, pelo companheirismo, pelas inúmeras reuniões de *Zoom e* por todos os momentos de diversão e gozo vividos. Ao Vasco e ao Alexandre (colegas de outros núcleos) pelo trabalho cooperativo realizado e pela sua disponibilidade em ajudar.

Aos professores do GEF e funcionárias do pavilhão pela colaboração e por proporcionarem sempre um bom e acolhedor ambiente.

Aos meus pais, por me darem força todos os dias, por me aconselharem sempre que necessitei, por ouvirem todos os meus desabafos (que não foram poucos) e, acima de tudo, pela boa educação que me deram e que foi importantíssima para poder ser a pessoa que sou hoje. Ao meu irmão, pelas inúmeras conversas e momentos de descontração com comandos na mão e com muito futebol à mistura, necessários para libertar o stress acumulado.

À minha avó pelo amor e carinho com que me brindou todos os dias, pela motivação e pelas incontáveis velas que queimou e continua a queimar ao rezar pelo meu sucesso. Ao meu avô que infelizmente já não está presente, por todo o amor, ensinamentos, conselhos e infindáveis horas de conversas e passagem de experiências que estiveram, estão e estarão sempre presentes na minha memória, que me guiarão sempre ao longo de toda a minha vida e que me auxiliaram a alcançar este marco. E, a todos os que de alguma forma deram o seu contributo.

Obrigado por tudo!

Resumo

O presente relatório visa expor os balanços sobre as 4 áreas de intervenção durante o estágio pedagógico, incluindo as dificuldades vividas, as estratégias e decisões tomadas para alcançar os objetivos estabelecidos.

Na área da Lecionação, as tarefas e estratégias propostas refletiram-se numa evolução geral do desempenho dos alunos. O fraco nível de Aptidão Física demonstrado inicialmente levou a escolha e realização do projeto **"Melhoria da condição física através da aplicação de treinos Tabata"**. Houve a oportunidade de explorar outras estratégias de organização e lecionação, outras matérias e trabalhar com alunos de idades inferiores durante a semana de Professor a Tempo Inteiro. A Direção de Turma foi uma área que se revelou de difícil realização pelo pouco contacto permitido pela Diretora de Turma, obrigando a ter capacidade de adaptação, tendo o tema do projeto **"Promoção de hábitos de vida saudável"** surgido de uma problemática identificada juntos dos alunos. A Saída de Campo, desenvolvida sob a temática dos **"50 anos do 25 de abril"**, possibilitou aos alunos experienciar modalidades diferentes do normal e aos estagiários o trabalho cooperativo com outro núcleo de estágio, de São Martinho do Porto. No Desporto Escolar foi possível aprender tudo sobre uma modalidade da qual não havia tido formação, o Ténis de Mesa, com o projeto **"Ténis de Mesa: Automatização dos Gestos Técnicos",** houve uma tentativa de melhorar a execução técnica dos alunos e, cujo tema foi erradamente escolhido. No Seminário, **"Desportos de Combate, uma abordagem lúdica"**, momento de maior destaque do estágio, foi pretendido desmistificar a ideia pré-concebida de violência nestas modalidades, perceber os motivos que levam os professores optar por não as incluir nas suas aulas e proporcionar-lhes formas e materiais didáticos para que as possam lecionar.

Palavras-chave: aptidão física, tabata, hábitos de vida saudável, participação, desportos de combate

Abstract

The present report aims to present the assessments of the four areas of intervention during the teaching internship, including the difficulties experienced, the strategies and decisions made to achieve the established objectives.

In the area of Teaching, the proposed tasks and strategies resulted in an overall improvement in student performance. The initially demonstrated low level of Physical Fitness led to the selection and implementation of the project **"Improvement of physical condition through the application of Tabata training"**. There was an opportunity to explore other organizational and teaching strategies, different subjects, and to work with younger students during the Full-Time Teacher week. Class Coordination was an area that proved difficult due to the limited contact allowed by the Class Director, requiring adaptability. The project theme **"Promotion of healthy lifestyle habits"** emerged from a problem identified among the students. The Field Trip, developed under the theme of **"50 years of April 25th"**, allowed students to experience different activities and provided interns with cooperative work with another internship group from São Martinho do Porto. In Afterschool Sports, it was possible to learn everything about a sport for which there had been no previous training, Table Tennis, with the project **"Table Tennis: Automation of Technical Movements"**, an attempt was made to improve the technical execution of the students, although the topic was incorrectly chosen. The Seminar, **"Combat Sports, a playful approach"**, the highlight of the internship, aimed to demystify the preconceived notion of violence in these modalities, understand the reasons why teachers choose not to include them in their classes, and provide them with methods and didactic materials for teaching.

Keywords: physical fitness, tabata, healthy lifestyle habits, participation, combat sports

Abreviaturas

→ - para

A – Avançado

AE – Aprendizagens Essenciais

AI – Avaliação Inicial

AEHN – Agrupamento de Escolas Henriques Nogueira

AV – Avaliação

COSI - *Childhood Obesity Surveillance Initiative*

DC – Desportos de Combate

DE – Desporto Escolar

DT – Direção de Turma

E – Elementar

EB – Escola Básica

EE – Encarregado de Educação

EF – Educação Física

et al – e colaboradores

FMH – Faculdade de Motricidade Humana

FZS – Fora da Zona Saudável de Aptidão Física

GEF – Grupo de Educação Física

I – Introdução

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

MAGIC – Metas, Avaliação, Gestão, Instrução, Clima

MI – Membros Inferiores

MS – Membros Superiores

n.º - número

NEE – Necessidades Educativas Especiais

OMS – Organização Mundial da Saúde

PA – Perfil Atlético de Aptidão Física

PNEF – Planos Nacionais de Educação Física

SC – Saída de Campo

TIC – Tecnologias da Informação e Comunicação

UC – Universidade de Coimbra

UD – Unidade Didática

UL – Universidade Lusófona

WHO – *World Health Organization*

ZS – Zona Saudável de Aptidão Física

Índice

Introdução **16**

I. Contexto do Estágio **17**

1. A Escola Básica 2, 3 do Maxial 17

2. O Projeto Educativo 18

3. A Turma 19

4. O Horário da Turma 19

II. Enquadramento **20**

1. Objetivos Gerais do Estágio 20

2. Estrutura e Faseamento 21

III. Organização e Planeamento do Estágio **23**

1. Lecionação **23**

1.1. Prognóstico - 1ª Etapa 24

1.1.1. Cronograma 26

1.1.2. Procedimentos de Avaliação 27

1.1.3. Balanço da 1ª Etapa 27

1.1.4. Área das Atividades Físicas 29

1.1.5. Área da Aptidão Física 32

1.1.6. Área dos Conhecimentos 32

1.2. Prioridades - 2ª Etapa 32

1.2.1. Cronograma 34

1.2.2. Formação de Grupos 34

1.2.3. Atividades Físicas 35

1.2.4. Aptidão Física 41

1.2.5. PTI – Professor a Tempo Inteiro 42

1.3. Processo - 3ª Etapa 45

1.3.1. Cronograma 45

1.3.2. Balanço da 3ª Etapa 46

1.3.3. Atividades Físicas 47

1.3.4. Aptidão Física 51
1.3.5. Área dos Conhecimentos 51
1.4. Produto - 4ª Etapa 51
1.4.1. Cronograma 53
1.4.2. Atividades Físicas 53
1.4.3. Aptidão Física 55
1.5. Projeto de Lecionação 56
1.5.1. Circuitos 59
1.5.2. 2ª Avaliação – Intermédia 59
1.5.3. 3ª Avaliação – Final 60
1.5.4. Balanço do Projeto 61
1.6. Balanço Geral da Área da Lecionação 63
2. Direção de Turma 65
2.1. Projeto da Direção de Turma 67
2.1.1. Balanço do Projeto 70
2.2. Saída de Campo: São Martinho do Porto 71
2.3. Balanço Geral da Área da Direção de Turma 75
3. Desporto Escolar 77
3.1. Projeto do Desporto Escolar 79
3.1.1. Balanço do Projeto 80
3.2. Balanço Geral do Desporto Escolar 81
4. Seminário 83
4.1. Prognóstico - 1ª Etapa 86
4.2. Prioridades - 2ª Etapa 87
4.3. Progresso – 3ª Etapa 90
4.4. Produto – 4ª Etapa 92
4.5. Balanço Geral do Seminário 93
Conclusão 95

Referências Bibliográficas **99**

Referências Legislativas **104**

Documentos Internos **105**

Apêndices ..... **I**

Apêndice I – Questionário Inicial aos Alunos I

Apêndice II – Resultados dos Testes de Aptidão Física (*FITescola*) - Outubro III

Apêndice III – Resultados da Avaliação Inicial IV

Apêndice IV – Formação de Grupos (2ª Etapa) V

Apêndice V – Ficha de observação MAGIC VI

Apêndice VI – Fichas de Heteroavaliação de Ginástica de Solo VII

Apêndice VII – Questionário de Atividade Física VIII

Apêndice VIII – Cronograma da Saída de Campo X

Apêndice IX – Autorizações da Saída de Campo XI

Apêndice X – *Flier* da Saída de Campo XII

Apêndice XI – Ficha da Saída de Campo (Orientação) XIV

Apêndice XII – Questionário sobre a lecionação dos DC (Seminário) XVI

Apêndice XIII – Cartaz do Seminário XX

Apêndice XIV – Plano Anual XXI

Anexos ..... **XXII**

Anexo 1 – Mapa de Rotações XXII

Índice de Quadros

Quadro 1 - Horário Semanal 16
Quadro 2 - Polivalência dos Espaços de Aula....17
Quadro 3 - Organização do estágio por etapas....22
Quadro 4 – Objetivo Geral da Área da Lecionação 23
Quadro 5 - Cronograma da 1ª Etapa de Lecionação 27
Quadro 6 - Balanço dos objetivos para a 1ª Etapa 28
Quadro 7 - Balanço dos Resultados da Avaliação Inicial 30
Quadro 8 - Balanço dos Objetivos da 2ª Etapa de Lecionação 32
Quadro 9 - Cronograma da 2ª Etapa de Lecionação 34
Quadro 10 - Quadro de Auxílio à Formação de Grupos 35
Quadro 11 - Objetivos Gerais da Turma 36
Quadro 12 - Matéria Prioritária (Basquetebol) 38
Quadro 13 - Matéria Prioritária (Voleibol) 39
Quadro 14 - Matéria Prioritária (Ginástica de Solo) 40
Quadro 15 - Horário da semana de PTI....42
Quadro 16 - Balanço dos Objetivos do PTI 43
Quadro 17 - Cronograma da 3ª Etapa de Lecionação 45
Quadro 18 - Balanço dos Objetivos da 3ª Etapa de Lecionação 46
Quadro 19 - Evolução das Aprendizagens da 2ª para a 3ª Etapa 47
Quadro 20 - Balanço dos Objetivos da 4ª Etapa de Lecionação 52
Quadro 21 - Cronograma da 4ªEtapa da Lecionação 53
Quadro 22 - Balanço das atividades físicas da 4ª etapa 53
Quadro 23 - Balanço da aptidão física da 4º etapa....55
Quadro 24 – Resultados dos Testes de Aptidão Física (Outubro) 56
Quadro 25 – Circuitos de treino da aptidão física (Tabata) 59
Quadro 26 – Resultados da 2ª avaliação dos testes FITescola....60
Quadro 27 – Resultados da 3ª avaliação dos testes FITescola....60
Quadro 28 – Balanço dos Objetivos do Projeto de Lecionação....61
Quadro 29 - Objetivo Geral da Área da Direção de Turma 66
Quadro 30 – Objetivos Intermédios da Saída de Campo 73
Quadro 31 - Objetivo Geral da Área do Desporto Escolar 78
Quadro 32 - Balanço do Projeto de Desporto Escolar 81

Quadro 33 - Objetivos Gerais do Seminário 85
Quadro 34 - Objetivos da 1ª Etapa do Seminário.....86
Quadro 35 - Objetivos da 2ª Etapa do Seminário.....87
Quadro 36 - Resultados dos Questionários 87
Quadro 37 - Objetivos da 3ª Etapa do Seminário.....91
Quadro 38 - Objetivos da 4ª Etapa do Seminário.....92
Quadro 39 - Dimensões do Perfil Docente.....95

Índice de Gráficos

Gráfico 1 – Evolução dos Resultados dos testes do FITescola 61

Introdução

O presente relatório foi realizado para a obtenção de grau de mestre, no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, relativo ao Estágio Pedagógico realizado durante o ano letivo de 2023/2024 na Escola Básica 2, 3 do Maxial, em Torres Vedras.

Conforme estipulado no protocolo de estágio da faculdade, como estagiário havia a responsabilidade de atuar em 4 áreas distintas: a Lecionação, ao acompanhar e lecionar uma turma durante um ano letivo inteiro; a Direção de Turma, observando todo o trabalho do Diretor de Turma; o Desporto Escolar, como forma de intervenção na escola e sendo responsável por um grupo-equipa, prescrever e orientar os seus treinos e Seminário.

No quadro 1, é possível observar como esteve distribuído o horário semanal, constituído pelo Desporto Escolar, Lecionação, Direção de Turma (DT), Reunião com o Orientador de Estágio e ainda a observação das aulas do colega de núcleo de estágio.

Quadro 1 - *Horário Semanal*

<table>
<tr><th></th><th>Segunda</th><th>Terça</th><th>Quarta</th><th>Quinta</th><th>Sexta</th></tr>
<tr><td>08:30 – 09:20</td><td rowspan="2">Lecionação</td><td></td><td></td><td></td><td>Lecionação</td></tr>
<tr><td>09:30 – 10:20</td><td>DT</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>10:40 – 11:30</td><td></td><td></td><td>Observação de Aula</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>11:40 – 12:30</td><td></td><td></td><td>Reunião Orientador</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>12:35 – 13:25</td><td></td><td></td><td></td><td>DE</td><td>DE</td></tr>
<tr><td>13:30 – 14:20</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>14:25 – 15:15</td><td rowspan="2">Observação de Aula</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>15:25 – 16:15</td><td></td><td>DE</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>16:25 – 17:15</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>17:20 – 18:10</td><td colspan="5">Trabalho Colaborativo entre Estagiários</td></tr>
</table>

Numa perspetiva mais global, este Estágio Pedagógico foi visto como uma ferramenta útil no sentido de poder encaminhar e preparar um futuro como professor de Educação Física, capaz de planear aulas, adaptá-las devido a qualquer acontecimento inesperado que surja, capaz de lidar com os alunos e os seus problemas da melhor forma, promovendo sempre um bom

clima de aula e que, acima de tudo, conseguir ensinar os alunos e chegar ao fim do dia de trabalho com consciência de dever cumprido, por saber que os alunos aprenderam.

Neste documento está descrito todo o processo e experiências vividas durante este ano de estágio, organizado através de áreas, com o seu respetivo planeamento, balanço e projeto específico das 4 áreas de intervenção, bem como os objetivos e respetivo cumprimento, dificuldades passadas e como foram superadas.

I. Contexto do Estágio

1. A Escola Básica 2, 3 do Maxial

A Escola Básica 2, 3 do Maxial, onde foi realizado o estágio, é de uma instituição pertencente ao Agrupamento de Escolas Henriques Nogueira (AEHN), localizada na periferia de Torres Vedras. Por se tratar de uma escola de ensino básico (5º ao 9º ano), e devido à sua localização, as suas dimensões são reduzidas, contando com 216 alunos e cerca de 30 professores. Traduzindo-se num ambiente muito familiar onde os professores e os funcionários conhecem todos os alunos pelo nome, a sua turma e os seus horários, o que à primeira vista predizia uma facilidade em chegar a contacto com toda a comunidade docente.

Relativamente aos recursos espaciais e no que à Educação Física diz respeito, a escola dispõe de 3 espaços destinados às aulas:

- Pavilhão Polidesportivo mais reduzido, com dimensões de um campo de basquetebol (28x15m);
- Ginásio;
- 3 campos exteriores, com uma pista de corrida de 40m.

Quadro 2 - *Polivalência dos Espaços de Aula*

Espaço	Matérias													
	JDC				Ginástica			A.R.E.	Atletismo			Opcionais		
	Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol	Acrobática	Aparelhos	Solo	Danças Sociais	Corridas	Saltos	Lançamentos	Ténis de Mesa	Badminton	Patinagem
Ginásio														
Pavilhão														
Exterior														

Legenda: Bom; Possível; Difícil

O pavilhão é um espaço polivalente, aspeto positivo, por permitir abordar várias matérias na mesma aula. Os restantes espaços têm características que os tornam mais limitativos, na medida em que foram idealizados para algumas matérias específicas, o que não impossibilitou, mas condicionou a abordagem de várias matérias, tornando mais difícil a sua aplicação contínua.

Apenas realçar a inexistência de piscina o que impediu a lecionação de natação e de uma caixa de saltos. Um aspeto mais condicionante tem que ver com a quantidade reduzida de material disponível, especialmente para a lecionação de ginástica, o que era espectável para uma escola de dimensões reduzidas. Estes aspetos promoveram o desafio de encontrar alternativas, exercícios diferentes e ser criativo, para colmatar esta falta de recursos materiais.

Quanto à ocupação dos espaços, estava definida num documento, um mapa de rotações, intitulado de *roulement*[1] (Anexo 1), onde estavam discriminados todos os espaços atribuídos às turmas, a hora e as alturas em que deveriam ser ocupados, sendo que as rotações ocorriam semanalmente, aspeto um pouco limitativo uma vez que quebrava um dos princípios do treino, o princípio da continuidade, o que segundo Dantas (2003), pode levar a perdas do que foi adquirido com o treino. Embora benéfico em algumas circunstâncias, especialmente durante o inverno, porque permitia não estar 3 semanas consecutivas num espaço exterior em tempo de chuva.

Tendo em conta o grau de polivalência dos espaços e a forma como a rotatividade estava definida, especialmente à 6ª feira, onde todos estavam ocupados em simultâneo, em alguns momentos foi difícil e até mesmo impossível conseguir dar continuidade no trabalho de certas prioridades.

2. O Projeto Educativo

Sempre que um professor chega a uma escola nova, o primeiro passo a tomar é analisar os documentos orientadores, pelos quais a escola se rege e bem como todos os indivíduos que a frequentam, dos quais, o Regulamento Interno, o Plano Anual de Atividades e o Projeto Educativo.

> "O Projeto Educativo é o documento que consagra a orientação educativa do agrupamento de escolas ou da escola não agrupada, elaborado e aprovado pelos seus órgãos de administração e gestão para um horizonte de três anos, no qual se explicitam os princípios, os valores, as metas e as estratégias segundo os quais o agrupamento de escolas ou escola não agrupada se propõe cumprir a sua função educativa" Artigo 9º do DL 75/2008, de 22 de abril."

[1] Ordem de Rotação dos Espaços: Ginásio → Pavilhão → Exterior

Ao analisar o Projeto Educativo 2022-2025, documento proposto pelo diretor no seu ato de candidatura e que, habitualmente, o acompanha durante todo o mandato, trata de delinear estratégias segundo as quais o agrupamento se deve orientar, foi observado que não era feita a distinção entre as várias escolas do agrupamento. Sendo a EB 2,3 do Maxial, apenas referida num panorama de apresentação, meramente histórico e geográfico, com uma breve referência ao decréscimo do número de habitantes nesta região, não sendo feita mais nenhuma menção. Como a sua elaboração foi baseada na escola sede e a realidade das restantes escolas, incluindo a do Maxial, eram muito diferentes entre si, deveria haver alguma menção especifica para cada escola, nos tramites em que se encontrava parecia revelar um enquadramento deficitário e a inexistência de um fio condutor sobre as metas e estratégias segundo as quais a escola se devia propor a cumprir. Não tendo uma orientação em linha com a realidade da escola pela qual se guiar, dificulta a tarefa do professor no que concerne à realização do planeamento de todo o ano letivo e respetiva lecionação.

3. A Turma

Numa escola destas dimensões, como seria de esperar, o número de elementos por turma situa-se entre 15 e 20. A turma a lecionar frequentava o 9º ano e não fugia à regra, tendo 20 alunos, 10 rapazes e 10 raparigas, com idades compreendidas entre 14 e 16 anos, dos quais 3 eram repetentes e 4 tinham Necessidades Educativas Especiais e, portanto, exigiram uma abordagem diferente e mais cuidadosa.

4. O Horário da Turma

Cada turma tinha atribuído no horário semanal 2 aulas de Educação Física, neste caso à segunda e sexta-feira, uma de 100 e outra de 50 minutos, estando definido pela escola 5 minutos de tolerância no inicio e no final das aulas, o que reduzia significativamente o tempo útil de prática, sendo que, de acordo com as orientações estipuladas nos programas nacionais de Educação Física, se possível deveriam ser realizadas "três sessões de Educação Física por semana, desejavelmente em dias não consecutivos" (PNEF, 2001), embora, mesmo se se tratassem de 3 aulas por semana, não deixaria de ser pouco tempo de atividade física, visto que, no melhor dos casos, o tempo útil de prática numa aula de 50 minutos são sensivelmente 35. Valor este que, para jovens de 14 a 16 anos, se encontra abaixo dos 60 minutos por dia e 3 vezes por semana de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020).

O único aspeto positivo possível de retirar deste horário é o facto de ambas as aulas serem as primeiras da manhã (8h30) o que era favorável, no sentido em que, por norma, os alunos a estas horas do dia, tinham níveis de atenção maiores, respondiam mais assertiva e prontamente instruções, tendo um menor número de comportamentos desviantes.

II. Enquadramento

1. Objetivos Gerais do Estágio

Antes de ter conhecimento do local onde iria estagiar, olhando e perspetivando como seria o estágio e o que deveria fazer e obter desta experiência, foi tomada a decisão de definir objetivos gerais, que visassem o desenvolvimento pessoal e profissional. Estes objetivos não inviabilizaram o estabelecimento de objetivos gerais de cada área e específicos das etapas, devendo estar em consonância com estes e, inclusive, podendo ser semelhantes ou até mesmo iguais.

De forma mais sucinta os objetivos definidos para este estágio foram os seguintes:

A. Melhorar os níveis de aptidão física da turma;

B. Compreender as dinâmicas de gestão e comunicação da DT;

C. Adquirir experiência em matérias que não domino;

D. Perceber o que é necessário e como organizar uma saída de campo.

Objetivo A: Sendo licenciado em Ciências do Desporto, com variante em Exercício e Saúde, com formação baseada maioritariamente no treino e preparação física, neste sentido, e tendo em conta a crescente necessidade de trabalhar a aptidão física dos jovens, procurei aliar este conhecimento às aulas e aos alunos.

Objetivo B: A função de Diretor de Turma corresponde a uma dimensão do perfil docente, portanto, cabe a todos os professores estar preparados para exercer tais obrigações. Não existindo formação específica para esta prática, foi pretendido, no final do estágio pedagógico, compreender todas as tarefas a si inerentes, especialmente como tratar dos assuntos administrativos e como estabelecer e manter contacto com os Encarregados de Educação e seus educandos.

Objetivo C: Existindo um número tão elevado de modalidades possíveis de serem lecionadas, ser-se *expert* em todas trata-se de algo inalcançável, o que reforça a importância da formação contínua ao longo da vida. Tendo em conta este aspeto, houve a procura por aprender

e atualizar sobre matérias que não dominava, como é o caso das modalidades de Raquetes e Patinagem, que carecem de ensinamento neste mestrado.

Objetivo D: Organizar uma Saída de Campo era ponto obrigatório para a conclusão deste estágio, sendo algo que requer boas capacidades comunicacionais, organizacionais, de planeamento e, sendo vários os processos burocráticos a realizar, foi tentado entender qual a melhor forma de proceder, quem informar, quais os documentos necessários, essencialmente, tudo o que seria preciso para preparar e operacionalizar um evento desta escala.

2. Estrutura e Faseamento

No que concerne ao planeamento da disciplina de Educação Física, são reconhecidos dois modelos de organização, por Blocos e por Etapas.

O primeiro, também reconhecido como um modelo tradicional, carateriza-se por uma junção de várias aulas sobre a mesma matéria. Esta existência de aulas massivas dificulta a aprendizagem dos alunos uma vez que, após o termo de um bloco, a matéria deste não voltará a ser abordada até ao final do ano letivo.

Quanto ao planeamento por Etapas, é o modelo de referência nos PNEF e divide-se em quatro:

- **1ª Etapa (Prognóstico):** consiste na avaliação inicial dos alunos, deteção de dificuldades, possibilidades de melhoria e definição das matérias prioritárias a serem trabalhadas. As informações recolhidas nesta etapa são a base para o planeamento e realização das seguintes.
- **2ª Etapa (Prioridades):** caracteriza-se essencialmente pelo trabalho sobre as fragilidades dos alunos e matérias prioritárias estabelecidas pela avaliação inicial.
- **3ª Etapa (Progresso):** refere-se ao aumento da complexidade das tarefas propostas na etapa anterior, tendo em vista a consolidação das aprendizagens prioritárias.
- **4ª Etapa (Produto):** trata-se da etapa final e traduz resultado do trabalho realizado ao longo de todo o ano letivo.

Esta distribuição permite que haja um trabalho mais individualizado com os alunos e, portanto, uma maior diferenciação do ensino, uma vez que a organização das matérias é realizada de acordo com as necessidades e níveis de cada aluno.

Para além destes fatores, a lecionação das matérias é distribuída por todo o ano letivo ao invés de um bloco curto de aulas, o que permite aos alunos um contacto permanente com as matérias, caracterizando-se ainda por aulas politemáticas.

Tendo em conta estes aspetos, foi utilizado o planeamento por Etapas, organizado conforme descrito no Quadro 3.

Quadro 3 - *Organização do estágio por etapas*

<table>
<tr><th></th><th colspan="2">Lecionação</th><th colspan="2">Direção de Turma</th><th colspan="2">Desporto Escolar</th><th>Seminário</th></tr>
<tr><td>1ª Etapa</td><td colspan="2">Avaliação e definição dos níveis de desempenho dos alunos
+
Definição das matérias prioritárias
+
Definição de grupos de trabalho</td><td colspan="2">Caracterização da Turma
+
Acompanhamento do trabalho da Diretora de Turma (DT)</td><td colspan="2">Avaliação dos níveis de desempenho dos participantes</td><td>Identificação do Problema a Estudar</td></tr>
<tr><td>2ª Etapa</td><td>Aquisição e desenvolvimento das matérias prioritárias</td><td rowspan="3">Projeto</td><td rowspan="2">Desenvolvimento do Projeto
+
Aplicação Prática</td><td rowspan="2">Saída de Campo</td><td rowspan="3">Trabalho técnico nos treinos
+
Registo periódico da evolução
+
Aplicação prática nos torneios interescolares
+
Avaliação do Processo</td><td rowspan="3">Projeto</td><td rowspan="2">Pesquisa e Investigação sobre a Problemática
+
Desenvolvimento do estudo</td></tr>
<tr><td>3ª Etapa</td><td>Desenvolvimento e consolidação das aprendizagens prioritárias</td></tr>
<tr><td>4ª Etapa</td><td>Apresentação do produto das aprendizagens</td><td colspan="2">Avaliação do Processo</td><td>Apresentação aos professores de EF</td></tr>
</table>

A organização e estrutura de todas as áreas do estágio seguiram a referência do planeamento por etapas, cada uma com duração diferente. Uma vez que a escola de estágio foi atribuída tardiamente, apenas dois dias antes do início das aulas, não permitiu realizar uma observação prévia da realidade em causa, o que dificultou o início da primeira etapa de Lecionação e da Direção de Turma bem como organizar todo o trabalho a ser feito.

Quanto ao Desporto Escolar e ao Seminário, foram sendo trabalhados à medida que as outras áreas se foram desenvolvendo e conforme o maior conhecimento pela realidade da escola e todos os elementos nela intervenientes.

III. Organização e Planeamento do Estágio

1. Lecionação

No estágio pedagógico, a lecionação é um processo que para além de extremamente enriquecedor também é complexo, é o processo onde o estagiário vivencia a prática do que estudou. Cabe ao professor ser capaz de planear e dirigir as suas aulas, sempre com um objetivo principal, a garantia de aprendizagem dos alunos.

Para além da sua aprendizagem o professor deve na mesma medida procurar ajudá-los a manter ou melhorar a sua condição física, tratando-se esta da base para poderem trabalhar todos os restantes conteúdos programáticos. Neste sentido, e após as primeiras semanas de aulas foram detetados alunos muito deficitários tanto a nível de resistência como de força, o que lhe condicionava bastante a realização das tarefas em aula, portanto, sendo a turma de 9º ano e os discentes com idades a rondar os 15 anos, ficou subjacente a elevada necessidade de trabalhar esta componente e face a esta problemática detetada foi definido o seguinte ponto como objetivo geral desta área do estágio pedagógico:

Quadro 4 *– Objetivo Geral da Área da Lecionação*

Objetivo Geral	Indicador de Avaliação	Resultado
Melhorar os índices de aptidão física geral da turma	Balanço dos resultados dos testes do *FITescola*	Cumprido[2]

Como explicado anteriormente, existem duas formas de planeamento, por Blocos e por Etapas, sendo esta última a que deve ser utilizada pelos estagiários e a que mais se adequa para uma aprendizagem e desenvolvimento multilateral dos alunos, portanto foi o modelo utilizado como guia para organizar todo o planeamento nesta área.

[2] Balanço presente no capítulo 'Balanço Geral da Área da Lecionação', página 63.

1.1. Prognóstico - 1ª Etapa

A 1ª Etapa denomina-se de prognóstico, onde tal como o nome indica é realizado o processo de avaliação inicial cujos objetivos fundamentais tratam-se de diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos face às aprendizagens previstas e prognosticar o seu desenvolvimento (Carvalho, 1994).

Para tal, o professor deverá utilizar como documento guia, o protocolo de avaliação inicial, que visa fornecer instruções ou ferramentas para avaliar os alunos no início de cada ano letivo e que foi elaborado pelos estagiários, uma vez que a EB 2,3 do Maxial não tinha. Será sempre necessária e imprescindível principalmente nas situações onde o professor não conhece a turma, os alunos, as suas características individuais, sejam positivas ou negativas, as suas habilidades motoras, capacidades técnico-táticas, o seu potencial de evolução e as suas necessidades.

De forma a que estas prioridades sejam bem estabelecidas, será necessário avaliar os alunos com o objetivo de perceber o nível em que se encontram (Introdução, Elementar ou Avançado). Após esta avaliação o professor terá todas as informações necessárias para formar grupos, organizar as aulas, e adaptar as matérias. Mas, a avaliação inicial não se trata de um processo simples, especialmente nos jogos desportivos coletivos, pois, vai depender de vários fatores como "a variabilidade, a imprevisibilidade e a aleatoriedade do contexto em que as ações de jogo decorrem" (Silva, 2007) e portanto, o jogo é bastante complexo, o que dificulta a atuação do professor, que para contornar este aspeto deverá redobrar a sua atenção e não desviar o olhar da atividade, pois caso o faça poderá não ver alguma situação ou ação que não se voltará a repetir.

"O processo de avaliação inicial tem, assim, por objetivos fundamentais, diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos face às aprendizagens previstas e prognosticar o seu desenvolvimento" (Carvalho, 1994, p.138).

Para estas semanas foram estabelecidos objetivos além da observação, deteção de erros e dificuldades, sendo os principais objetivos criar boas práticas, rotinas de organização, conhecer os alunos, as suas caraterísticas individuais, os seus gostos pessoais e que desportos ainda praticavam ou praticaram, de forma a caraterizar a turma e formular grupos de trabalho. A forma utilizada para obter esta informação tratou-se de um questionário (Apêndice I), constituído por perguntas simples, de resposta curta, relativamente ao passado e presente desportivo dos alunos, o seu estado de saúde, limitações à prática e as matérias que gostaram mais e menos de abordar no ano transato. Este questionário não foi preenchido em aula, mas

sim entregue como tarefa para casa, a ser entregue na aula seguinte, de forma a perceber quais os alunos que cumpriam as tarefas propostas nas datas estipuladas e os que não cumpriam. Foi pretendido ainda identificar quais eram os alunos que conversam mais, se já existiam grupos por eles definidos, se haviam alunos que ficavam de parte, os alunos que eram os 'líderes' e os que tinham mais necessidades, ou seja, os alunos 'críticos' e as matérias prioritárias. Todos estes aspetos foram importantes para posteriormente poder organizar os grupos da forma mais equilibrada possível e benéfica para o seu processo de ensino-aprendizagem e para promover um bom ambiente de aula.

Foram também estabelecidos objetivos para o estagiário[3], de forma a poder ser realizada uma autocritica e melhorar a intervenção, sendo estes, garantir o cumprimento de regras, a criação de um bom clima, terminar os ciclos de *feedback*, ser o centro da atenção, e melhorar a gestão da aula, especialmente a gestão temporal, fator onde existiram maiores dificuldade nas primeiras lecionações.

Segundo Mosston e Ashworth (2008), existem dois grandes estilos de ensino, os convergentes, cujo objetivo se traduz na reprodução de conhecimentos e habilidades, e divergentes, que pressupõem a produção de novos conhecimentos e habilidades, em que o maior grau de decisão é estabelecido pelo aluno. Essencialmente, foi tomada a opção de começar com um estilo de ensino de comando, baseado na reprodução, onde o estagiário era o centro da aula e o agente de tomada das decisões, e ao longo do ano letivo ir progredindo para um estilo de ensino de descoberta guiada, onde o aluno tinha mais autonomia e era o responsável por procurar, criar e descobrir novas soluções para os seus problemas.

Tal como sugere (Carvalho, 1994, p.138) esta etapa deveria durar aproximadamente 4 ou 5 semanas, o que poderia variar consoante as rotações dos espaços, disponibilidade de recursos materiais e como aconteceu neste caso especifico, devido à ocorrência do Dia Europeu do Desporto Escolar, onde se juntaram várias turmas para realizarem atividades em conjunto e, devido a situações imprevisíveis ao planeamento, como greves de professores e funcionários, houve a necessidade de estender esta etapa mais do que o previsto inicialmente, passando a ser de 14 de setembro até 3 de novembro[4].

[3] Balanço dos Objetivos da 1ª Etapa presente no Quadro 6, página 28.
[4] Calendarização da 1ª Etapa presente no Quadro 5, página 27.

Mas, este aspeto não foi visto como negativo, antes pelo contrário, pois, tal como referiu o Professor Orientador João Baptista na Conferência de Zona de dia 21 de fevereiro de 2024, o professor sempre que chega a uma escola nova deve procurar recolher todas as informações possíveis, tanto relativas aos alunos, os seus perfis, historiais e desempenho, como à escola e, quanto mais informação recolher, mais facilitado será posteriormente o seu trabalho.

As Unidades Didáticas (UD) tiveram a duração de 3 semanas, para que abrangessem todos os espaços pelo menos uma vez, possibilitando a realização de melhorias caso necessário, procurando ainda que fossem de fácil compreensão, visto que, a estrutura das UD era determinada pelos objetivos e pelas matérias, para regular e orientar a ação pedagógica, para que nas diversas aulas ocorresse o desenvolvimento dos alunos (Bento, 2003).

Durante esta etapa, as aulas foram organizadas de forma que os alunos não se sentissem a ser examinados e por este motivo, foram incorporadas as situações de avaliação através da realização, por exemplo, de situações de jogo, aliadas ainda com momentos de condição física e jogos lúdicos, momentos estes necessários para preparar os alunos para os testes de aptidão física, uma vez que estes vieram de férias e por norma, nesta altura do ano apresentam uma aptidão física mais debilitada.

Como a turma dispunha de um número relativamente razoável de alunos, foi tomada a opção por realizar duas matérias nas aulas de 50 minutos e três matérias nas aulas de 100 minutos, de forma a que todos os alunos pudessem estar em prática, reduzindo os tempos de espera.

A primeira parte da aula estava sempre reservada ao aquecimento que segundo Faigenbaum e McFarland (2007) se trata de um momento extremamente importante da aula, onde o aluno deve elevar os seus níveis de temperatura corporal e preparar as articulações para a prática, diminuído o risco de lesão. Portanto, houve a variação entre exercícios de mobilização articular conjugados com treino da técnica, organizados em vagas e diversos jogos lúdicos, adequados aos conteúdos lecionados na parte fundamental.

1.1.1. Cronograma

A forma como foram organizadas e definidas as atividades a realizar em cada aula para esta 1ª Etapa tiveram por base a calendarização exposta no quadro infra.

Quadro 5 - *Cronograma da 1ª Etapa de Lecionação*

Mês	Setembro					Outubro									Novembro
Semana	1	2		3		4		5		6		7		8	
Nº Aula	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Dia	15	18	22	25	29	2	6	9	13	16	20	23	27	30	3
Espaço	Gin	Gin	Gin	Pav	Pav	Ext	Ext	Gin	Gin	Pav	Pav	Ext	Ext	Gin	Gin
Etapa	Prognóstico														

1.1.2. Procedimentos de Avaliação

A inexistência de protocolo de avaliação inicial obrigou à elaboração de um, conjuntamente com o restante núcleo de estágio, tentando que estivesse em consonância com as Aprendizagens Essenciais, durante esta etapa procurámos distinguir os alunos por grupo de nível: Introdução (I), Elementar (E) ou Avançado (A). Através do estabelecimento destes níveis foi mais fácil definir grupos de trabalho adequados e as matérias prioritárias para a próxima etapa. No protocolo vinham explicitas as situações formais de avaliação, os critérios e indicadores de observação, facilitando a tarefa ao professor.

Relativamente aos critérios de avaliação utilizados pela escola, também eram baseados nas AE e definiam 3 grandes domínios a serem trabalhados, as Atividades Físicas, a Aptidão Física e os Conhecimentos. Quanto à avaliação inicial das Atividades Físicas, foram utilizadas as situações sugeridas nas AE e caso estritamente necessário, como sugerido pelo professor João Comédias nas suas aulas, avaliar através de situações analíticas. Relativamente à avaliação da Aptidão Física foi aplicada a bateria de testes do *FITescola* e o procedimento seguiu o que vem descrito no seu protocolo. De forma a que estes testes fossem o mais justos e realistas possíveis, foi colocado como parte de todas as aulas um momento de condição física para que os alunos recuperassem os níveis que perderam nas férias de verão. No que diz respeito à área dos Conhecimentos, tratou-se da realização de um questionário através da aplicação digital *Kahoot,* referente aos temas definidos nas AE para o 9º ano de escolaridade.

1.1.3. Balanço da 1ª Etapa

Tal como esclarece, Carvalho (1994), a Avaliação Inicial tem o propósito de detetar os principais erros e dificuldades dos alunos e, perceber as suas possibilidades de evolução. Sendo através desta informação que o professor de Educação Física deve preparar a 2ª etapa de lecionação, a etapa das prioridades, onde deve definir as matérias prioritárias (onde demonstraram maiores dificuldades), visando ainda a formação de grupos heterogéneos e a partir destes, formular objetivos variados para que o ensino seja o mais diferenciado possível e vá ao encontro das necessidades de cada aluno.

Antes de abordar as dificuldades detetadas nos alunos é importante realçar as dificuldades enquanto estagiário e que devido ao facto de não possuir nenhuma experiência prévia, tanto em lecionar aulas como dar treinos, foram enormes e em vários aspetos. Estas dificuldades estão presentes no Quadro 6, juntamente com o cumprimento dos objetivos definidos para esta etapa.

Quadro 6 - *Balanço dos objetivos para a 1ª Etapa*

Objetivos	Estratégias Utilizadas	Indicador de Avaliação	Resultado
1.1 Estabelecer regras de conduta e funcionamento nas aulas	Reforço constante na importância de manterem as rotinas	- Chegar a horas; - Transição rápida entre estações	Parcialmente Cumprido
1.2 Conhecer os alunos e recolher informações a nível pessoal e desportivo	Realização de um Questionário Inicial (Apêndice I)	Respostas ao Questionário	Cumprido
1.3 Definir níveis de desempenho geral e individual da turma	- Avaliando em situação formal de jogo; - Utilizando situações de aprendizagem que se aproximem às situações de avaliação.	Avaliação Inicial	Cumprido
1.4 Gestão temporal	Dividir as situações de aula por estações com o mesmo tempo de prática	Cumprimento de todas as atividades planeadas	Não Cumprido
1.5 Verificar os níveis de condição física geral e individual da turma	Aplicação dos testes do *FITescola* no final da etapa	Valores de referência do *FITescola*	Cumprido
1.6 Detetar as dinâmicas e relações interpessoais dos alunos da turma	Permitir que os alunos escolham os grupos de trabalho	Grupos formados pelos alunos	Cumprido

Uma das primeiras dificuldades passou pela adaptação da teoria que foi lecionada na faculdade para a prática, pois apesar de a teoria ser extremamente necessária, a sua aplicação prática trata-se de uma realidade muito diferente, face às condições da escola e características dos alunos, o que pode variar de turma para turma, fator este que constatado em primeira mão, porque a turma era pouco proativa.

Turma esta que, demonstrou algum défice de atenção e motivação, o que dificultou um pouco a intervenção. Apesar destas dificuldades existiu sempre uma procura por adaptar e ir alterando a abordagem, bem como a organização das aulas e a formação de grupos na qual, nas primeiras aulas, foi permitido que os próprios alunos decidissem, com o intuito de perceber as suas relações e quais os elementos mais perturbadores. Com esta informação foi possível definir grupos que, para além de serem heterogéneos, ajudaram consideravelmente a reduzir o número de conversas paralelas e os tempos fora das tarefas, afastando os indivíduos que se encontravam no centro desta problemática.

O facto de na EB 2,3 do Maxial o teste de aptidão física do vaivém fazer parte dos critérios de avaliação, tendo uma ponderação de 10% na nota dos alunos, reforçava a importância da realização de momentos de condição física nas aulas. Estes momentos foram realizados tanto como condicionante nos jogos lúdicos, como das situações de aprendizagem, no aquecimento e no final da aula em grupo, ou, em momentos isolados em forma de estação. Foi identificado ainda um nível baixo dos alunos relativamente à resistência aeróbica, fator este que se revelou natural, devido a esta etapa acontecer no início do ano e os alunos terem vindo de férias e que estava diretamente relacionado com o facto de os jovens nos dias atuais passarem os seus tempos livres sentados ao computador de uma forma sedentária.

Nesta etapa ficou por cumprir um dos objetivos definidos relativamente à gestão temporal, sendo em parte, devido à inexperiência como professor e, naturalmente, continuou para a etapa seguinte, sendo esta a abordagem ao longo de todo o estágio relativamente à gestão do cumprimento dos objetivos.

1.1.4. Área das Atividades Físicas

Avaliar todos os alunos não foi uma tarefa fácil, aliás, foi um dos grandes constrangimentos uma vez que houve a tentativa por avaliá-los através da verificação de vários critérios em simultâneo, e de forma a amenizar a tarefa de observação e registo, houve a necessidade de alterar a forma de atuar e passando a ser utilizada a estratégia de distinguir primeiro os grupos de nível, dos piores e dos melhores, ou seja, os extremos, e só depois analisar de forma mais pormenorizada os que não se enquadravam nem num extremo nem no outro. Foi detetado que a turma apresentava níveis no que concerne à prática e ao nível de execução técnica e tática individual muito abaixo do esperado para o 9º ano de escolaridade, com muitos alunos a não conseguirem atingir o nível I na maioria das atividades, o que é possível verificar no quadro seguinte.

Quadro 7 - *Balanço dos Resultados da Avaliação Inicial*

Matérias		**Resultados**			
		Não atinge Nível I	**Nível I**	**Nível E**	**Destaques**
JDC	Andebol	5	12	3	-
	Basquetebol	8	10	1	1 aluno no Nível A
	Futebol	6	11	2	1 aluno no Nível A
	Voleibol	9	11	-	-
Ginástica	Acrobática	8	12	-	-
	Aparelhos	6	12	2	-
	Solo	11	7	2	-
A.R.E.	Dança	6	9	5	-
Atletismo	Corrida	4	17	-	-
	Saltos	6	11	3	-
	Lançamentos	5	15	-	-
Outros	Patinagem	7	10	3	-
	Ténis de Mesa	9	11	-	-
	Badminton	3	12	5	-

Relativamente à observação dos **Jogos Desportivos Coletivos**, é possível constatar a dificuldade referida por Comédias (2012), de os JDC serem imprevisíveis e irrepetíveis, o que obriga o professor a estar extremamente atento à situação de avaliação, caso desvie o olhar ou se distraia com algo, poderá perder algum acontecimento importante que nunca mais voltará a acontecer, pelo menos da mesma forma e que poderia ser determinante para a avaliação correta dos alunos. Tal como refere Gréhaigne et al. (2005) nunca existem duas situações de jogo que são exatamente idênticas.

Relativamente às capacidades dos alunos, através de situações de jogo reduzido, existiam vários com dificuldades, sendo as mais gritantes no **Voleibol** onde 9 dos 20 alunos não atingiram o nível introdução, como estes não conseguiam realizar toque de dedos, houve a

necessidade de adaptar a sua avaliação utilizando formas mais analíticas, uma vez que este gesto técnico se tratava de um pré-requisito para a realização de jogo. Quanto aos restantes apesar de atingirem os requisitos mínimos demonstraram imensas dificuldades em deslocar-se corretamente para o ponto de queda da bola, realizar o serviço e em tocar a bola com os antebraços.

Outra modalidade crítica foi o **Basquetebol** onde 8 dos alunos, muitos dos quais os mesmos do **Voleibol** não conseguiram atingir os critérios mínimos e onde a grande maioria demonstrou dificuldades em driblar, em orientar-se com o cesto e a marcar o colega da forma correta (entre este e o cesto).

Quanto ao **Futebol** os resultados da avaliação foram de acordo com o esperado, existindo os dois extremos, onde os rapazes demonstraram maior habilidade e destreza com a bola e as raparigas mais dificuldades.

O **Andebol** talvez por ser uma modalidade onde os alunos podem agarrar na bola, facilitando-lhes a tarefa, não demonstraram tantas dificuldades como nas anteriores.

Na **Ginástica** foi destacado pela negativa o **Solo**, onde contrariamente ao que esperava, demonstraram enormes dificuldades nos exercícios mais básicos, os rolamentos, tanto à frente como à retaguarda, de pernas fletidas ou afastadas, sendo que foram poucos os que conseguiram ligar os elementos em sequência e alguns demonstraram um sentimento de medo. Aspeto que apesar dos bons resultados também se verificou na **Ginástica de Aparelhos**, em específico no boque, onde sobretudo raparigas demonstraram apreensão e medo em saltar.

Na **Dança** foi utilizada uma organização em xadrez de forma a facilitar a visão para todos os alunos e utilizada ainda uma coreografia de merengue e aeróbica, pois o objetivo tratava-se de ver o ritmo dos alunos, se sabiam e conseguiam realizar os movimentos de acordo com os tempos musicais. E, foi surpreendente pela positiva, uma vez que a grande maioria da turma demonstrou um bom nível de execução e ritmo. Tal como no **Badminton**, onde os níveis de desempenho foram bastante elevados, ao contrário de outra modalidade de raquetes, o **Ténis de Mesa**, onde demonstraram muitos aspetos críticos, desde a incorreta pega de raquete, às sucessivas falhas tanto nos batimentos de esquerda como de direita e, em manter a bola em jogo.

De referir ainda que, no **Atletismo**, não foi possível abordar o salto em cumprimento devido à inexistência de uma caixa de areia, mas foi abordado o salto em altura, as corridas e o lançamento do peso, onde apresentaram bons índices.

1.1.5. Área da Aptidão Física

A Aptidão Física foi avaliada através nos testes do *FITescola*, através da realização do vaivém, da corrida de velocidade, dos testes de abdominais, extensões de braços, flexibilidade dos membros inferiores e impulsão horizontal. Estes testes são sempre uma grande dificuldade para os alunos, especialmente nas circunstâncias referidas anteriormente, como se pode verificar pelos resultados (Apêndice II) onde a grande maioria dos alunos não atingiu a Zona Saudável, era espectável para os testes de resistência aeróbica, mas não para a os testes de força e flexibilidade, especialmente para jovens dos 14 aos 16 anos de idade.

1.1.6. Área dos Conhecimentos

A área dos Conhecimentos foi abordada posteriormente, através de uma ficha realizada na plataforma digital *Kahoot*, tendo início no final da 2ª etapa e aplicação na 3ª etapa.

1.2. Prioridades - 2ª Etapa

A 2ª etapa de lecionação é denominada de etapa das Prioridades, decorreu até ao final do semestre (31 de janeiro) e tal como o nome indica foi pretendido estabelecer quais eram as matérias prioritárias, formar grupos e estabelecer objetivos a alcançar, de acordo com os resultados obtidos na etapa anterior.

Tal como na etapa transata, foram novamente estabelecido objetivos próprios, sendo que os que não foram cumpridos anteriormente continuaram a fazer parte também nesta.

Quadro 8 - *Balanço dos Objetivos da 2ª Etapa de Lecionação*

Objetivos	Indicador de Avaliação	Resultado
1.1 Estabelecer regras de conduta e funcionamento nas aulas	Transição rápida entre estações	Cumprido
1.4 Melhorar gestão temporal	Cumprimento de todas as atividades planeadas	Cumprido
2.1 Melhorar o desempenho dos alunos relativamente às matérias prioritárias	Níveis apresentados na realização prática	Dificuldade geral ao nível dos JDC (sobretudo no voleibol) Bom desempenho na Dança Dificuldade geral ao nível da Ginástica de Solo

2.2 Melhorar a aptidão física geral dos alunos (Projeto de Lecionação[5])	Valores de referência dos testes do *FITescola*	Parcialmente cumprido (Piores resultados no teste da Força dos MS)
2.3 Formação de Grupos	- N.º de comportamentos desviantes - *Feedback* dos alunos	Cumprido

Analisando de forma mais especifica o balanço da 2ª Etapa de Lecionação:

Objetivo 1.1 e 1.4: Tratavam-se de objetivos que ficaram por cumprir da etapa transata e que estavam diretamente relacionados com a ação de gestão da aula. Visto que durante a 2ª Etapa a experiência já era maior, ao garantir que tanto os tempos de transição entre tarefas como de instrução eram menores foi conseguida uma melhorar gestão temporal da aula.

Objetivo 2.1: De forma geral foi possível verificar algumas melhorias no que concerne ao desempenho prático dos alunos, especialmente nas raparigas que mudaram a sua postura, apresentando um maior empenho comparativamente à etapa anterior. Apenas referir que toda a turma continuou com dificuldades no voleibol apesar de já conseguirem manter a bola mais tempo no ar. O grande desafio nesta fase foi conseguir adaptar as propostas de exercícios para irem ao encontro das necessidades de todos os alunos.

Objetivo 2.2: Foi iniciada a aplicação do projeto relativo à realização de momentos de condição física em todas as aulas, através da implementação do método de treino Tabata que demonstrou ter resultados positivos nas maiorias dos testes do *FITescola*, apenas destacar pela negativa o teste das flexões de braços (força dos MS) que apresentou resultados ligeiramente piores. É de salientar que os resultados positivos também se deveram ao empenho da turma na realização dos exercícios propostos e também à constante insistência para a sua realização cuidada. Referir ainda que, como este objetivo estava relacionado com o tema de lecionação continuou a estar presente nas etapas seguintes, independentemente do resultado.

Objetivo 2.3: O comportamento da turma melhorou, uma vez que houve menos momentos de desvio da prática e através de conversas informais com os alunos foi possível concluir que a formação dos grupos estava adequada.

[5] Descrição do projeto presente no capítulo 1.5, página 56.

1.2.1. Cronograma

A organização geral da etapa, número de aulas, semanas e a rotação de espaços está presente no quadro abaixo apresentado.

Quadro 9 - *Cronograma da 2ª Etapa de Lecionação*

Mês	Novembro							Dezembro				Janeiro						
Semana	9		10		11		12	13	14		15	16	17		18		19	20
Nº Aula	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	33	34
Dia	6	10	13	17	20	24	27	4	11	15	18	5	8	12	15	19	26	29
Espaço	Pav	Pav	Ext	Ext	Gin	Gin	Pav	Ext	Gin	Gin	Pav	Ext	Gin	Gin	Pav	Pav	Ext	Gin
Etapa	Prioridades																	

1.2.2. Formação de Grupos

As matérias prioritárias foram lecionadas em grupo, sendo que cada grupo deveria ter objetivos diferenciados na mesma aula, de forma a que fosse possível ir ao encontro e resolver as necessidades mais críticas de cada aluno.

Com o intuito de promover um processo de ensino-aprendizagem com sucesso e para a existência de um clima motivacional orientado para a mestria, foram formados grupos heterogéneos, onde os alunos se podiam entreajudar, onde os mais capacitados pudessem auxiliar os alunos com mais dificuldades, foram propostas tarefas desafiantes, onde os alunos tinham possibilidades de escolha e oportunidades para serem líderes (Braithwaite et al., 2011).

Segundo Jacinto et al., (2001), a formação dos grupos, devia permitir essencialmente a interação entre alunos de níveis e aptidões diferentes. Sendo que, os alunos mais aptos deviam despender mais tempo a praticar o que tinham mais dificuldades e os alunos menos aptos o que tinham menos dificuldades, neste sentido, na maioria dos casos, foram utilizados grupos heterogéneos, embora, nem sempre foi assim, poderia ser proveitoso organizar os grupos de forma homogénea em determinadas matérias, onde cada grupo teria atividades ajustadas aos seus níveis e dificuldades, potenciando assim, não só a aprendizagem como um clima motivacional. Os grupos heterogéneos foram ainda alterados, para que os jovens pudessem ter e partilhar experiências entre eles e não só com o seu grupo.

Relativamente à forma como foram organizados os grupos, existiu a procura pela igualdade entre sexos feminino e masculino, igualdade em relação aos alunos com NEE, a procura por proporcionar uma maior entreajuda e integração, e ainda, separar os alunos que costumavam ter comportamentos e atitudes mais desviantes, promovendo um clima mais propenso à aprendizagem. De forma a facilitar esta tarefa os alunos foram ainda organizados

consoante a suas capacidades motoras e colaborativas/cooperativas, conforme o quadro infra (Quadro 10), no sentido de que os alunos com menos dificuldades motoras e mais colaborativas (cor verde-escuro) pudessem ter uma função de ajudante e participar nos outros grupos, auxiliando os seus colegas com mais dificuldades a atingir os objetivos estabelecidos para esta etapa e, garantindo a heterogeneidade entre os grupos.

Quadro 10 - *Quadro de Auxílio à Formação de Grupos*

	Alunos com **menos** dificuldades	Alunos com **mais** dificuldades
Alunos **mais** colaborativos	5, 8, 9, 13, 14, 17, 19	11, 18
Alunos **menos** colaborativos	3, 7	1, 2, 4, 6, 10, 12, 15, 16, 20

Nesta fase, deveria ser reforçada a importância da entreajuda e cooperação entre os alunos, sendo mais proveitoso formar grupos heterogéneos ao invés de grupos homogéneos, o que não inviabilizou a sua utilização, que dependeu das situações, exercícios, espaços e das dificuldades dos alunos. De referir que, os grupos não foram alterados de forma constante, uma vez que apenas poderiam adquirir dinâmicas de trabalho conjunto se o grupo se mantivesse por um determinado período de tempo e, neste sentido foi pretendido que os grupos se mantivessem, pelo menos, durante uma UD.

1.2.3. Atividades Físicas

Apesar de não se tratar de uma modalidade desportiva, a condição física foi vista como uma matéria estritamente prioritária para todo o ano letivo, como forma de combate aos fracos níveis de aptidão física da turma e altos níveis de sedentarismo demonstrados, estando ainda relacionado com o projeto de lecionação. A sua aplicação foi como uma das 3 matérias presentes nas aulas, em forma de estação, organizadas em circuito e planeada de acordo com as capacidades dos elementos de cada um dos 3 grupos definidos. Esta organização aconteceu maioritariamente nas aulas de 100 minutos, porque o tempo de prática era consideravelmente maior que numa aula de 50 minutos, onde, como forma de potenciar o tempo de prática, foi optada pela utilização de um método de treino diferente e no final da aula, antes da fase de retorno à calma. Este treino tem por nome, Tabata e é um treino intervalado de alta intensidade.

Conforme os resultados da avaliação inicial (Apêndice III), explicita no balanço supra, a turma foi organizada em diferentes grupos (Apêndice IV) e, a par da condição física, foram definidas ainda as seguintes matérias como prioritárias: Voleibol, Basquetebol e Ginástica de Solo.

Para além do referido acima, foi pretendido proporcionar momentos com Aptidão Física, Bolas, Colchões e Dança em todas as aulas e caso os espaços ou a disponibilidade de materiais permitissem a sua integração.

Pessoalmente e como professor voltou a ser colocado como objetivo, melhorar a capacidade de Gestão do Tempo e a Instrução, especialmente ao nível dos *feedback*s, com o intuito de entender quando é que devem ser utilizados, se devem ser dirigidos apenas ao aluno em causa, ao grupo ou a toda a turma e, que tipo de *feedback* utilizar. Para isto o núcleo de estágio utilizou a ficha de observação MAGIC (Apêndice V), facultada em aula pelo professor Luís Bom, de forma a nos avaliarmos mutuamente, de maneira mais crítica e minuciosa, de forma a corrigirmos as nossas debilidades e dificuldades. Aspeto bastante importante, visto que, conseguir providenciar *feedback* de qualidade é um dos fatores chave para uma lecionação com eficácia (Rink & Hall, 2008, p.216), e a performance dos alunos melhora na sua presença e deixa de melhorar quando este não existe (Quina et al., 1995).

Foram estabelecidos ainda, objetivos gerais a serem alcançados no final do ano letivo, para a turma, em todas as matérias que seriam abordadas, sendo feita a distinção para os alunos com mais dificuldades bem como para os com menos dificuldades, os objetivos para estes últimos eram mais desafiantes, mas, adequados às suas capacidades, como é possível verificar no próximo quadro.

Quadro 11 - *Objetivos Gerais da Turma*

Matérias	Alunos com mais dificuldades	Alunos com menos dificuldades
Andebol	• Cooperação • Drible • Armação do Braço	• Posicionamento Defensivo • Remate em Suspensão
Basquetebol	• Cooperação • Desmarcação • Drible • Receção e enquadramento com o cesto	• Decidir melhor quando driblar, passar ou lançar • Lançamento na Passada

Futebol	• Cooperação • Receção Orientada • Condução de bola • Passe	• Desmarcação • Remate
Voleibol	• Cooperação • Toque de Dedos • Deslocamento para o ponto de queda da bola • Manter a bola no ar	• Serviço por baixo • Dinâmica dos 3 toques
Ginástica de Solo	• Rolamento atrás e à frente de pernas engrupadas • Passagem por pino • Realizar sequência com elementos de nível I	• Roda • Realizar sequência com elementos de nível E
Ginástica Acrobática	• Pegas • Definir bases e volantes • Cumprimento das figuras a pares e a trios de nível I	• Cumprimento das figuras a pares e a trios de nível E
Ginástica de Aparelhos	• Boque: Impulsionar-se para cima do boque; Salto ao Eixo • Mini-Trampolim: Impulsão simultânea com os dois pés; ½ pirueta • Trave: Rotação • Barra Fixa: Rolamento à frente	• Boque: Salto entre-mãos • Mini-Trampolim: Pirueta; Salto engrupado; Carpa • Trave: Salto • Barra Fixa: Rolamento à frente
Danças Sociais	• Cooperação • Entrar na música com contagem dos tempos • Realizar os passos dentro dos tempos musicais	• Ritmo / Fluidez
Ténis de Mesa	• Pega • Devolver a bola, dando continuidade à jogada	• Serviço
Badminton	• Tipos de pega • Devolver o volante, dando continuidade à jogada	• Clear e Lob • Serviço curto e longo

Atletismo	• Técnica de tesoura (salto em altura) • Técnica de corrida	• Técnica Fosbury Flop (salto em altura)
Patinagem	• Posições de Segurança • Deslizar para a frente	• Oitos

Foram também estabelecidos objetivos mais específicos e direcionados para cada aluno de forma individual no que concerne à lecionação das matérias prioritárias, tendo sido utilizados como guia para a organização das aulas durante esta etapa.

Com vista a alcançar os objetivos acima referidos foram definidas situações práticas a serem realizadas em aula. De referir que nos Jogos Desportivos Coletivos deve-se aprender a jogar através do jogo como salienta Comédias (2012), embora possam ser utilizadas situações de exercício critério caso o aluno continue sem conseguir evoluir, situações que não têm os constrangimentos que o jogo formal acarreta, não há oposição direta, e, portanto, permitirá ao aluno de forma analítica, conseguir repetir várias vezes a ação de forma a poder melhorar.

Os problemas detetados como prioritários e suas respetivas matérias foram trabalhados consoante o esboçado nos quadros 12 (Basquetebol), 13 (Voleibol) e 14 (Ginástica de Solo).

Quadro 12 - *Matéria Prioritária (Basquetebol)*

Matéria	Prioridades	Situações de Aprendizagem
Basquetebol	Desmarcação	Exercícios analíticos de drible e passe incorporados no aquecimento Jogo condicionado: - com e sem drible - número de passes para poder lançar - obrigatoriedade de lançar na passada Jogo com superioridade numérica ofensiva
	Drible	
	Armação do braço	
	Receção e enquadramento com o cesto	
	Decidir melhor quando driblar, passar ou lançar	
	Lançamento na passada	
	Marcação	

Relativamente aos Jogos Desportivos Coletivos de invasão, o **Basquetebol** mais concretamente, como é uma modalidade onde existe um grande grau de imprevisibilidade, incerteza e as situações não se repetem (Comédias, 2012), foi planeada a realização de situações de superioridade numérica ofensiva (3x1, 3x2 ou 4x3) para que pudessem ter a bola mais tempo

em sua posse, mais tempo para pensar, decidir e executar com qualidade e, que dependeram do nível dos grupos. Na parte inicial das aulas foi dada primazia à realização de exercícios mais analíticos, que pudessem funcionar também como forma de aquecimento e onde houvesse a abordagem por exemplo, do drible e do passe, de forma a que os alunos pudessem aplicar o que treinaram posteriormente e numa fase mais final da aula, em situação de jogo reduzido (3x3), mais aproximado da realidade mas, condicionado aos objetivos estabelecidos para cada grupo, por exemplo, caso necessitassem de trabalhar as desmarcações, realizar-se-ia jogo sem drible para que tivessem de se deslocar mais à procura de uma linha de passe. Quanto aos alunos mais avançados técnica e taticamente, deviam centrar-se principalmente na realização de situações como estas (3x3), com uma organização equilibrada, mas com a condição de poderem lançar apenas na passada para poderem trabalhar este aspeto técnico.

Quadro 13 - *Matéria Prioritária (Voleibol)*

Matéria	Prioridades	Situações de Aprendizagem
Voleibol	Cooperação	Utilização de grupos heterogéneos
	Toque de dedos	Jogo cooperativo 2+2
	Deslocamento para o ponto de queda da bola	Exercícios a pares com autopasse seguido de toque de dedos
	Manter a bola no ar	Roda de bola
	Serviço por baixo	Serviço a várias distâncias
	Dinâmica dos 3 toques	Serviço para acertar dentro de arcos no chão

Relativamente ao **Voleibol**, onde não existe invasão, houve a opção pela abordagem de jogo reduzido, com cooperação (2+2), onde os alunos procurassem dar o maior número de toques ou transposições de rede que conseguissem, com o objetivo de manter a bola sempre no ar e pudessem assim, ajudar os alunos com mais dificuldade. Mas, este trabalho teve de estar sempre aliado com o treino analítico da técnica, utilizando por exemplo, exercícios a pares, com autopasse seguido de toque de dedos. Exercícios especificamente do toque de dedos, para que os alunos com maiores dificuldades pudessem dar o seu contributo ao jogo, uma vez que se tratava de um pré-requisito para se poder dar continuidade ao jogo e para que a bola não estivesse sempre no chão.

Quadro 14 - *Matéria Prioritária (Ginástica de Solo)*

Matéria	Objetivo	Estratégias Utilizadas
Ginástica de Solo	Cooperação	Trabalho a pares (praticante e ajudante) Aplicação de fichas de heteroavaliação[6] (praticante e avaliador) Utilização de uma lógica progressiva, através de progressões pedagógicas Criação de sequências gímnicas (autonomia na escolha dos elementos)
	Compreender as ajudas manuais	
	Passagem por pino	
	Rolamento atrás e à frente de pernas engrupadas	
	Roda	
	Passagem por pino e/ou pino	
	Realizar sequência com elementos de nível I e/ou E	

Relativamente às modalidades individuais como a **Ginástica de Solo**, onde demonstraram problemas em exercícios como as cambalhotas à frente, à retaguarda e a passagem por pino. Para colmatar estas limitações, as aulas foram organizadas tendo em conta uma perspetiva progressiva, com estações onde o grau de dificuldade dos exercícios fosse aumentando, mas, assemelhando-se sempre ao elemento gímnico pretendido. De maneira a reduzir os tempos mortos na aula, os grupos foram organizados de forma heterogénea, tendo sido planeada a utilização dos alunos com mais facilidade como ajudantes, com a função de acompanhar os colegas através de ajudas manuais, por exemplo, na realização do apoio facial invertido. E, para não impedir a evolução e trabalho destes alunos, quando não cooperavam com os colegas, deviam treinar outras habilidades gímnicas como a roda e também uma sequência gímnica que englobasse estes elementos. Desta forma todos, independentemente do seu nível trabalharam nas suas dificuldades. A organização dos grupos poderia ser ainda alterada para homogénea, como forma de facilitar a fluidez da aula. Neste caso, na mesma estação, cada grupo teria objetivos diferentes, como por exemplo, um trabalha os rolamentos e outro trabalha o pino.

Foi utilizada ainda uma estratégia baseada na realização de fichas de heteroavaliação (Apêndice VI), cujo objetivo passava pela aquisição de trabalho cooperativo a pares, onde um aluno era o praticante e outro o avaliador, que teria de compreender a técnica correta, os respetivos erros, bem como fornecer *feedback* ao seu parceiro.

[6] Fichas de heteroavaliação presentes no Apêndice VI.

Esta estratégia pode ser enquadrada como um estilo de ensino recíproco, ou seja, de reprodução, na medida em que existiu um trabalho a pares com troca de papeis entre observador e executante (Mosston & Ashworth, 2008). Para além disto, garantiu uma menor necessidade de atenção contínua pela parte do professor.

Como as modalidades prioritárias eram as modalidades que os alunos apresentavam maiores dificuldades, por norma, também eram as que gostavam menos. Neste sentido, para que os alunos se sentissem motivados houve a necessidade de realizar nas outras estações atividades do seu gosto para promover a motivação e o foco nas aulas. Sendo assim, as restantes modalidades foram utilizadas como acessório.

Devido à sua especificidade, apenas referir, a título de exemplo, que no caso do **Atletismo**, procurou-se trabalhar de forma separada cada modalidade, começando do mais básico para o mais complexo, abordando primeiramente a coordenação especifica de cada modalidade, como o caso do trabalho da técnica de corrida que era necessária à realização da maioria das outras modalidades, especialmente nas disciplinas das corridas de velocidade, de barreiras e de estafetas. E, também a realização de exercícios com a componente competitiva. Como não existiam muitas formas de diferenciar os exercícios em si, esta diferenciação do ensino deveu-se essencialmente aos *feedbacks* pedagógicos utilizados.

Na **Dança**, a sua lecionação foi implementada no início das aulas, servindo maioritariamente como aquecimento e a ser aplicada essencialmente nas aulas em ginásio, pois tratava-se de um ambiente mais positivo para a sua prática. As primeiras abordagens às danças cabiam à lecionação do professor, mas passando a ser lecionadas sempre por um aluno diferente ao longo das aulas, de forma a melhorar o clima de aula e a fazer com que o aluno tivesse a necessidade de se preparar previamente para a realização da aula. Sendo que, a lógica progressiva da sua abordagem deveria começar pela aprendizagem dos passos mais simples e individualmente, terminando com uma execução mais fluida e a pares.

1.2.4. Aptidão Física

Por último, na Aptidão Física foi programada a sua realização para todas as aulas, enquadrando-a nas demais atividades físicas, por exemplo no caso específico do Voleibol, como forma de constrangimento à tarefa, onde os alunos que deixassem a bola cair tivessem de realizar algum exercício, o que indiretamente levava a que todos se vissem obrigados a se esforçar. Outro local para a sua aplicação poderia ser no final das aulas, num momento onde toda a turma realizaria um circuito com diversos exercícios, seguindo a lógica de 20 segundos

de atividade e 10 de descanso (Tabata), visto como um desafio e, de forma a melhorar não só os seus níveis cardiorrespiratórios, mas também a sua força óssea, muscular e capacidade de gestão do esforço.

Em suma e de acordo com o referido nos pontos anteriores, na organização das aulas estiveram sempre contempladas um mínimo de 3 estações, correspondendo pelo menos a uma matéria prioritária, uma matéria acessória e uma de condição física.

1.2.5. PTI – Professor a Tempo Inteiro

Durante este ano de aprendizagem, para além de lecionar uma turma durante o estágio estava prevista a realização de uma semana de PTI, Professor a Tempo Inteiro, que consistiu na lecionação de um horário semanal completo, de forma a vivenciar a realidade de um professor.

Esta experiência veio proporcionou a possibilidade de interação com novos e desconhecidos alunos e outros professores. Para além disto, houve a necessidade de adaptar e ultrapassar situações inesperadas e fora do planeamento.

E, permitiu ainda experimentar diferentes dinâmicas de lecionação e acima de tudo sentir na pele a diferença substancial relativa à carga horária de um professor em comparação com a de um estagiário, aproximando muito mais à realidade.

Desta forma, foi planeada a realização do PTI para 5 turmas, uma de 7ºano, duas de 8ºano, e duas de 9ºano, abrangendo assim todos os anos referentes ao 3º ciclo de escolaridade, mas acabou por ser realizado com 6 turmas, uma vez que, devido ao professor titular de uma turma de 9ºano ter de faltar, proporcionou a possibilidade de o substituir.

É possível verificar o cronograma do PTI com as respetivas turmas e horários no seguinte quadro.

Quadro 15 - *Horário da semana de PTI*

<table>
<tr><th></th><th>Segunda</th><th>Terça</th><th>Quarta</th><th>Quinta</th><th>Sexta</th></tr>
<tr><td>08:30 – 09:20</td><td rowspan="2">9ºA</td><td>8ºB</td><td rowspan="2">8ºA</td><td rowspan="2">7ºB</td><td>9ºA</td></tr>
<tr><td>09:30 – 10:20</td><td>DT</td><td>9ºC</td></tr>
<tr><td>10:40 – 11:30</td><td></td><td></td><td>9ºB</td><td></td><td rowspan="2">8ºB</td></tr>
<tr><td>11:40 – 12:30</td><td></td><td></td><td>Reunião Orientador</td><td>8ºA</td></tr>
<tr><td>12:35 – 13:25</td><td></td><td></td><td></td><td>DE</td><td>DE</td></tr>
<tr><td>13:30 – 14:20</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>14:25 – 15:15</td><td rowspan="2">9ºB</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>15:25 – 16:15</td><td></td><td>DE</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>16:25 – 17:15</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

Durante o planeamento desta semana, foram definidos alguns objetivos (Quadro 16) para orientar a atuação e, de forma a retirar um balanço positivo ou negativo que pudesse ser útil no futuro.

Quadro 16 - *Balanço dos Objetivos do PTI*

Objetivos	Resultado
A. Adaptação perante situações imprevisíveis que surjam.	Cumprido
B. Perceber as diferenças comportamentais entre as diferentes idades nos 3 anos do 3º ciclo.	Cumprido
C. Ter o controlo sobre todos os elementos em aula, evitando a ocorrência de comportamento desviantes.	Cumprido
D. Detetar o nível geral das turmas relativamente à matéria de Voleibol	Cumprido

Nem tudo correu como planeado e estranho seria se tivesse corrido, quando somos confrontados com uma realidade desconhecida podemos tentar planear tudo ao pormenor e mesmo assim falhar. Desta forma, existiu uma procura de adaptação máxima às situações e aos alunos de cada turma.

Relativamente ao cumprimento dos objetivos estabelecidos:

Objetivo A: A adaptação perante as imprevisibilidades que surgiram foi conseguida e foram várias as situações que obrigaram a fazê-lo, desde chegar à escola às 8h da manhã, com aula às 8h30min e o pavilhão estar em condições impraticáveis por estar completamente escorregadio, arranjando a solução de fazer aula em cima de colchões, fazendo testes de condição física e aquecimentos mais estáticos. A substituição de um professor numa das suas turmas por este ter de faltar foi conseguida com sucesso, ainda que em cima da hora e sem qualquer tipo de planeamento prévio.

Objetivo B: Foi percetível a diferença que as idades têm no comportamento dos alunos, mesmo sendo compreendidas apenas num intervalo de 3 ou 4 anos. Os alunos do 7ºano sendo muito mais imaturos desafiam-nos no sentido de os conseguir controlar e captar a atenção, enquanto os alunos do 8º e 9º anos eram um pouco o contrário, mais calmos, mas também mais desinteressados e, portanto, a nossa função passa por conseguir colocá-los em atividade. De forma geral, quanto mais novos são, maiores os seus níveis de hiperatividade e à

medida que os anos vão passando essa hiperatividade vai dando lugar à inatividade e ao desinteresse.

Objetivo C: Em seguimento ao referido no objetivo B, foi conseguido o controlo das turmas na sua generalidade, tendo algumas sido bastante desafiantes, especialmente as mais velhas, pela desmotivação e desinteresse abordados anteriormente.

Pelo vivenciado durante esta semana de PTI e pelo que foi observado ao longo do estágio, os rapazes tendem a ter, de forma geral, uma maior predisposição motora e gosto por modalidades coletivas e com competição, comparativamente com as raparigas, que demonstram maior gosto pelas matérias individuais. E, neste sentido, tendem a apresentar pior comportamento nas matérias que menos gostam. Também foi verificada uma diferença relativamente aos sexos, com as raparigas a se comportarem melhor que os rapazes.

Estas diferenças ficaram mais notórias à medida que avançamos nos anos de escolaridade, e são referentes à questão da imaturidade abordada no objetivo B.

Estes aspetos, tornaram muito percetível a relação intrínseca entre estes dois objetivos (B e C), uma vez que as diferenças de idades e sexos nos 3 anos do 3ºciclo se refletem diretamente na postura e ocorrência de comportamentos desviantes e, portanto, na facilidade de controlo dos elementos de aula pelo professor.

Objetivo D: Este objetivo surgiu como consequências de várias conversas tidas com os restantes membros do grupo de EF, onde demonstraram intriga relativamente aos fracos resultados dos seus alunos na modalidade de voleibol. Uma vez que havia verificado a mesma falta de aptidão na minha turma de 9º ano, com a realização do PTI existiu a procura por averiguar se se tratava realmente de uma questão global da escola, como os colegas relatavam (o que se verificou), ou não. Para realizar esta comparação foi aplicada uma estação de voleibol em todas as turmas lecionadas.

De forma geral, a intervenção foi bem-sucedida, uma vez que todos os objetivos propostos foram alcançados.

São este tipo de experiências que devem ser tidas num estágio, porque nunca se sabe o que vai acontecer, se é necessário substituir um colega e lecionar por ele, com ou sem plano, se existem alunos descontrolados em aula e é preciso acalmá-los, se existem alunos desmotivados e é necessário motivá-los, se os espaços de aula estão inutilizáveis e há

necessidade de improvisar. Em suma, pelo vivenciado nesta semana é possível dizer que ser professor de EF não é apenas dar as aulas e lidar com os miúdos, é sobretudo ter a capacidade de adaptação às condições que aparecem à frente, algo que nos distingue dos professores das disciplinas mais teóricas.

Como referia o professor João Baptista inúmeras vezes durante as reuniões semanais, "o professor de educação física tem de ser 'plástico' e conseguir moldar-se às situações inesperadas que lhe surjam à frente".

1.3. Processo - 3ª Etapa

Esta etapa que se seguiu tem por nome Processo e deu continuidade ao trabalho realizado na etapa anterior, mas visando cada vez mais a consolidação das aprendizagens. O começo desta etapa foi programado para o início do 2º semestre e o seu termo sensivelmente até às férias da Páscoa. Desta forma o semestre ficou dividido, na primeira parte ocorreu a etapa do Processo e na segunda metade a etapa do Produto, perfazendo aproximadamente 2 meses para cada, como é possível verificar no cronograma presente no Quadro 17.

Apenas referir que devido ao sucesso obtido na formação de grupos, uma vez que na etapa transata existiram tentativas de troca e foram um descalabro total. Tanto o orientador de escola como o colega estagiário, tiveram a oportunidade de trabalhar com a turma e os grupos por eles formados também não funcionaram. Neste sentido, foi tomada a decisão de manter os grupos que formados inicialmente, uma vez que foi conseguido que fossem heterogéneos, garantindo a existência de um bom ritmo de trabalho e um comportamento exemplar.

1.3.1. Cronograma

Tal como introduzido no ponto anterior, o Quadro 17 diz respeito ao cronograma da 3ª Etapa e as respetivas semanas e rotações de espaços.

Quadro 17 - *Cronograma da 3ª Etapa de Lecionação*

Mês	Fevereiro							Março						
Semana	21		22		23		24	25		26		27		
Nº Aula	35	36	Carnaval		37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
Dia	5	9	12	16	19	23	26	1	4	8	11	15	18	22
Espaço	Gin	Gin	Pav	Pav	Ext	Ext	Gin	Gin	Pav	Pav	Ext	Ext	Gin	Gin
Etapa	Processo													

1.3.2. Balanço da 3ª Etapa

Nesta 3ª Etapa foi dada continuidade às matérias abordadas na etapa anterior, mantendo as prioridades, mas, com o intuito de abordar outras matérias, como a dança, a orientação (que foi necessária para a saída de campo), o andebol e o ténis de mesa que acabou por não ser lecionado com a periodicidade desejada.

Os objetivos definidos para esta fase vieram no seguimento dos objetivos das etapas transatas, como foi feito anteriormente e no futuro. Isto porque, apesar de terem sido cumpridos determinados objetivos não quer dizer que pudessem ser colocados de lado, antes pelo contrário, deviam estar sempre presentes. A título de exemplo, o objetivo 1.1 foi cumprido, através da imposição de regras de conduta na 1ª etapa, mas não quer dizer que os alunos por algum motivo não pudessem deixar de as respeitar e, portanto, existiu a preocupação de manter sempre estes objetivos em mente.

Não obstante o referido anteriormente, foram definidos novos objetivos como é possível verificar no Quadro 18.

Quadro 18 - *Balanço dos Objetivos da 3ª Etapa de Lecionação*

Objetivos	Indicador de Avaliação	Resultado
2.2 Melhorar a aptidão física geral dos alunos (Projeto de Lecionação)	Valores de referência dos testes do *FITescola*	Parcialmente cumprido
3.1 Continuar a melhorar desempenho dos alunos nas matérias prioritárias	Níveis apresentados na realização prática	Melhor desempenho geral ao nível Basquetebol e Voleibol
3.2 Consolidar os conteúdos de Orientação (necessários para a Saída de Campo)	Realização autónoma de percursos de orientação através da aplicação *iOrienteering*	Cumprido

No que concerne ao balanço dos objetivos desta etapa:

Objetivo 2.2: O treino da aptidão física continuou a estar presente em todas as aulas, sendo que nesta etapa começou-se a proporcionar mais autonomia aos alunos na realização dos exercícios, o que possibilitou focar mais na gestão e acompanhamento de outras atividades.

Objetivo 3.1: Relativamente ao desempenho dos alunos destacou-se pela positiva a manutenção da maioria dos níveis de desempenho bem como os níveis de motivação, o que não era espectável, porque vinham das férias do Natal e de um período significante de pausa letiva. Destacou-se ainda a melhoria notória da maioria da turma no basquetebol e a melhoria das raparigas no voleibol, comprovando que as escolhas tomadas foram as acertadas e à medida que experiência foi aumentando foi-se tornando cada vez mais fácil fazer ajustes nas tarefas.

Objetivo 3.2: Como forma de preparação para a Saída de Campo foram realizados ainda percursos de orientação através da aplicação *iOrienteering*, ou seja, através da localização do telemóvel, servindo para mostrar aos jovens que as novas tecnologias podem ser utilizadas para fins além dos jogos e redes sociais. Como perspetivado, os alunos demonstraram facilidade em realizar os percursos propostos, as únicas dificuldades que se verificaram foram-lhes externas, ao nível tecnológico, como falhas de internet, mas que foram úteis, uma vez que forneceram informações para se poder prevenir a ocorrência de algum problema durante a sua utilização na Saída de Campo.

1.3.3. Atividades Físicas

O início desta etapa ocorreu em simultâneo com o começo do 2º semestre, estando assim cada vez mais próximo do final do ano letivo e, portanto, nesta fase já foi possível observar alterações mais significativas tanto no comportamento como no desempenho dos alunos. Através do quadro seguinte é possível verificar a evolução conseguida da etapa transata para a presente no que concerne às prioridades dos alunos. Neste sentido, a tabela está organizada por matérias, respetivas prioridades e a quantidade de alunos presentes nestas.

De notar que a aptidão física apesar de matéria prioritária não está presente neste quadro uma vez que se encontra descrita no capítulo 1.3.4., a si relativo.

Quadro 19 - *Evolução das Aprendizagens da 2ª para a 3ª Etapa*

Matérias	Objetivos	N.º de Alunos	
		2ª Etapa	3ª Etapa
Andebol	Cooperação	5	5
	Drible	10	8
	Melhorar a execução do passe (armação do braço)	5	5
	Posicionamento Defensivo	13	11

	Remate em suspensão		8	9
Basquetebol	Cooperação		7	5
	Desmarcação		9	6
	Receção e enquadramento com o cesto		13	12
	Melhorar a execução do drible		10	7
	Decidir melhor quando driblar, passar ou lançar		9	9
	Lançamento na passada		2	2
Futebol	Cooperação		3	3
	Receção orientada e condução de bola		6	5
	Passe		6	6
	Desmarcação		11	10
	Remate		10	10
Voleibol	Cooperação		2	0
	Deslocação para o ponto de queda da bola		7	6
	Conseguir manter a bola no ar		9	5
	Dinâmica dos 3 toques		4	4
	Serviço por baixo		8	4
Ginástica de Solo	Rolamento à frente de pernas engrupadas		6	7
	Rolamento à retaguarda de pernas engrupadas		16	14
	Passagem por pino		16	14
	Roda		15	15
Ginástica Acrobática	Utilização correta das pegas		7	5
	Definir bases e volantes		6	0
	Cumprir figuras de pares e trios de nível I		8	4
	Cumprir figuras de pares e trios de nível E		16	12
Ginástica de Aparelhos	Boque	Impulsionar-se para cima do boque	4	0
		Salto ao eixo	7	5
		Salto entre-mãos	4	2
	Mini-Trampolim	Impulsão simultânea com os dois pés	3	2
		Meia pirueta	3	3
		Pirueta	7	4
		Salto engrupado	2	0

		Carpa	5	6
	Trave	Salto	4	4
		Rotação	10	8
	Barra Fixa	Rolamento à frente	9	8
Dança (Merengue)	Cooperação		4	4
	Entrar na música com contagem dos tempos		13	5
	Realizar os passos dentro dos tempos		13	5
	Execução ao ritmo da música com fluidez		12	8
Ténis de Mesa	Pega correta da raquete		5	5
	Devolver a bola, dando continuidade à jogada		15	12
	Serviço		5	8
Badminton	Tipos de pegas		4	0
	Devolver o volante, dando continuidade à jogada		3	2
	Serviço curto e longo		3	3
	Clear		3	2
	Lob		9	8
Atletismo	Técnica de corrida		6	6
	Salto em altura: Técnica de Tesoura		16	16
	Salto em altura: Técnica Fosbury Flop		4	6
Patinagem	Posições de Segurança		19	13
	Deslizar para a frente		9	7
	Oitos		11	10

Por esta altura já se começava a ver algumas melhorias na generalidade das matérias, destacando-se pela positiva a **Ginástica de Aparelhos**, **Acrobática** e a **Dança**.

Começando pelos **JDC**, abordo conjuntamente o **Andebol** e **Basquetebol** uma vez que são muito semelhantes. Nestas, puderam-se observar melhorias relativamente à qualidade técnica do drible, um aumento do número de alunos a conseguirem desmarcar-se e apresentaram-se mais participativos e cooperativos uns com os outros, sobretudo os alunos que costumavam ficar mais parados.

No **Futebol** não se verificou melhorias significantes, apenas ao nível da receção, porque foi uma modalidade abordada em menos aulas, comparativamente com os restantes JDC.

O **Voleibol**, ao contrário do Futebol, tendo sido definido como matéria prioritária, esteve presente na grande maioria das aulas. E, como seria de esperar, notou-se uma maior evolução, isto porque quanto mais se treinar mais possibilidade existe para melhorar. Ao início a grande maioria dos alunos demonstravam muita dificuldade em conseguir manter a bola no ar e por esta altura já estavam a conseguir realizar jogo cooperativo, sendo o próximo passo tentar alcançar a dinâmica dos 3 toques. Ao nível mais técnico também houve melhorias, especialmente ao nível do serviço por baixo, continuando como objetivo apenas para 4 jovens.

Relativamente à **Ginástica**, o **Solo** foi onde houve menos melhorias, mas, foi possível promover autonomia aos alunos na elaboração, treino e respetivas ajudas manuais através do trabalho por grupos e este aspeto, refletiu-se numa boa dinâmica de aula.

Na **Ginástica de Aparelhos** foi onde se constataram maiores evoluções, ao início ainda havia alunos com medo de realizar os saltos no boque e por esta altura já todos conseguiam encarar o aparelho, mesmo que em algumas situações apenas saltando e ficando sentados em cima deste. Outro problema que existia nesta modalidade era a falta de dinâmica, onde os alunos tinham muita tendência a ficar parados e exitar realizar as tarefas. Esta situação foi ultrapassada através da organização por circuito, desta forma os alunos sentiam-se mais pressionados a saltar para evitar criar uma fila atrás deles e funcionou.

Quanto à **Ginástica Acrobática**, o trabalho foi feito sempre por grupos, proporcionando momentos de cooperação sendo que a grande maioria dos alunos conseguiu realizar todas as figuras de nível I e definiram as funções de base e volante.

A **Dança** foi a matéria que mais surpreendeu pela positiva, inicialmente foi abordado o Merengue em *line-dance*, o que os alunos aderiram e participaram com gosto. Os passos foram sendo introduzidos um de cada vez até alcançar a coreografia completa. Sendo merecedor de destaque, o final da 3ª etapa onde vários alunos já realizavam a própria contagem e entrada na música corretamente.

Relativamente aos desportos de raquete destacou-se pela positiva a evolução dos alunos no **Badminton**, tendo passado do jogo cooperativo para o competitivo. Destacou-se pela negativa o **Ténis de Mesa**, na medida em que os alunos continuaram com as dificuldades iniciais de não conseguir acertar na bola e devolvê-la com intenção.

No **Atletismo**, foi trabalhado o salto em altura onde existiram os dois extremos, todos os rapazes conseguiram realizar os saltos utilizando a técnica de tesoura enquanto a maioria das raparigas não o conseguiu, demonstrando dificuldades ao nível da impulsão e coordenação dos MI.

1.3.4. Aptidão Física

Sendo uma das principais prioridades, houve sempre o cuidado de ter o seu treino presente em todas as aulas e é possível afirmar que o resultado dessa opção foi positivo. Outro fator que ajudou a este desfecho tratou-se do empenho dos alunos para com a sua realização, o que aos poucos possibilitou dar autonomia total na gestão das tarefas.

O facto de os circuitos serem realizados seguindo o protocolo Tabata e, portanto, através do tempo (20 segundos de prática e 10 segundos de descanso), permitiu que a intensidade da carga fosse sempre adequada a todos os praticantes, porque podiam fazer os exercícios no seu próprio ritmo.

Referir que esta componente não foi avaliada durante esta 3ª etapa, mas sim no final da 4ª etapa.

1.3.5. Área dos Conhecimentos

Para avaliar o nível de conhecimento dos alunos foram realizadas apresentações relativas aos temas propostos nas Aprendizagens Essenciais, um deles com ligação ao projeto da Direção de Turma, a Promoção de Hábitos de Vida Saudáveis, seguido de um momento mais formal de avaliação, através da aplicação de uma ficha pela plataforma on-line '*Kahoot',* onde foram colocadas questões com respostas de múltipla escolha e verdadeiro ou falso.

Após o cumprimento desta tarefa foi possível assumir que o modelo implementado não foi o mais indicado para este grupo de alunos, na medida em que não realizaram com seriedade este momento de avaliação sumativa. Para estes alunos uma possível solução deveria passar por trabalhos de grupo realizados em aula, de forma a haver supervisão do professor e permitindo verificar os níveis de empenho na tarefa e fornecer *feedback*, promovendo a cooperação entre alunos e com o professor. Neste sentido, pode-se concluir que definir uma ou duas aulas para a realização presencial dos trabalhos de grupo poderá ser na maioria dos casos a opção mais justa.

1.4. Produto - 4ª Etapa

Os últimos 2 meses de aulas corresponderam à 4ª e última etapa da lecionação, a etapa do Produto. Como o nome sugere, o seu prossuposto passou essencialmente por avaliar o resultado dos trabalhos realizados durante todo ano letivo e elaborar um levantamento da evolução do desempenho dos alunos. Nestes meses finais do estágio, de forma a averiguar e

também melhorar o desempenho como professor, foi proposto o cumprimento dos seguintes objetivos:

Quadro 20 - *Balanço dos Objetivos da 4ª Etapa de Lecionação*

Objetivos	Indicadores de Avaliação	Resultado
1.4 Gestão temporal	Cumprimento de todas as atividades planeadas	Cumprido
2.2 Melhorar a aptidão física geral dos alunos (Projeto de Lecionação)	Valores de referência dos testes do *FITescola*	Cumprido
4.1 Averiguar o produto das aprendizagens desenvolvidas durante o ano letivo	- Níveis de desempenho gerais apresentados nas modalidades - N.º de alnos nos níveis I e E	Cumprido
4.2 Avaliar o meu desempenho como professor	Questionário aos alunos	Cumprido

Relativamente à análise mais especifica do cumprimento dos objetivos propostos, é possível acrescentar:

Objetivo 1.4: A gestão temporal foi um aspeto presente durante todas as etapas, sendo uma das principais dificuldades, embora nesta etapa tenha sido finalmente cumprida. Pelo vivenciado, pode-se afirmar que a falta de experiência foi o fator decisivo e à medida que esta foi aumentando também a capacidade para gerir o tempo. Não esquecendo os conselhos do orientador que foram imprescindíveis para perceber que as situações propostas em aula eram demasiado ambiciosas, ou seja, tentar realizar demasiadas tarefas em simultâneo dificultou a própria atuação, sendo necessário optar por utilizar menos situações, em alguns casos mais simples, de forma a garantir o cumprimento do tempo e a realização controlada das atividades em aula.

Objetivo 2.2: Relativamente à aptidão física dos alunos, tal como os resultados dos testes do *FITescola*[7] demonstram, existiu uma melhoria generalizada. O que confere os benefícios da implementação do projeto.

[7] Balanço dos resultados dos testes presentes no capítulo 1.4.3. 'Aptidão Física', página 55.

Objetivo 4.1: De maneira geral, os alunos conseguiram consolidar as suas aprendizagens, sempre que necessário foram realizadas alterações e ajustes às tarefas de aula de acordo com a sua evolução.

Objetivo 4.2: Estando em fase final de estágio, para avaliar o desempenho foi aplicado um pequeno questionário aos alunos uma vez que foram o elemento central da atuação e presente ao longo de todo o estágio, por isso a sua opinião deve ser tida em conta. Apesar das suas respostas não poderem ser tomadas como as mais fidedignas por se tratarem de adolescentes mas, alguns dos comentários foram bastante elucidativos e encorajadores, ajudando a detetar possíveis pontos a melhorar para a atuação profissional futura.

1.4.1. Cronograma

A Calendarização referente à 4ª Etapa, respetiva organização, número de semanas, aulas e rotação de espaços está presente no quadro infra.

Quadro 21 - *Cronograma da 4ªEtapa da Lecionação*

Mês	Abril						Maio										Junho
Semana	28		29		30		31		32		33		34		35		36
Nº Aula	47	48	49	50	51	Saída de Campo (26)	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62
Dia	8	12	15	19	22		29	3	6	10	13	17	20	24	27	31	3
Espaço	Pav	Pav	Ext	Ext	Gin		Pav	Pav	Ext	Ext	Gin	Gin	Pav	Pav	Ext	Ext	Gin
Etapa	Produto																

1.4.2. Atividades Físicas

Durante esta etapa foi realizado um processo semelhante ao da Avaliação Inicial, tendo como objetivo comparar os resultados obtidos com os do início do ano letivo de forma a averiguar a evolução global da turma. Este balanço está espelhado no quadro seguinte:

Quadro 22 - *Balanço das atividades físicas da 4ª etapa*

Atividades Físicas		Resultados			
		1ª Etapa		4ª Etapa	
		Nível I	Nível E	Nível I	Nível E
JDC	Andebol	12	3	13	3
	Basquetebol	10	1	12	4 1 no nível A
	Futebol	11	2	11	3

					1 no nível A
	Voleibol	11	-	12	-
Ginástica	Acrobática	12	-	14	-
	Aparelhos	12	2	12	4
	Solo	7	2	8	4
Danças Sociais	Merengue	9	5	10	5
Atletismo	Corrida	17	-	17	-
	Saltos	11	3	11	6
	Lançamentos	15	-	15	-
Outros	Patinagem	10	3	11	3
	Ténis de Mesa	11	-	11	-
	Badminton	12	5	13	5

Devido à falta de experiência, o processo de observação realizado na 1ª etapa poderá não ter sido o mais minucioso ou assertivo, tendo sobrevalorizado alguns desempenhos. Nesta última etapa foi mais fácil efetuar a avaliação e os dados foram mais coerentes com a realidade e o facto de ter gravada a imagem de todos os alunos e a sua evolução ao longo do ano facilitou ainda mais o processo.

De forma geral existiram melhorias em todas as matérias, devendo destacar o **Basquetebol**, modalidade que foi prioritária e, onde existiram melhorias mais significativas, com 4 alunos a atingir o nível elementar, mas, o destaque positivo tem de ser para 5 raparigas que, apesar de não terem atingido o nível introdução, mudaram imenso a sua atitude e ritmo de trabalho, que era nulo. Este aspeto verificou-se na grande maioria das matérias, não apenas no Basquetebol.

Na **Ginástica de Aparelhos** foi destaque o grupo de 4 alunos que atingiram nível elementar e ainda o facto de todos os alunos terem perdido o medo de realizar o salto ao eixo no Boque, apesar da maioria continuar a ter dificuldades ao nível da execução.

As melhorias na **Ginástica de Solo** e na **Acrobática** foram reflexo de um elevado trabalho cooperativo uma vez que as tarefas foram organizadas de maneira que fossem os alunos a realizar as ajudas manuais e, ainda, avaliar os colegas através de fichas de heteroavaliação. Estas estratégias ajudaram os alunos a compreender primeiro a técnica correta e como deviam ajudar, o que facilitou a sua aprendizagem.

Destacou-se pela positiva a evolução da **Dança Social** do Merengue onde as aulas começaram com o professor a comandar e terminaram com os alunos a executar a coreografia com total autonomia e com diferentes músicas e ritmos, sendo um conteúdo que também envolveu bastante trabalho cooperativo entre alunos.

Das restantes modalidades, foi o **Badminton** a que mereceu destaque, onde uma grande mancha da turma passou a cumprir os requisitos mínimos para ingressarem no nível I. À data desta avaliação todos os alunos passaram a conseguir realizar jogo cooperativo sem deixar o volante cair.

1.4.3. Aptidão Física

O seu treino foi elemento presente em praticamente todas as aulas e os resultados dessa aplicação massiva podem ser averiguados no quadro em seguida.

Quadro 23 - *Balanço da aptidão física da 4º etapa*

Aptidão Física	Testes *FITescola*	N.º de Alunos na Zona Saudável		%	
		1ª Etapa	4ª Etapa	1ª Etapa	4ª Etapa
Aptidão Aeróbia	Vaivém	6	9	30%	45%
Força dos MS	Flexões de Braços	5	9	25%	45%
Força Média	Abdominais	14	18	70%	90%
Flexibilidade dos MI	Senta e Alcança (Direito)	7	10	35%	50%
	Senta e Alcança (Esquerdo)	7	10	35%	50%

De forma geral, os níveis de aptidão física da turma melhoraram, sendo prova o maior número de alunos na zona saudável nos testes do *FITescola*. Devendo destacar pela positiva os testes da aptidão aeróbia (vaivém) com um aumento de 25%, da força dos membros inferiores (flexões de braços) com um aumento de 20% e da força média (abdominais) com um aumento de 20%, ficando clara a evolução geral dos alunos e como o seu treino de forma assídua nas aulas pode possibilitar resultados bastante positivos.

É de valorizar a importância da motivação dos alunos em alcançarem estas metas, sem empenho nas tarefas estes resultados não teriam sido realidade.

Outro fator impactante para este desfecho foi a aplicação do projeto de lecionação, que pode ser consultado no capítulo seguinte.

1.5. Projeto de Lecionação

'Melhoria da condição física através da aplicação de treinos Tabata'

A Aptidão Física é vista como uma variável de saúde importante por estar associada a vários fatores de risco de doenças cardiovasculares, sendo o seu estudo amplamente reconhecido (Peralta et al., 2020). O mesmo autor refere ainda a importância do contributo que a escola e sobretudo as aulas de EF podem ter para o desenvolvimento e monotorização na população jovem, uma vez que existem testes desenhados especificamente para a avaliar, sendo o *FITescola* o mais utilizado.

Através do acompanhamento da turma foram identificadas certas e determinadas dificuldades ou problemas que os alunos na sua generalidade possuíam. Era constituída por excelentes alunos ao nível comportamental, mas, apesar dos seus esforços não se destacaram pela positiva em quase nenhuma das modalidades propostas, sendo que, o que se destacou mais pela negativa foram os seus resultados dos testes do *FITescola*, em todos, sem exceção.

Foi possível constatar que, a grande maioria dos alunos apresentavam resultados fora da zona saudável para diversas áreas da aptidão física, nomeadamente no que diz respeito à aptidão aeróbia, força dos MS, flexibilidade dos MI e capacidade de aceleração, como é possível verificar através da análise do Quadro 24. Tendo inclusive, a título de exemplo, várias alunas e alunos que não conseguiam realizar apenas 5 flexões de braços. Aspeto este que resulta de uma falta de treino da condição física e não só nesta turma, era algo que segundo relatavam os outros professores, se verificava em toda a EB 2,3 do Maxial e, portanto, tornou-se uma prioridade tentar encontrar uma forma de trabalhar sobre este problema.

Quadro 24 – *Resultados dos Testes de Aptidão Física (Outubro)*

Aptidão Física	Testes	N.º de Alunos			% Alunos com Níveis Saudáveis (ZS + PA)
		FZS	ZS	PA	
Aptidão Aeróbia	Vaivém	11	5	1	30%
Força dos MS	Flexões de Braços	11	4	1	25%
Força Média (Abdominal)	Abdominais	3	10	4	70%
Flexibilidade dos MI	Senta e Alcança (Direito)	10	4	3	35%
	Senta e Alcança (Esquerdo)	10	4	3	35%
Capacidade de Aceleração	Agilidade (4x10m)	14	3	-	15%

Força dos MI	Impulsão Horizontal	3	13	-	65%
Composição Corporal	IMC	4	16	-	80%

Legenda: FZS – Fora da Zona Saudável; ZS – Zona Saudável; PA – Perfil Atlético

Este projeto surgiu com a intenção de melhorar os níveis de aptidão física dos alunos, mas também como uma tentativa de combater a falta de motivação e acima de tudo os índices de sedentarismo que se verificam nos alunos da escola e nos jovens desta geração, que passam os dias sentados à frente de ecrãs e que não realizam nenhum tipo de atividade física. Contrariamente às recomendações da OMS de 60 minutos por dia e 3 vezes por semana de atividade física de intensidade moderada a vigorosa (Organização Mundial da Saúde, 2020).

Os jovens atualmente passam muito do seu tempo, tanto durante a semana como no fim de semana em comportamentos sedentários, onde os elementos do sexo feminino são o subgrupo que apresenta resultados piores, mas, apesar de os indivíduos do sexo masculino apresentarem maiores índices de atividade física também apresentam níveis demasiado elevados de comportamentos sedentários (Marques, 2016). O que demonstra a necessidade de trabalhar para contrariar estes fatores.

A condição física pode ser trabalhada com vista em duas vertentes, uma relacionada com o desporto e alto rendimento e outra relacionada com a saúde e, uma boa forma de facilitar a aplicação deste treino nas aulas foi através de um circuito, que poderia ser realizado como uma estação durante a parte principal da aula, dirigido a um grupo de alunos ou no final, para todos.

Segundo Raposo (2005), para a utilização do treino em circuito é necessário que se respeitem, três princípios metodológicos fundamentais: a alternância dos grupos musculares (para evitar o aparecimento precoce da fadiga localizada), o caráter coletivo (para manter os níveis de motivação) e a dinâmica da carga (para o desenvolvimento efetivo das respetivas capacidades).

Neste sentido, foi utilizado um treino em circuito simples, que demorasse pouco tempo, que não necessitasse de muitos materiais, que ocupasse pouco espaço, que desse para ser realizado de forma autónoma pelos alunos tanto na escola como em casa e, motivando-os para a prática regular.

Este tipo de treino tem o nome de ‘Tabata’, um treino intervalado de alta intensidade que pressupõe a realização de vários ciclos de exercício, com 20 segundos de prática seguidos de 10 segundos de descanso, combinados com a utilização de músicas que podem ser vistas como fator motivador. Este tipo de treino é muito eficaz no que toca ao treino da resistência e

da força, sendo muito utilizado por atletas de alto rendimento. Segundo Viana et al. (2018) que cita Tabata et al. (1996), um protocolo de treino com intervalos de alta intensidade, com uma duração de apenas 4 minutos, provou ser mais eficaz no aumento da aptidão aeróbia e anaeróbia que 1 hora passada em atividades de intensidade moderada.

Outras vantagens deste tipo de treino tratam-se da sua curta duração e a adaptabilidade às várias matérias, aos espaços de aula e sobretudo às capacidades individuais de cada aluno, uma vez que, sendo um treino por tempo cada um realiza o que consegue. Permitindo ainda, trabalhar as capacidades físicas de forma conjunta ou isolada.

O Tabata é um treino que demonstrou resultados positivos relativamente à perca de massa gorda e melhoria da capacidade aeróbica em jovens (Domaradzki et al., 2020).

Sendo assim, em suma, o projeto caracterizou-se por:

Tema: "Melhoria da condição física através da aplicação de treinos Tabata"

Objetivo:

- Melhorar a condição física geral dos alunos da turma;
- Metade dos alunos alcançar a zona saudável no teste do vaivém, que mede o nível de aptidão aeróbia;
- Manutenção dos valores do teste de abdominais;
- Melhorar a motivação dos alunos.

Processo:

1. Procura por informação com base científica;
2. Criação de circuitos com exercícios que trabalhassem as capacidades físicas prioritárias;
3. Aplicação prática durante as aulas, seja como forma de estação ou no final para todos, com objetivos definidos e recompensas caso os alunos as atinjam;
4. Recolha e análise dos resultados.

Avaliação: Foi feita através da comparação da evolução dos resultados dos testes do *FITescola*, aplicados em 3 momentos distintos:

- no início do 1º semestre como forma de avaliação inicial;
- no início do 2º semestre como forma de avaliação intermédia;
- no final do 2º semestre como forma de avaliação final.

1.5.1. Circuitos

Foram elaborados 3 circuitos base, sendo que todos eram constituídos por exercícios escolhidos com a intenção de trabalhar todas as partes do corpo, nomeadamente a força dos MS e MI, abdominal e ainda a capacidade aeróbia. Quanto à flexibilidade era trabalhada nos momentos de retorno à calma através da realização dos alongamentos estáticos.

Quadro 25 – *Circuitos de treino da aptidão física (Tabata)*

Aptidão Física	Exercícios		
	Circuito A	**Circuito B**	**Circuito C**
Força MS	Afundos no Banco Sueco	Extensões de Braços no Banco Sueco	Extensões de Braços (normais)
Força MI	Saltitares no Banco Sueco	Agachamentos	Agachamentos com Salto
Abdominais	Prancha	(Pares frente a frente) Abdominais + Passar Bola	Montanhistas
Aptidão Aeróbia	Polichinelos	Vaivéns (corrida com distância de 10m)	Vaivéns (aumentar a distância para 20m)

Os circuitos foram realizados durante as aulas começando pelo circuito A, que foi aplicado no decorrer da 2ª etapa de lecionação, seguindo-se o B durante a 3ª etapa e por último o C cuja realização ocorreu na 4ª etapa. Estes, foram elaborados com uma lógica de progressão dos exercícios, proporcionando maiores desafios ao longo do tempo e também, de forma a que não fosse enfadonho para os participantes.

De referir que, por motivos de calendarização e para que os alunos fossem avaliados nas componentes em que treinaram com os circuitos, foi dada prioridade à avaliação de testes como o vaivém, flexões de braços, abdominais e, senta e alcança.

Os abdominais estiveram também presentes, apesar dos bons resultados, uma vez que trabalham a zona central do corpo e são fundamentais para o equilíbrio e boa postura.

1.5.2. 2ª Avaliação – Intermédia

A avaliação intermédia teve lugar no mês de janeiro, e os respetivos resultados podem ser consultados no Quadro 26.

Quadro 26 – *Resultados da 2ª avaliação dos testes FITescola*

Aptidão Física	Testes *FITescola*	N.º de Alunos com Níveis Saudáveis (ZS + PA)		%	
		1ª AV	2ª AV	1ª AV	2ª AV
Aptidão Aeróbia	Vaivém	6	13	30%	65%
Força dos MS	Flexões de Braços	5	4	25%	20%
Força Média	Abdominais	14	18	70%	90%
Flexibilidade dos MI	Senta e Alcança (Direito)	7	10	35%	50%
	Senta e Alcança (Esquerdo)	7	10	35%	50%

Legenda: ZS – Zona Saudável; PA – Perfil Atlético; AV - Avaliação

Analisando os resultados desta 2ª avaliação e comparando com os dados recolhidos na 1ª foi possível constatar melhorias no que diz respeito aos testes do vaivém, abdominais e flexibilidade dos MI e apenas uma redução pouco significativa no teste das flexões de braços.

Ora, estes valores indicam que o trabalho realizado até então estava a ter sucesso e que apenas seria necessário ajustar um pouco o treino da força dos MS.

1.5.3. 3ª Avaliação – Final

Relativamente à avaliação final, decorreu nas últimas semanas de aulas do 2º semestre, em maio e os resultados podem ser consultados no Quadro 27.

Quadro 27 – *Resultados da 3ª avaliação dos testes FITescola*

Aptidão Física	Testes *FITescola*	N.º de Alunos com Níveis Saudáveis (ZS + PA)			%		
		1ª AV	2ª AV	3ª AV	1ª AV	2ª AV	3ª AV
Aptidão Aeróbia	Vaivém	6	13	9	30%	65%	45%
Força dos MS	Flexões de Braços	5	4	9	25%	20%	45%
Força Média	Abdominais	14	18	18	70%	90%	90%
Flexibilidade dos MI	Senta e Alcança (Direito)	7	10	10	35%	50%	50%
	Senta e Alcança (Esquerdo)	7	10	10	35%	50%	50%

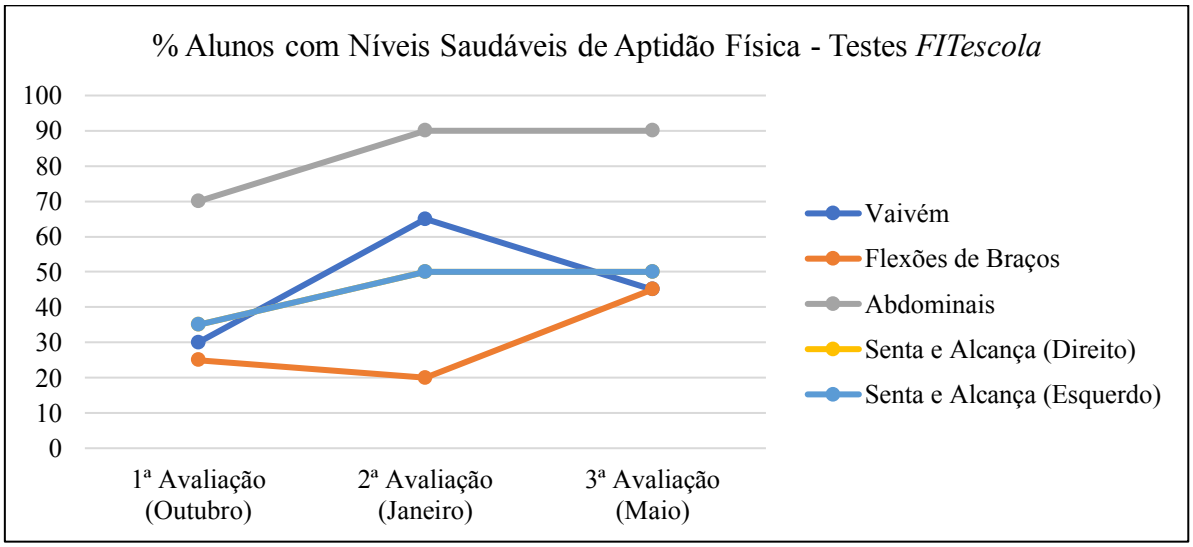
Legenda: ZS – Zona Saudável; PA – Perfil Atlético; AV - Avaliação

Nesta 3ª avaliação destacar a diminuição dos valores referentes ao teste do vaivém, passando de 65 para 45% (decréscimo de 20%), que poderá ser justificado pelo reduzido número de aulas que tiverem na fase final do semestre. Apesar destes valores menores, nos

restantes averiguou-se uma manutenção e, no caso das flexões de braços uma melhoria significativa, onde o n.º de alunos com níveis saudáveis passou de 20 para 45% (aumento de 25%).

Através da observação do Gráfico 1 é ainda possível analisar de forma mais ilustrativa a evolução dos resultados dos testes ao longo dos 3 momentos avaliativos.

***Gráfico 1** – Evolução dos Resultados dos testes do FITescola*



1.5.4. Balanço do Projeto

O projeto foi aplicado na integra, tal como planeado e sem grandes complicações, cujo balanço realizado através da análise do cumprimento dos objetivos estabelecidos pode ser consultado no Quadro 28.

***Quadro 28** – Balanço dos Objetivos do Projeto de Lecionação*

Objetivos	Indicadores de Avaliação	Resultado
1. Melhorar a condição física geral da turma	% de Alunos com nível saudável (ZS + PA)	Cumprido
2. Metade dos alunos alcançar a zona saudável no teste do vaivém	% de Alunos com nível saudável (ZS + PA) passar de 30 para 50%	Quase Cumprido
3. Manter valores do teste de abdominais	% de Alunos com nível saudável (ZS + PA) não baixar de 70%	Cumprido
4. Melhorar a motivação dos alunos	- *Feedback* dos alunos - Empenho nas tarefas	Cumprido

O projeto foi aplicado na totalidade, apesar de não ter sido possível cumprir todos os objetivos propostos, não conseguindo que metade dos alunos alcançassem a ZS em todos os testes no final do ano letivo.

Tendo em conta que a aptidão aeróbia era uma das grandes dificuldades apresentadas pelos alunos, não sendo exclusiva aos momentos de teste, notando-se na grande maioria das aulas, o objetivo não foi cumprido, na medida em que apenas 45% dos alunos alcançou a ZS mas, tendo partido em outubro de valores como os 20% demonstra que a intervenção não deixou de ser positiva.

Aspeto reforçado pelos resultados dos testes de abdominais, onde não houve apenas uma manutenção do número de alunos na ZS como uma melhoria de 20% (de 70 para 90%), o que determina o cumprimento deste objetivo.

Para além dos pontos aferidos acima, foi notório o interesse dos alunos em melhorar os seus desempenhos, algo que surpreendeu pela positiva, especialmente no caso dos alunos com maiores dificuldades. O que permitiu proporcionar momentos de autonomia total aos alunos, no controlo e realização dos circuitos, uma vez era sabido que o iriam realizar na integra.

Referir a existência de alguma dificuldade na comparação dos resultados devido a motivos externos ao meu controlo, como doença, lesão, falta de presença ou material, que podem ter afetado ligeiramente os resultados. Embora continuem a ser valores de acordo com a realidade, na medida em que foi possível observar melhorias na predisposição física para a prática, durante as aulas, na generalidade dos alunos da turma.

De forma geral, é possível concluir que apesar de os objetivos propostos não terem sido todos compridos, talvez devido a ambição em demasia, foi incutida uma dinâmica de trabalho autónomo onde os alunos detinham a responsabilidade de cumprir todos os exercícios propostos sem que fosse necessária a supervisão do professor, o que se refletiu na melhoria generalizada dos valores de todos. Para alcançar ainda melhores resultados deveria ter havido uma progressão maior nos exercícios propostos de forma a respeitar um dos princípios do treino desportivo, a progressão da carga, através do aumento do volume, da intensidade e da complexidade dos exercícios, e ainda um maior número de aulas de EF por semana, pelo menos 3, em dias não consecutivos, cumprindo o principio da continuidade, que denota a necessidade de aplicar as cargas de treino de forma sistemática para que possa ocorrer adaptação e evolução (Borges, 2016).

Estas melhorias reforçam a importância de treinar a aptidão física dos alunos, capacitando-os para as restantes práticas.

Para se obter resultados ainda mais objetivos deveria ter sido realizada a avaliação com uma amostra maior e ter uma turma para comparar os resultados, que não tivesse aplicado este método de treino, funcionando como um grupo de controlo.

1.6. Balanço Geral da Área da Lecionação

Neste grande e demorado processo que foi a Área da Lecionação, houve altos e baixos como era espectável inicialmente. Existiram aulas menos conseguidas e aulas de excelência, com tendência a melhorar com o passar do tempo. Foram várias as situações que necessitaram adaptações e ajustes, cujas soluções foram surgindo por tentativa e erro.

Abordando em primeira instância a dimensão comportamental da turma apenas se pode proferir palavras positivas e de apreciação. O 9ºA foi uma turma que não deu problemas quer de assiduidade e pontualidade, quer de maus comportamentos, foi uma turma bastante coesa do início ao fim, mantendo sempre a postura e atitudes corretas. Através das reuniões do grupo-equipa do 9º ano ficou claro que não se verificava em todas as aulas e, portanto, possibilita retirar a ilação de que tanto a postura adotada para com eles ao longo de todas as etapas, como a forma de organização e a formação de grupos, foram as adequadas. EF foi uma das disciplinas onde existiram menos faltas, sendo inclusive, muito poucas as aulas onde houve faltas de material.

Este cumprimento pela conduta imposta ajudou bastante no processo de planeamento das aulas, uma vez que, era sabido de antemão que a probabilidade de faltarem mais de 3 alunos era muito reduzida, o que, apesar de tudo, não impediu a existência de alterações e adaptações de última hora, e que serviram como preparação para o que virá no futuro.

A presença assídua nas aulas foi ainda um fator determinante para o sucesso do projeto desta área, porque, para se obter resultados palpáveis nos treinos de Tabata, ou seja, treinos intervalados de alta intensidade, deve haver não só rigor na sua execução como na frequência com que o realizam, refletindo-se na evolução positiva dos resultados obtidos, como foi o caso.

Embora, como referido no início deste capítulo nem tudo correu como perspetivado, uma das grandes dificuldades deveu-se às rotações dos espaços que, não estando adequados para uma lógica de planeamento por etapas, requereu várias adaptações e ajustes, mas, mais uma vez, serviu como preparação para a realidade, na medida em que, a grande maioria das escolas está ainda formatada para o planeamento por blocos.

Outra dificuldade passou por conseguir motivar os alunos mais parados, menos aptos e menos interessados com os conteúdos da disciplina de EF, foi um desafio presente em todas

as etapas, sendo possível concluir que no final da 4ª Etapa a dimensão deste problema já estava reduzido.

Quanto às práticas propriamente ditas, no que concerne às **Atividades Físicas** existiu uma melhoria evidente nos JDC definidos como prioritários, especialmente no **Voleibol**, onde à data da AI a grande maioria os alunos não conseguia manter a bola no ar e no final da 4ª Etapa, apenas 4 alunas não conseguiram resolver este problema. Por deter formação e experiência competitiva, a **Ginástica**, foi a área mais fácil de abordar, fornecer *feedback* e ajudar, sendo que, a utilização de fichas de heteroavaliação foi uma estratégia que ajudou os alunos na compreensão da técnica e identificação de erros.

Outra modalidade onde os resultados foram bastante positivos foi o **Badminton**, onde três alunos passaram para o nível E, e toda a turma conseguiu atingir o nível I, à exceção apenas de duas alunas, que devido a serem referenciadas como NEE demonstraram dificuldades e uma evolução praticamente inexistente em todas as matérias

Uma das disciplinas que impôs maiores dificuldades foi a lecionação da **Dança**, mas curiosamente foi aquela onde existiu um maior à vontade pela parte dos alunos e em especial das raparigas.

No que diz respeito à **Aptidão Física** é referenciada no balanço da 4ª etapa e no balanço do projeto, como tendo sido bem-sucedida e onde existiram melhorias significativas, em especial nos testes de força, o que confere o cumprimento do objetivo geral desta área, a melhoria da aptidão física geral da turma.

Quanto à área dos **Conhecimentos**, apenas referir que todos os alunos tiveram um aproveitamento positivo, ou seja, nota 3 ou superior.

Em jeito de balanço final, referir que apesar das dificuldades passadas durante a Avaliação Inicial e de terem existido aspetos que deveriam ter sido mais bem planeados e organizados, sendo exemplo predileto as partes de retorno à calma, esta área foi a mais proveitosa e interessante de todo o estágio pedagógico.

2. Direção de Turma

Uma das 4 áreas a acompanhar tratou-se da direção de turma, uma função imprescindível para poder fazer a ligação entre todos os professores da turma, para poder contactar diretamente com os encarregados de educação e para acompanhar de forma mais atenta os alunos. Trata-se do professor ao qual os educandos se devem dirigir quando necessitarem de algum auxílio ou, para tratar dos assuntos mais burocráticos como, por exemplo a justificação de faltas. Portanto, de forma resumida, o diretor de turma para além de ser um docente com funções pedagógicas normais e ter de lecionar as suas aulas, é o elo central que une e coordena todos os elementos envolvidos com a turma e a sua gestão, como refere Roldão (1998), asseguram a articulação entre os professores de uma turma, os alunos e os encarregados de educação.

Como estagiário, coube acompanhar a atuação do diretor de turma nas suas mais diversas funções, pois trata-se de um papel que no futuro terá de ser desempenhado. Segundo Jacinto (2006) que refere a Portaria n.º 921/92, de 23 de setembro, as funções do diretor de turma podem ser organizadas em 5 partes: a pedagógica, administrativa, relação com os professores do conselho de turma, relação com os encarregados de educação e processo disciplinar, sendo que estas funções devem estar sempre centradas no aluno e visar sempre o seu sucesso educativo.

Cumprir todas estas funções não é um indicador suficientemente forte de que o trabalho do DT está a ter frutos e a decorrer da melhor forma.

> "Mais do que conhecer a legislação e as funções que dela decorrem, este docente carece de uma visão integradora de todos os recursos da escola e da comunidade educativa, de modo a ser capaz de responder a todos os desafios presentes no Projeto Educativo da escola." (Boavista & Sousa, 2013, p.80)

Mesmo que consiga cumprir todas as funções com sucesso, o papel de diretor de turma nunca é fácil, muito pelo contrário, estes docentes têm de conseguir gerir inúmeros fatores, que são distintos de turma para turma, de ano para ano, de indivíduo para indivíduo e que limitam a sua ação, fatores como os sugeridos por Boavista e Sousa (2013), o tempo reduzido de que dispõem, o excesso de papelada, as dificuldades no contacto com os encarregados de educação, o próprio perfil de determinados EE, o excesso de alunos por turma e outros fatores de ordem social. Portanto, para se poder classificar a atuação do DT como positiva e de sucesso, este para

além das suas funções terá de conseguir lidar com as variadas limitações e problemas que lhe vão surgindo ao longo de todo o ano letivo.

Neste sentido e tendo em conta o impacto que esta função terá no futuro profissional, foi definido, como é possível averiguar no quadro seguinte, o objetivo geral desta área:

Quadro 29 - *Objetivo Geral da Área da Direção de Turma*

Objetivos	Indicadores de Avaliação	Resultado
Compreender como realizar as funções de DT	Informação recolhida através do acompanhamento do trabalho da DT	Cumprido

Na primeira reunião com a DT do 9ºA, esta explicou que tinha definidos no seu horário, tempos específicos para trabalho relacionados à sua direção de turma e para resolver questões de furor mais administrativo. Em algumas escolas o diretor de turma dispõe de um horário ou uma aula como a de cidadania, por semana, destinadas para tratar dos assuntos diretamente com os alunos. Na EB 2,3 do Maxial não dispunham de tal horário, sendo que a própria cidadania era uma disciplina semestral onde só participava metade da turma, por semestre, em articulação com TIC e onde era prevista a realização de trabalhos relacionados com a cidadania e com os temas estabelecidos para o 9º ano de escolaridade. E, portanto, quando necessitou de tratar de assuntos diretamente com os discentes teve de utilizar momentos nas suas próprias aulas, aspeto um pouco condicionante. Para além de um horário para dedicação total a assuntos administrativos existia ainda um horário de atendimento, no qual os EE podiam aparecer na escola sem aviso prévio.

De referir ainda que, a EB 2,3 do Maxial utilizava um programa informático chamado 'Inovar' onde deviam ser marcadas as faltas e escritos os sumários por todos os professores. Quanto ao diretor de turma, também dispunha de um separador específico para o exercício da sua função neste programa, no qual tinha acesso a todas as informações sobre os alunos da sua direção de turma, o seu historial, contactos e onde devia proceder à aprovação das faltas e caso houvesse, as suas respetivas justificações, bem como a consulta do número de faltas a todas as disciplinas e se o aluno poderia estar em risco de as exceder. Este programa era de acesso livre aos encarregados de educação, onde também tinham acesso a uma panóplia de informações como os registos dos sumários e das faltas dos seus educandos.

Para além do que o programa oferecia, na EB 2,3 do Maxial existia ainda uma sala para os DT onde estavam guardados *dossiers* com todo o historial dos alunos desde o primeiro

ano de escolaridade, doenças, perfis psicológicos, sociais e económicos, sendo este último tanto relativo aos alunos como aos seus pais. Portanto, sempre que houvesse necessidade de consultar a ficha do aluno este era o local a visitar.

Durante a 1ª etapa foi pretendido perceber como é que a DT do 9ºA tratava dos assuntos de cariz mais administrativo, como a marcação, justificação e controlo de faltas através do programa 'Inovar' e, sobretudo, observar como é que se adaptou a este programa, uma vez foi implementado pela primeira vez nesta escola. Tendo sido também objetivo, verificar como é que a professora contactava com os encarregados de educação, fosse através de e-mail ou de reuniões presenciais e como é que estas se processavam. Para tal, caso fosse possível e a pessoa em questão permitisse, poderia participar em reuniões entre a DT e alguns encarregados de educação.

Através das reuniões com a DT houve a possibilidade de consultar os dossiers dos alunos que detinham todas as informações sobre estes, tal como referido anteriormente e foi possível perceber que a turma em questão se tratava de uma turma calma, pouco problemática, cujos pais eram muito ativos, atentos e de fácil alcance via email.

No que diz respeito à 2ª, 3ª e 4ª Etapas, para além de manter o contacto com a DT, existiu ainda o objetivo de desenvolver o projeto desta área.

2.1. Projeto da Direção de Turma

'Promoção de hábitos de vida saudável'

Desde início que o estabelecimento de contacto com a DT foi difícil e um dos grandes problemas ao longo de todo o estágio, uma vez que não dependia apenas do estagiário, a professora em causa demonstrou ser uma pessoa de personalidade fechada, cuja opinião não podia ser questionada, e pouco aberta a ajudar, tendo deixado claro que não poderia contar com o seu auxílio para a Saída de Campo. De forma a ultrapassar esta adversidade foi necessário consultar o orientador que aconselhou a utilizar outra forma de obter as informações. Houve necessidade de procurar uma solução, porque não podia ficar parado sem ser atualizado sobre o que ia acontecendo com os alunos, ora, se o contacto com a DT era difícil a outra solução passou por abordar os alunos com vista a tentar descobrir quais eram os melhores alunos da turma, os mais perturbadores, os que chegavam mais atrasados, os que faltavam mais, os menos

motivados, com mais dificuldades, problemas económicos e porventura um ambiente familiar complicado, sobretudo informações que pudessem ser reveladores e justificativas para alguns comportamentos que surgissem. Passaram a ser realizadas sondagens mais frequentes aos alunos, quer nas aulas quer nos recreios, o que surpreendentemente, funcionou.

Desta forma, foi possível perceber que a turma em causa não apresentava problemas de comportamento, de assiduidade, de empenho, que os EE eram muito presentes e contactavam com a DT apenas por email. Não havendo nenhum problema, foi tomada a opção de procurar outro tipo de problemática que servisse de tema para o projeto.

Após a verificação dos fracos resultados que os alunos obtiveram aquando da realização dos testes de condição física do *FITescola*, resultados bastante negativos e inesperados para uma turma do 9º ano, através das várias conversações informais com estes, ficou clara a sua falta de hábitos de vida saudáveis, uma vez que um destes hábitos é a prática de exercício físico regular e, estes não a tinham.

Para averiguar melhor estas informações, foi-lhes aplicado um questionário (Apêndice VII) sobre o tema que confirmou que os alunos passavam demasiadas horas sentados ao computador, que tinham uma alimentação deficiente e que apesar dos seus tenros 14 anos apresentavam o hábito de semanalmente sair à noite para ambientes pouco apropriados para a sua idade, dormindo muito menos horas que o aconselhado e acima de tudo consumindo álcool em demasia e alguns casos, tabaco.

Assuntos deste cariz revelam-se delicados e é necessário que haja um cuidado com estes alunos, cabe ao professor tentar detetar possíveis sinais de que estes problemas estejam a acontecer e se poderão estar a afetar o aluno, a sua saúde, o seu empenho e prestação escolar. É facto que "o consumo de álcool afeta o funcionamento cerebral e, consequentemente, a expressão de emoções e os comportamentos, que, por sua vez, são influenciados pelas expetativas e pelo contexto" (Rodrigues & Krindges, 2017, p.64), aspeto que juntamente com facto de estes alunos estarem a passar pela adolescência e por várias transformações físicas e mentais, pode levar a que experimentem coisas que os coloquem em risco.

Para além disto, a grande maioria dos alunos não apresentaram sequer importância ou conhecimento sobre este tema e os que apresentaram, limitaram-se a referir o exercício físico e que não tinham hábito de o fazer.

Ora, este tema dos hábitos de vida saudável abrange outros fatores para além da atividade física, como por exemplo, a alimentação ou as horas de sono e as consequências que podem advir de maus hábitos.

Segundo Gregório et al. (2021), a boa alimentação na infância e na adolescência desempenha um papel fundamental no crescimento e desenvolvimento dos jovens e é neste período que se moldam os gostos e as preferências alimentares, os quais terão influência na saúde futura, pois tendem a manter-se ao longo da vida.

Para além disto, como refere Boscolo et al. (2007), tanto a prática de exercício físico como uma boa qualidade de sono podem contribuir positivamente para uma boa qualidade de vida, bem como o sucesso escolar. O mesmo autor refere ainda que, a quantidade de horas de sono dos jovens não é suficiente e nos casos em que é, não se trata de um sono de qualidade.

Portanto, todos estes assuntos despertaram o interesse de realizar um projeto no sentido de tentar promover os hábitos de vida saudável, tanto aos alunos como aos seus pais e quiçá, conseguir sensibilizá-los para os problemas de saúde que podem vir a ter no futuro. Neste sentido, é essencial haver intervenções regulares em todas as escolas, de forma a transmitir conhecimento aos jovens das consequências que as suas más decisões podem ter para os seus futuros.

Sendo assim, tornou-se pertinente realizar um projeto sobre esta temática e que respondesse à questão, 'Será possível os alunos ganharem consciência sobre as consequências de não terem hábitos de vida saudáveis?'

De forma mais geral:

Tema: Promoção de hábitos de vida saudável

Objetivos:

- Sensibilizar os alunos para o perigo e para os efeitos negativos que podem advir da falta de hábitos saudáveis;
- Fornecer informações e promover hábitos de vida saudáveis.

Processo:

1. A 1ª etapa passou pela identificação do problema, pesquisa de informação sobre o mesmo e aplicação do questionário.
2. A 2ª e 3ª etapa passaram pela lecionação de temas relacionados com a temática do sono e também sobre a alimentação, onde foram transmitidas, por exemplo, receitas e estratégias importantes sobre alimentação.
3. Na 4ª etapa, de forma a passar a mensagem para a restante comunidade escolar e para perceber se os alunos estiveram atentos, captaram as informações transmitidas

e se o projeto teve sucesso, tiveram de realizar um trabalho de grupo sobre este tema, onde deviam criar um poster para apresentar numa aula de EF e afixar nos corredores da escola para sensibilizar a restante comunidade escolar.

Avaliação: Os alunos foram avaliados pela qualidade do seu trabalho de grupo e respetiva apresentação. De referir que este este projeto estava interligado com a área da lecionação, não apenas pelas aulas lecionadas sobre o tema, mas também porque esta avaliação contou para a avaliar os alunos relativamente à área dos conhecimentos, isto porque, o tema abordado está preconizado nas AE como um dos temas a serem abordados no 9º ano de escolaridade. Sendo que, foi ainda realizado um momento de avaliação sumativa, através de um questionário na plataforma *Kahoot*, sobre este tema e funcionou como despiste, para perceber quais os alunos que se tinham empenhado realmente na realização dos trabalhos e estiveram atentos à lecionação.

2.1.1. Balanço do Projeto

Ao contrário do espectável, a realização deste projeto não foi tarefa simples, mas, é possível constatar que relativamente ao objetivo 2, foi cumprido com sucesso, uma vez que a mensagem sobre a importância dos hábitos de vida saudáveis foi passada. O mesmo não é possível referir relativamente ao objetivo número 1, uma vez que os alunos não demonstraram muito interesse pelo tema abordado e pela realização do trabalho, como referido anteriormente no capítulo 1.3.5 relativo à Área dos Conhecimentos, os alunos limitaram-se a copiar o que encontraram sem realizar qualquer análise, o que demonstra que em princípio, a grande maioria dos jovens não terão ficado sensibilizados com o tema em causa. Desfecho que de certa forma era esperado por se tratarem de pessoas ainda imaturas e despreocupadas devido a terem apenas, em média, 14 anos de idade.

Retira-se a ilação de que os trabalhos de grupo não funcionam se forem enviados para casa, neste sentido, deveriam ter sido disponibilizadas algumas aulas para a sua elaboração e assim garantia que a pesquisa era cuidada, permitiria proporcionar *feedback* e averiguar quais os alunos mais e menos empenhados. Por outro lado, o trabalho permitiu perceber quais os alunos mais e menos dedicados nas tarefas enviadas para casa, na medida em que se houvesse necessidade de enviar alguma tarefa já saberia quais os alunos que teriam de ser mais controlados.

Um aspeto positivo foi o facto de ter sido estabelecida uma ligação direta deste projeto com a área da lecionação visto que, este trabalho contou para a avaliação dos alunos relativa à área dos conhecimentos.

2.2. Saída de Campo: São Martinho do Porto

A Saída de Campo (SC) caracteriza-se por um momento de convívio e prática desportiva entre alunos e professores, realizada fora do ambiente escolar a que todos estão habituados. Este evento decorreu apenas num dia, 26 de abril de 2024, na praia e vila de São Martinho do Porto. Inicialmente estava prevista a participação apenas das turmas lecionadas pelo núcleo de estágio, mas, a pedido dos próprios alunos, estendemos a atividade para todas as turmas do 9º ano e, sendo assim, a SC ocorreu com a presença de 48 alunos. Contámos ainda com a participação de 2 professores de EF e 1 funcionária da EB 2,3 do Maxial bem como a colaboração de um professor e 2 estagiários da Universidade Lusófona pertencentes ao núcleo de estágio de São Martinho do Porto.

Esta atividade teve como objetivos principais:

a. Promover o contacto com o mar;
b. Promover a relação interpessoal entre os alunos.

O primeiro objetivo surgiu devido à inexistência de piscina, que não permitiu a lecionação da natação e o segundo, devido a conflitos que aconteceram entre alunos das turmas participantes. De referir que, foram ainda criados objetivos intermédios[8], cuja realização não foi apenas necessária para que a atividade decorresse sem percalços, mas também como estratégia para alcançar o cumprimento dos objetivos principais.

Para além disto, tanto a localização como as atividades foram escolhidas com o intuito de estarem presente os seguintes pontos:

1. A aplicação em contexto real de Atividades de Exploração da Natureza (AEN);
2. Cooperação entre núcleos de estágio;
3. Realização de atividades aquáticas;
4. Baixo custo para os alunos;
5. Não ser necessário os pais irem buscar os alunos à escola.

Relativamente ao ponto n.º 1, foi realizado através de um percurso de Orientação em grupos, pelas ruas da vila utilizando a aplicação de telemóvel *iOrienteering* e que já havia sido utilizada em aula, dentro do recinto escolar.

[8] Objetivos intermédios da Saída de Campo presentes no quadro 30, página 73.

A presença dos restantes pontos foi conseguida através da colaboração dos estagiários de outro núcleo de estágio, como referido anteriormente, e que estiveram responsáveis pelo acompanhamento dos alunos nas atividades aquáticas, realizadas no mar, mais precisamente na baía de São Martinho do Porto. A escolha de atividades náuticas, como referido anteriormente, teve como principal motivo, proporcionar aos alunos a possibilidade de experienciar atividades que envolvessem água, devido ao facto de na EB 2,3 do Maxial não existir piscina e, portanto, ser impossível abordar modalidades de cariz aquático, como a natação, por exemplo.

A Canoagem e o *Stand UP Paddle* (SUP) foram as atividades escolhidas uma vez que nesta localidade costeira existe um Centro de Formação Desportiva do Desporto Escolar e, portanto, coordenada por professores de EF que, através de parcerias com a Câmara Municipal e Junta de Freguesia recebe inúmeras escolas, cerca de 2500 alunos por ano e sem custo algum. O que permitiu a realização da atividade com apenas 11€, correspondentes exclusivamente ao transporte.

O transporte foi pensado inicialmente através de comboio uma vez que existe uma estação relativamente perto da escola e para permitir à maioria de alunos experienciar um meio de transporte para eles diferente e novo, mas, devido à escassez de horários optou-se por trocar para autocarro. Como a EB 2,3 do Maxial está enquadrada numa região economicamente pobre, tendo a maioria dos encarregados de educação dois trabalhos e pouco tempo para pôr e buscar os seus filhos à escola. Neste sentido, os horários dos transportes tiveram um peso decisivo na escolha do autocarro uma vez que, pretendíamos que os alunos chegassem à escola e fossem para casa através do transporte escolar, possibilitando assim, que os pais não necessitassem de alterar os seus horários para recolher os seus educandos, o que se manifestou, por consequência, numa maior adesão dos alunos. Sendo assim a SC teve de ocorrer entre as 08h30 e as 16h00, como é possível verificar através do cronograma da atividade (Apêndice VIII).

Uma das grandes dificuldades de todo este processo foi relativo à recolha das autorizações (Apêndice IX) que, apesar de terem sido entregues com bastante antecedência e de ter sido imposta uma data-limite, houve uma grande falta de compromisso dos alunos que, demoraram demasiado tempo para as devolver assinadas, neste sentido foi necessário exercer uma grande pressão, abordando-os todos os dias. Isto tratou-se de um problema, uma vez que, para reservarmos o autocarro necessitámos de confirmar com antecedência o número de participantes.

As autorizações tiveram ainda de ser traduzidas para inglês de forma a possibilitar a integração na atividade de duas alunas estrangeiras, do Bangladesh.

Para que os alunos ficassem a par de tudo o que tinham de levar consigo e de tudo o que se passaria durante a SC, foi elaborado um *flier* (Apêndice X) onde vinha discriminada uma *checklist* do vestuário e alimentação necessários, bem como uma breve descrição de todas as atividades que iriam ser realizadas, um código QR para que os alunos pudessem entrar na prova de orientação de forma mais rápida e os respetivos contactos de emergências dos professores.

Sendo assim, durante este dia decorreram várias atividades como Orientação (AEN), Voleibol (JDC), Canoagem e *Stand Up Paddle*.

Relativamente aos objetivos intermédios estabelecidos para este evento, podem ser consultados no Quadro 30.

Quadro 30 – *Objetivos Intermédios da Saída de Campo*

Objetivos Intermédios	Estratégias	Realização
A. Melhorar a relação entre alunos e entre os alunos e os professores	Equipas heterogéneas formadas por elementos de turmas diferentes	Cumprida
B. Realizar orientação em contexto real, fora do recinto da escola	Atividade de Orientação	Cumprida
C. Aplicação dos JDC em contexto informal	Atividade de Voleibol	Não Cumprida
D. Promover atividades aquáticas	Atividades de *Stand Up Paddle* e Canoagem	Cumprida
E. Cooperar com outro núcleo de estágio	Participação dos estagiários da escola de São Martinho do Porto	Cumprida
F. Desenvolver atividades interdisciplinares	Cooperação com as disciplinas de História e Ciências Naturais	Cumprida
G. Relacionar a saída com a temática dos 50 anos do 25 de abril	Realização de uma ficha sobre o tema	Cumprida

De forma a garantir o cumprimento do objetivo A, os alunos foram organizados em 3 grandes grupos de 16 elementos, de forma a serem distribuídos pelas 3 atividades realizadas (Orientação, Canoagem e SUP). No caso específico da orientação e para garantir que a prova fosse mais individualizada e justa, foram ainda formados 4 subgrupos de 4 elementos.

A formação de grupos heterogéneos teve por base os critérios do sexo, turma e historial de comportamento em aula. Sendo que este último teve como principal objetivo separar alunos que haviam demonstrado no passado comportamentos negativos e até violentos para com alunos das outras turmas.

Durante este dia, e como referido anteriormente, foi planeada a realização de 3 atividades principais durante a manhã, seguidas de almoço e no final a realização de jogos desportivos coletivos como o voleibol na praia[9].

Ora, todas estas atividades foram concluídas com sucesso à exceção do voleibol, uma vez que, devido às condições meteorológicas não foi possível realizar com todos os alunos.

Quanto às outras atividades, e indo ao encontro do objetivo E, foram concluídas com sucesso graças à colaboração dos colegas do núcleo de São Martinho do Porto no controlo e gestão das atividades náuticas tal como previsto, e que, permitiram garantir, juntamente com o colega de estágio, a realização da prova de orientação.

Relativamente aos objetivos F e G, durante a realização da prova de orientação, os participantes tinham ainda a tarefa de realizar uma ficha (Apêndice XI) elaborada com perguntas de escolha múltipla e resposta rápida, sobre temas como o 25 de abril (História) e sobre atividade física (Ciências Naturais).

A escolha do primeiro tema teve como motivo principal o facto de a SC ser realizada no dia a seguir ao aniversário de 50 anos do 25 de abril e também, por este ser um marco histórico tão importante para o nosso país. Para além disto, este era ainda o tema do projeto de todo o grupo do 9º ano, no qual todas as disciplinas deveriam participar e assim garantiu-se o contributo da disciplina de EF.

Quanto ao segundo tema teve tal como o anterior, a colaboração da professora da disciplina, neste caso de Ciências Naturais, cujas perguntas eram referentes à atividade física e aos seus processos inerentes, uma vez que esta saída se tratava de um evento destinado à prática de atividade física.

De forma geral é possível referir que a saída decorreu de acordo com o planeado e apesar do mau estado climatérico as principais atividades e objetivos foram realizados e cumpridos com sucesso, sem a ocorrência de situações desagradáveis e de mau comportamento.

Os alunos mostraram-se empenhados durante toda a saída e através de um questionário realizado na aula seguinte, demonstraram uma opinião positiva relativamente ao local e às atividades.

[9] Consultar o Cronograma da Saída de Campo presente no Apêndice VIII

Mas, como seria de esperar, não aconteceu tudo tal como planeado, ocorreram imprevistos e atrasos, mas com o trabalho conjunto entre os dois núcleos de estágio e todos os envolventes a SC foi realizada com maior facilidade e com sucesso.

Foi possível retirar de toda esta experiência, a grande dificuldade que é planear e realizar uma atividade desta dimensão e o quão mais difícil será fazê-lo sozinho. Neste sentido, o professor deve ser capaz de pedir ajuda e sobretudo cooperar com os demais elementos da comunidade escolar. Será sempre prudente e interessante contar com a colaboração de outros professores e se possível de outras áreas para além da EF, na medida em que apresentam visões e ideias diferentes, que podem ajudar a que as atividades sejam mais interessantes, desafiantes e bem-sucedidas.

2.3. Balanço Geral da Área da Direção de Turma

A direção de turma foi uma das áreas em que existiu menor liberdade de atuação, excetuando a realização da SC. A colaboração com a diretora de turma não foi facilitada, sendo que, na primeira reunião deixou claro que não iria participar na SC ou em qualquer outra atividade.

Apesar desta posição rígida da DT, foi possível cumprir o objetivo principal proposto para esta área, compreender como a DT gere todo o seu trabalho e se relaciona com os restantes professores, alunos e seus educandos. Percebendo que os alunos da turma não geravam muitos entraves, agilizando a sua atuação.

Uma vez que a diretora de turma, não possibilitou muitos contactos e o facto de devido à alteração do programa informático da escola não terem conseguido criar um email institucional, gerou a necessidade de adaptar e procurar outras formas de obter as informações relativamente à turma, sendo a abordagem direta aos alunos uma delas e, funcionou surpreendentemente bem. Foram detetados quais os melhores e piores alunos nas outras disciplinas, bem como os menos assíduos e mais perturbadores, informação preciosa para a formação de grupos, planeamento e organização das situações de prática nas aulas.

Relativamente ao projeto, foi considerado bem-sucedido, na medida em que foi executado na totalidade e os resultados dos alunos foram interessantes, tendo inclusive alunos a inscrever-se no ginásio e a alterar a sua alimentação devido à informação transposta, sendo que num deles verificou-se mesmo uma perca significante de peso e alteração de comportamento nos recreios, apesar de ainda se terem mantido alguns casos preocupantes, nomeadamente ao nível de consumo de tabaco e bebidas alcoólicas.

Com este projeto ficou bastante explicita a necessidade a nível nacional que existe em dar um volte face a esta problemática que assola o país e o mundo.

Os nossos jovens não têm hábitos de vida saudável, em muitos casos não sabem o que são e o que os compõe e não se preocupam em saber. Se projetos de sensibilização como este não forem realizados em todas as escolas, todos os anos, é provável que os número de crianças com obesidade e em risco continuará a aumentar de ano para ano, não sendo por acaso o facto de, segundo o COSI Portugal (2022), estudo da OMS coordenado pelo Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, em Portugal, nos anos de 2021/2022, haverem dados tão elevados no que a estes aspetos diz respeito, com 31,9% das crianças a apresentarem excesso de peso (Rito et al., 2023) .

Nesta área foi ainda realizado um momento de saída do recinto escolar, a SC a São Martinho do Porto, no qual foi possível contar com a cooperação de estagiários de outro núcleo de estágio e onde se deu a possibilidade aos alunos de experienciarem atividades desportivas diferentes das que estão habituados nas aulas de EF. Correu tudo da melhor forma, em termos de organização e realização das tarefas propostas, os alunos demonstraram-se satisfeitos apesar da dificuldade meteorológica vivida naquele dia, um dia que foi frio e chuvoso, dificultando o aproveitamento e execução prática das atividades, sendo este o grande entrave que tivemos de conseguir ultrapassar.

Em jeito de conclusão sobre esta área e depois de um ano letivo de experiências, é possível afirmar que a função de DT é uma das tarefas mais complicadas e desafiantes para um professor, dada a sua complexidade e extensibilidade, o DT tem de estar presente em todas as frentes e funcionar sobretudo como um agente intermediário entre todos os intervenientes da comunidade escolar. Neste sentido, deveriam ser realizadas formações específicas para diretores de turma, de forma a prepará-los devidamente para a exerção deste cargo na melhor das suas capacidades.

3. Desporto Escolar

Atualmente, num mundo rodeado por aparelhos eletrónicos e inúmeras possibilidades de sedentarismo, a prática de atividade física regular e o cumprimento das recomendações da OMS são assuntos muito falados e na escola não é exceção, muito pelo contrário, existe uma procura constante pela tentativa de cumprimento destas recomendações.

O desporto escolar surge como um complemento à prática de atividade já existente nas aulas de educação física, sendo de inscrição livre, leva a que os alunos que nele participam realizem ainda mais atividade física, que estejam por norma empenhados na prática e os momentos de competição que ocorrem fora da escola, em competições regionais e nacionais são um fator de motivação extra.

> "Conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo, desenvolvendo as suas atividades nas escolas dos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e nas escolas do ensino secundário." (Direção-Geral da Educação, 2021, p.3)

Na escola EB 2,3 do Maxial existia uma lista diferenciada de grupos equipa, como o Golfe, o Voleibol, o Futsal, as Multiactividades e o Ténis de Mesa.

Das várias opções de desportos que poderia escolher, foi o Ténis de Mesa o optado, por acreditar que seria uma experiência muito enriquecedora e que poderia ajudar no futuro, uma vez que os desportos de raquete carecem de ensino durante o mestrado e por se tratar de uma modalidade de fácil aplicação, necessitando de pouco espaço para a sua realização. Outro motivo foi o facto de ser uma matéria no qual os alunos demonstraram dificuldade e, portanto, haveria a possibilidade de explorar mais a fundo este tema, como exercícios e progressões pedagógicas.

No Desporto Escolar de Ténis de Mesa eram realizados 3 treinos semanais de 50 minutos, à quarta, quinta e sexta-feira.

Para além dos treinos foram ainda realizadas saídas para torneios entre escolas da zona oeste, constituídos por fase de grupos e fase a eliminar, onde para além de jogar tinham também a função adicional de ajuizar os jogos dos outros competidores. Cada partida era realizada à melhor de 3 jogos, cada um destes até aos onze pontos.

Nestes torneios podiam participar alunos de vários escalões, sendo que, no nosso caso específico levávamos alunos que correspondiam ao escalão de iniciados e juvenis, o que não

impedia a participação de alunos de outros escalões nos treinos, antes pelo contrário, eram todos bem-vindos a experimentar e participar nas nossas sessões semanais, pois a escola deve ser inclusiva, ou seja, deve ser para todos.

> "A escolaridade obrigatória é de e para todos, sendo promotora de equidade e democracia. A escola contemporânea agrega uma diversidade de alunos tanto do ponto de vista socioeconómico e cultural como do ponto de vista cognitivo e motivacional. Todos os alunos têm direito ao acesso e à participação de modo pleno e efetivo em todos os contextos educativos." (Direção-Geral da Educação, 2015, p.13)

Na escola dispúnhamos de alguns materiais como três mesas, várias raquetes e bolas que os alunos poderiam utilizar nos treinos e no caso das raquetes, também nos torneios.

Uma das grandes dificuldades deste desporto escolar foi a falta de participantes, o que estava diretamente relacionado com o seu horário, uma vez que tinha início às 12:35. Esta escolha de horário foi feita de forma a facilitar a participação dos alunos, para não terem de ficar na escola até mais tarde e devido à falta de transportes públicos, obrigar os seus EE a irem buscá-los. Apesar de ser uma boa ideia, também tinha o verso da moeda, isto porque, sendo na hora de almoço muitos alunos optavam por despender esse tempo precisamente a almoçar, ao invés de comerem uma refeição ligeira e irem para o DE. Referir ainda que, a participação foi maioritariamente masculina.

Neste sentido, o objetivo geral para esta área está disposto no quadro em seguida.

Quadro 31 - *Objetivo Geral da Área do Desporto Escolar*

Objetivo Geral	Indicadores de Avaliação	Resultado
Promover o Desporto Escolar de Ténis de Mesa	Participação de novos alunos	Parcialmente Cumprido

Como o Ténis de Mesa é baseado numa realidade da qual tinha pouca experiência prévia levou a que o objetivo principal para a primeira etapa fosse observar o trabalho do professor titular, ver como é que ele organizava os treinos e como é que interagia com os participantes. Foi pretendido ainda conhecer todos os alunos, uma vez que nenhum deles era pertencente à turma que estava a lecionar, detetar quais eram os mais comunicativos e os menos comunicativos, os mais aptos e menos aptos e quais as suas necessidades, para posteriormente começar a trabalhar com eles de forma mais especifica e objetiva, ou seja, realizar uma pequena Avaliação Inicial.

Após os primeiros treinos e especialmente o primeiro torneio, ficou claro que a maior necessidade destes alunos era ao nível dos pormenores técnicos, conseguiam movimentar-se corretamente pela mesa e realizar todas as ações, mas, o que os distinguia pela negativa relativamente aos adversários tratava-se da execução da técnica. Neste sentido, as suas aulas de desporto escolar, numa primeira fase, foram muito à base de jogos e de tarefas onde trabalhassem de forma isolada os batimentos de direita e esquerda.

De salientar que, foi este pormenor que levou à escolha do tema para a elaboração do projeto de desporto escolar.

3.1. Projeto do Desporto Escolar

'Ténis de Mesa: Automatização dos Gestos Técnicos'

O ténis de mesa trata-se de uma modalidade que, para além de ser envolvente, é também reconhecida por estimular capacidades cognitivas como a concentração, o raciocínio rápido e as tomadas de decisões (Silva & Voltan, 2018).

Sendo assim, neste projeto pretendeu-se aproveitar estas características da modalidade, de forma a automatizar os batimentos, tanto de direita como de esquerda, de forma a que os alunos conseguissem agir melhor, mais rápido e com uma técnica mais correta.

Segundo Magallon et al. (2016), a automatização de habilidades motoras, é alcançada através de repetição sistemática da prática. E, portanto, foi esta a forma utilizada para treinar a automatização dos batimentos no ténis de mesa. Através de exercícios que proporcionem momentos de muita repetição dos gestos técnicos.

A par deste aspeto, uma vez que os alunos se mostraram descontentes sempre que realizaram situações mais analíticas, alguns deles faltando aos treinos, foi planeada a aplicação deste projeto com situações que promovessem a competição, com o objetivo de os alunos continuarem dedicados e mantivessem os níveis de participação.

Neste sentido, de forma mais resumida, o projeto consistiu em:

Tema: Ténis de Mesa: Automatização dos Gestos Técnicos

Objetivos:

- Melhorar a técnica dos batimentos de direita e esquerda;
- Melhorar a motivação e participação dos alunos.

Processo:

1. Procura por informações e exercícios para aplicar nos treinos;
2. Aplicação da bateria de exercícios;
3. Criação de uma tabela registo do n.º de batimentos e respetiva utilização semanal;
4. Classificar os alunos num *ranking* relativo ao n.º de batimentos.

Avaliação: Foi realizada pela análise da evolução do n.º de batimentos com sucesso e através dos resultados nos torneios interescolares.

Uma vez que para se automatizar um gesto é necessário repeti-lo inúmeras vezes, foi aplicada uma bateria de exercícios específicos de repetição de cada batimento para perceber quantos batimentos, transposições de rede seguidas conseguiam realizar sem deixar a bola cair ou quantas bolas conseguiam colocar na mesa. Utilizando tanto um batimento como o outro, realizando de várias formas, com ou sem oponente e verificando se ao longo do tempo iam aumentando este número. De forma a motivar os alunos foram criadas ainda tabelas de classificação, com um *ranking* relativo à quantidade de bolas que cada um conseguia acertar numa zona pré-definida da mesa utilizando, ora batimentos de direita, ora de esquerda, com o objetivo de ir aumentando este número ao longo do ano, tendo sempre um vencedor semanal e um vencedor global. O seu intuito era promover mais momentos de competição neste desporto onde as progressões pedagógicas são escassas e os materiais eram poucos.

Este processo consistiu em 4 etapas, sendo a 1ª referente ao processo de procura e deteção de problemas, a 2ª relativa à procura de bibliografia relacionada com o tema e que sustentasse as intenções e, a escolha dos exercícios para aplicar. Quanto à 3ª etapa, foi destinada à aplicação prática do projeto e a 4ª e última etapa, relativa à avaliação final através de uma ficha com critérios de avaliação, para verificar se esta forma de treino teve impacto na automatização do gesto técnico. De referir que, para além desta avaliação final, foram ainda feitas avaliações intermédias antes de cada torneio.

3.1.1. Balanço do Projeto

O balanço do projeto de Desporto Escolar pode ser consultado no quadro em seguida.

Quadro 32 - *Balanço do Projeto de Desporto Escolar*

Objetivos	Indicadores de Avaliação	Resultado
1. Melhorar a técnica dos batimentos de direita e esquerda	- Ranking dos batimentos - Desempenho em prova	Parcialmente Cumprido
2. Melhorar a motivação e participação dos alunos	Assiduidade dos alunos	Parcialmente Cumprido

Relativamente ao cumprimento dos objetivos estabelecidos não foi uma tarefa simples, os alunos inicialmente aderiram à ideia do *ranking*, porque era um elemento que promovia competição, tendo havido inclusive treinos com cerca de 15 participantes, mas com o passar do tempo, foram deixando de participar no Desporto Escolar de forma assídua, e sempre que participavam eram grupos diferentes de alunos, tornando-se impossível ter um fio condutor, o que vai contra o princípio da continuidade.

Para conseguir ter resultados objetivos os alunos teriam de participar na maioria dos treinos semanais de forma a possibilitar a evolução, uma vez que, como referido anteriormente, para se melhorar é necessário existir uma repetição sistemática das tarefas (Borges, 2016).

A existência de falta de assiduidade nos treinos e até nas provas, demonstrou a desmotivação dos alunos.

Sendo possível concluir que, o Projeto de Desporto Escolar deveria ter sido mais focado no objetivo 2, na motivação e participação dos alunos, porque não aderindo de forma consistente não é possível que o trabalho tenha resultados.

3.2. Balanço Geral do Desporto Escolar

Devido à falta de experiência prévia na área, foi cometido o erro de realizar um projeto para melhorar a técnica que, apesar de necessário, não era sem dúvida a principal necessidade.

Como perspetivado no início, a grande dificuldade dos Desportos Escolares na generalidade é a falta de participantes. Em todos os grupos-equipa existe, primeiro que tudo, a necessidade de desenvolver um projeto de captação de alunos, tendo sido este o problema.

Este aspeto é ainda mais expressivo em escolas de pequenas dimensões, com poucos alunos, como é o caso da EB 2,3 do Maxial. Nesta escola, tendo em conta este défice, os horários do DE foram pensados de maneira a possibilitar o aparecimento de mais jovens, sendo realizados nas suas horas de almoço, o que é bastante positivo.

Com a aplicação do projeto houve uma tentativa de melhorar a técnica e simultaneamente tornar os treinos mais interessantes, através de um *ranking* de batimentos, para promover mais momentos de competição e consequentemente promover o aparecimento de novos participantes o que, tal como referido no capítulo anterior, não funcionou.

Tendo em conta que o projeto não teve muito impacto, tentou-se colmatar esta falha alterando a forma de atuar e, neste sentido, passando a fazer propaganda ao estágio nos intervalos, sempre que conversava com alunos, o que surpreendentemente resultou melhor que o projeto. Começaram a participar mais alunos nos treinos, mas, mais uma vez, não solucionou o problema, uma vez que, não gostando da modalidade em si e podendo apenas inscrever-se em dois DE, não retornavam.

É por motivos como este que existe a necessidade de realizar um estágio, para se poder cometer erros, identificar o que foi mal feito, alterar a forma de observar as situações e prevenir futuros enganos.

Neste sentido, e em jeito de conclusão, sempre que se for responsável por um grupo-equipa de Deporto Escolar dever-se-á focar primeiramente em captar alunos e somente após formar um grupo sólido, realizar um projeto focado nas componentes técnica e/ou tática.

4. Seminário

'Desportos de Combate: Uma abordagem lúdica'

O projeto de seminário pressupõe a deteção de algum erro ou problema na escola, relativo à área de Educação Física e através do seu estudo e investigação procurar a sua resolução, possibilitando a que o estagiário adquira um sentido crítico e de intervenção sobre qualquer realidade que lhe possa surgir, de forma a que não seja um mero espetador ou como refere Bom e Brás (2003), para que os professores não se tornem funcionários passivos que se limitam a obedecer às instruções de outros.

Através de conversas informais e da observação *in loco*, ficou esclarecido que os Desportos de Combate (DC) não eram abordados pelos professores nas suas aulas. Robles (2008) identifica várias razões para a não ocorrência destas matérias nas aulas, entre as quais, a falta de formação académica dos docentes, a falta de experiências anteriores, a disponibilidade de instalações e materiais, a promoção de violência e a possibilidade de lesões.

Para perceber melhor o porquê, foi elaborado um questionário aos professores de EF do agrupamento, cujas respostas revelaram como motivos principais, a falta de conhecimento e a formação insuficiente na área. Relativamente ao primeiro tema, é compreensível que cause alguma apreensão aos docentes, uma vez que se trata de uma modalidade onde o corpo é o único objeto e objetivo de jogo (Figueiredo, 1997) e, portanto, poderá haver maior propensão para a ocorrência de lesões e, como forma de se protegerem tanto a si como aos alunos optam por não abordar esta temática.

Quanto à formação insuficiente, é o motivo mais preocupante. Ora, no que concerne a este tema, Gomes e Avelar Rosa (2012) realizaram um estudo onde compararam a oferta formativa de DC em instituições do ensino superior de Portugal, Espanha, França e Brasil, chegando à conclusão de que Portugal se trata do país com a oferta mais reduzida e menos variada dos quatro. Como se não bastasse, ficou claro que no nosso país a modalidade mais abordada é o Judo, o que suscita algumas questões. Isto porque, ao analisar as AE é possível chegar à conclusão de que o DC predominantemente referido é a Luta.

Foi realizado ainda um exercício de pesquisa, no qual foram consultados os sites das instituições de ensino superior com oferta de mestrado em ensino de EF em Portugal, procurando perceber se no seu plano curricular estava presente o ensino de DC e quais, podendo concluir que são poucas as instituições que cumprem este aspeto e mais uma vez, o DC

predominante é o Judo. Desta forma, se um individuo concluir a sua licenciatura e mestrado em faculdades que não tenham DC no seu plano curricular, poderá formar-se como professor de EF sem ter tido contacto com estas modalidades.

Sendo assim, surgiu a questão, como é possível os professores lecionarem Luta, sendo que, a sua formação para além de insuficiente, foi mais direcionada para o Judo?

Para além do descrito acima, o pouco tempo passado na escola deu para constatar a que os alunos eram bastante violentos entre si, onde tentavam resolver sempre os seus problemas recorrendo às piores formas e faltando constantemente ao respeito aos professores e funcionários. Situações que poderão acontecer por vários fatores, mas, estando a escola EB 2,3 do Maxial inserida num meio rural, era esperado que sua a população fosse um pouco mais 'rústica' na sua generalidade e comparativamente com jovens residentes em meios mais urbanizados, não era espectável que tivessem comportamentos tão violentos.

A ocorrência de casos de violência e *bullying* tem vindo a aumentar nos últimos anos, tendo crescido exponencialmente após os confinamentos impostos pela pandemia da COVID-19 que assolou o mundo e, por consequência, não só degradou como atrasou o desenvolvimento das gerações mais jovens.

> "Em termos de intervenção junto à comunidade escolar, especialmente na esfera delinquência juvenil e segurança escolar, com as quais se relacionadas através do *bullying*, (...) por meio de ameaça ou mesmo do recurso à violência física, (...) junto às escolas e mesmo no seu interior, observou-se um aumento global de ocorrências em ambiente escolar (+35%) e de ocorrências de natureza criminosa (+93,3%)." (Fonte: Relatório Anual de Segurança Interna – Ano 2022)

Dados como estes despertaram o interesse pelo estudo dos Desportos de Combate e o potencial que aparentemente poderão ter para prevenir tais acontecimentos. Como sugere Avelar Rosa e Figueiredo (2015), são inúmeros os estudos que demonstram os benefícios dos desportos de combate na educação dos alunos, em aspetos como o sentido de disciplina, a concentração, o respeito pelo outro, a resiliência ou a responsabilidade. No sentido oposto, segundo alguns autores (Lafuente et al., 2021; Simões et al., 2021) existe uma lacuna investigacional, na medida em que são escassos os estudos que fazem a relação entre o impacto dos DC e situações de violência e *bullying*, sugerindo ainda, a necessidade de recolher mais dados e realizar mais estudos sobre o assunto. Desta forma, tornou-se ainda mais imperativo estudar este tema, para conseguir perceber se, pelo menos no Agrupamento de Escolas da Henriques Nogueira, os professores ainda tinham esta ideia pré-concebida relativa à lecionação

dos DC. Neste caso, faz todo o sentido o ponto de vista de Nascimento (2007), que questiona se a lecionação de DC poderá promover tanta violência comparativamente com os comportamentos excessivos e atitudes constantemente errados e pejorativos que se vêm em torno da esfera do futebol.

Basta consultarmos o Código Moral de Judo para percebermos os valores que são incutidos e inerentes a este tipo práticas e, para além deste aspeto é de referir que, estas não devem ser vistas apenas como atividades de oposição pois, como sugerem Avelar Rosa e Figueiredo (2009), podem ser utilizadas para promover a cooperação entre os alunos.

Tendo ainda em conta os fracos resultados obtidos nos testes do *FITescola* das turmas lecionadas pelo núcleo de estágio e estudos que referem a diminuição drástica dos níveis capacidades física dos alunos pós-covid (Da Silva & da Silva, 2022), a lecionação dos DC pode ainda ser utilizada como mais uma forma de treino da aptidão física, uma vez que, como refere Fukuda et al., (2011), relativamente ao Judo, é um DC que permite desenvolver a aptidão cardiovascular, a capacidade anaeróbia, flexibilidade, a força e melhorar a composição corporal.

Ao analisar os benefícios que os DC podem proporcionar aos alunos, tratam-se de modalidades que deveriam ser abordadas sempre e em todos os anos letivos. E, tendo em conta que um dos principais problemas relativos à sua lecionação pela parte dos professores se trata da falta de conhecimento e formação, foi tido como objetivo fornecer-lhes exercícios que abordassem os DC na sua generalidade e não apenas a Luta ou o Judo de forma formal (ensino das técnicas). Uma vez que ninguém consegue ser especialista em todas as modalidades, tornou-se interessante encontrar formas distintas de lecionar que não implicassem ser especialistas, como é o caso das situações jogadas ou lúdicas, sugeridas neste projeto e que serão abordadas mais à frente no capítulo referente à 3ª etapa.

De acordo com os aspetos apresentados supra, foi escolhido como título do projeto seminário: 'Desportos de Combate: Uma abordagem lúdica'.

Os objetivos gerais deste projeto estão estabelecidos no Quadro 33.

Quadro 33 - *Objetivos Gerais do Seminário*

Objetivos Gerais	Indicadores de Avaliação	Resultado
1. Sensibilizar os professores do grupo de EF do AEHN sobre as mais valias da lecionação dos DC	Satisfação dos professores	*Feedback* positivo da parte dos professores presentes sobre o interesse e relevância do tema abordado

2. Partilhar exercícios lúdicos aos professores, para que possam utilizar nas suas aulas	Parte prática do seminário	Professores pediram a partilha do *Padlet* com os exercícios realizados

O projeto de seminário teve a apresentação marcada para dia 22 de maio de 2024, na Escola Secundária Henriques Nogueira e contando com a participação de 7 professores do grupo de EF do AEHN e 10 alunos do curso profissional de desporto.

Apenas referir que a organização de todo o seminário teve por base a o planeamento por etapas, que poderá ser consultado em seguida.

4.1. Prognóstico - 1ª Etapa

A 1ªEtapa foi destinada à avaliação da situação local da escola, procurando encontrar alguma problemática suficientemente interessante para ser objetivo de estudo e análise. Tal como abordado anteriormente, através de conversas informais sobre as matérias e sobre os alunos ficou claro o perfil violento dos alunos e a existência de matérias que os professores lecionavam com menos frequência. Foram vários os motivos inumerados pelos professores, mas não causaram espanto, na medida em que, com tantas possibilidades de escolha e, estando os DC presentes nas Aprendizagens Essenciais na subárea 'Outras', é de certa forma compreensível que, no ato de escolha optem por modalidades em que estejam mais confortáveis, o que leva a que na maioria dos casos os DC sejam deixados de parte.

Ora, para conseguir analisar de forma mais concreta os motivos pelos quais estas matérias não eram tão abordadas, optou-se pela realização de um questionário através da plataforma *google forms* (Apêndice XII).

Quadro 34 - *Objetivos da 1ª Etapa do Seminário*

Objetivos	Indicadores de Avaliação	Resultado
1. Selecionar a temática a ser analisada no Seminário	Tema do Projeto Seminário	Cumprido
2. Elaboração do questionário para partilhar com os professores do departamento de EF	Questionário realizado com a plataforma *google forms*	Cumprido

Relativamente aos objetivos assinalados acima, é possível conferir que foram cumpridos com sucesso e tendo contado com a cooperação tanto do colega de estágio bem como o orientador de escola no teste e compartilhamento dos questionários.

4.2. Prioridades - 2ª Etapa

Relativamente à 2ª Etapa, foi realizada a análise das respostas aos questionários, destacando a boa participação dos professores, tendo obtido 14 respostas, o que pode ser considerado uma boa amostra para um grupo constituído por cerca de 18 professores.

Para além deste objetivo, durante esta etapa foram comparadas as respostas dos professores referentes aos motivos pelos quais optavam por não lecionar DC, com a informação que vinha assinalada na literatura científica, procurando ainda, encontrar soluções e exercícios para os problemas por eles destacados.

Os objetivos desta etapa podem ser observados no Quadro 35.

Quadro 35 - *Objetivos da 2ª Etapa do Seminário*

Objetivos	Indicadores de Avaliação	Resultado
1. Recolha de respostas ao questionário	Respostas obtidas	Obtida a resposta de 14 professores
2. Analisar os resultados das respostas	Análise realizada	Resposta dos docentes contrária ao que está descrito na literatura

O questionário era constituído por perguntas de resposta fechada para que não se descentrassem do objetivo pretendido, sendo que, na eventualidade de algum professor querer deixar algum comentário, foi colocada uma secção no final destinada a esse fim. Neste foram abordados temas como as dificuldades de lecionar DC, os motivos por que os lecionam, ou não, com que periodicidade lecionam, a sua experiência na área e as melhores formas de consultarem informação.

Posto isto, foi realizada a análise das respostas obtidas, passível de consulta no quadro seguinte.

Quadro 36 - *Resultados dos Questionários*

Tema	Pergunta	Resposta
Informações pessoais sobre o docente	**1.** Ciclo(s) de Ensino	- 1ºCiclo: 0 - 2ºCiclo: 1 - 3ºCiclo: 3 - Ensino Secundário: 12
	2. Em que faculdade estudou?	- FMH: 8 - UL: 5 - UC: 1

	3. Teve aulas/formação em Desportos de Combate?	- Sim: 93% - Não: 7%
	4. Excluindo a faculdade, tem experiência pessoal (como praticante, treinador ou outra) em modalidades desta área?	- Sim: 71% - Não: 29% Observação: Nenhum dos docentes apresenta experiência em Luta ou Judo
Lecionação de Desportos de Combate	**5.** Costuma lecionar Desportos de Combate nas suas aulas?	- Sim: 86% - Não: 14%
	6. Qual a regularidade com que leciona?	- Todos os anos (+3 aulas): 21% - Todos os anos (1 a 3 aulas): 43% - Não leciono esta matéria todos os anos: 29% - Não leciono esta matéria há vários anos: 7%
	7. De que forma leciona?	- Leciono as competências formais (Judo, Luta, outra): 79% - Situações pré-desportivas (jogos e formas lúdicas: 21%
	8. Classifique de 1 (Pouco Importante) a 5 (Extremamente Importante) a importância que atribui à abordagem de Desportos de Combate nas aulas de EF	- 1: 0% - 2: 7% - 3: 43% - 4: 36% - 5: 14%
	9. Quais as vantagens que vê nesta matéria? (resposta aberta)	- Contacto e controlo do corpo: 3 - Melhoria das capacidades física: 5 - Autocontrole: 1 - Enriquecimento do currículo: 1 - Aprender a lutar com regras: 2 - Sem opinião: 2
	10. Quais as desvantagens que vê nesta matéria? (resposta aberta)	- Nenhuma: 3 - Lesões: 4 - Espaço de aula: 3 - Violência: 3 - Sem opinião: 1
	11. Quais as principais dificuldades que sente ao lecionar Desportos de Combate? (Escolha uma ou mais opções)	- Alunos desmotivados: 29% - Falta de documentação de apoio: 0% - Falta de conhecimentos: 21% - Formação insuficiente: 36% - Desinteresse pela área: 0% - Perigo de lesão: 29% - Violência dos alunos: 7% - Excitação de alguns alunos: 7%

	12. De forma mais específica, onde apresenta maiores dificuldades? (Escolha uma ou mais opções)	- Lecionar a parte teórica: 7% - Lecionar a parte prática: 14% - Ensinar termos específicos: 7% - Identificar erros técnicos: 21% - Corrigir prestações incorretas: 21% - Encontrar progressões pedagógicas: 29% - Todos os aspetos anteriores: 29% - Não sente dificuldades: 14%
	13. Para si, qual é a melhor forma de disponibilizar material de apoio?	- Ações de Formação: 86% - Manual/Guião: 21% - CD (formato de vídeo): 21% - Plataforma On-line: 43%
	14. Caso queira deixar alguma sugestão ou observação.	- Reforçaram a importância de realizar formações nesta área; - Elogiaram a escolha do tema.

Analisando os resultados numa perspetiva mais macro, é possível confidenciar o espanto relativo aos resultados obtidos, na medida em que, ao contrário do esperado, os resultados foram ao encontro do descrito na literatura, apesar de não se verificar em todos os pontos, do qual é exemplo, o elevado número de docentes que não inclui DC nas suas aulas, sendo inclusive, referido em inúmeros estudos, mas, parece não ser o caso dos professores do AEHN, o que se trata de um indicador positivo.

Olhando primeiramente para as informações pessoais de cada docente, apesar de terem sido formados em pelo menos 3 faculdades diferentes (FMH, UL e UC), 93% dos docentes indicaram ter tido formação em DC, o que, pode ser visto como um fator positivo e indicador de que os DC estão a ser abordados em algumas das mais importantes instituições de ensino superior na área do desporto, o que não ficou esclarecido, e para isso deveria ter sido realizada uma questão nesse sentido é, que modalidades são abordadas em cada faculdade.

Para além deste aspeto 71% afirmaram ter experiência externa à faculdade, o que pode ajudar a justificar o facto de a maioria lecionar DC com regularidade (64% afirmaram lecionar todos os anos).

Um espeto, que deverá ser visto como um dos mais relevantes é a forma como estes optam por lecionar estas matérias, sendo que a grande maioria (79%) utiliza uma abordagem mais formal do Judo e da Luta, lecionando as componentes técnicas, apesar de 36% denunciar a falta formação e 21% a falta de conhecimento sobre as matérias, o que, de certa forma, ajuda a explicar o porquê de alguns terem sugerido como dificuldade, os espaços inadequados de

prática. Não deixa de ser importante denotar que, tal como refere (Rolim & Colaço, 2002), os espaços de aula não devem ser vistos como um fator condicionante à prática, o professor é responsável por adaptar as situações de aprendizagem às circunstâncias e, apesar do autor se estar a referir mais especificamente à modalidade de atletismo, não deixa de ser uma realidade para qualquer outra área, inclusive os desportos de combate.

Para além disto, vários afirmaram ter dificuldades em identificar erros técnicos, corrigir prestações incorretas e encontrar progressões pedagógicas, o que é natural para quem tem pouco conhecimento e experiência na área.

Salientar ainda que, 26% demonstraram apreensão relativa à possibilidade dos alunos se lesionarem, sendo poucos os que assinalaram a vertente violenta que pode advir desta prática, o que se revela positivo, na medida em que, pelo menos para este grupo reduzido de professores, parece ter sido ultrapassada a ideia pré-concebida que paira em torno dos desportos de combate e que os alia à promoção de violência.

Por último, referir o elevado número de docentes (86%) que assinalaram as ações de formação como a melhor forma de obter materiais de apoio, o que confirmou a escolha acertada pelo tema e conferiu uma importância ainda maior à apresentação deste projeto de seminário.

Ora, após a análise cuidada destes resultados, ficou cada vez mais marcada a necessidade de utilizar situações de aprendizagem que se adequassem a qualquer tipo de DC, a qualquer espaço, que não requeressem uma procura exaustiva por progressões, que fossem de fácil aplicação, observação e que promovessem um sentimento de maior controlo e segurança ao professor. Situações estas, como jogos, de carácter mais lúdico, que de certa forma promovam maiores níveis de motivação e cooperação entre alunos, e neste sentido, a etapa seguinte, foi dedicada à elaboração de um guia com alguns exercícios para que os professores possam utilizar nas suas aulas.

4.3. Progresso – 3ª Etapa

O foco principal desta etapa esteve na escolha de exercícios de caracter lúdico que se enquadrassem numa lógica mais generalista e que, portanto, pudessem ser realizados aquando da lecionação independentemente do Desporto de Combate escolhido. Foi elaborado ainda, um pequeno guia para os professores poderem utilizar como material de consulta, onde vinham descritos os exercícios, possíveis variações e objetivos, bem como vídeos demonstrativos, elaborados com alguns alunos da turma 9ºA.

Sendo assim, os objetivos desta etapa bem como seu cumprimento vêm descritos em seguida, no Quadro 37.

Quadro 37 - *Objetivos da 3ª Etapa do Seminário*

Objetivos	Indicadores de Avaliação	Resultado
1. Elaborar guia com exercícios lúdicos de iniciação aos DC	Guia de exercícios	Cumprido
2. Gravar vídeos com a realização dos exercícios do guia	Vídeos gravados	Cumprido

Esta etapa, embora tenha sido de curta duração foi crucial para a realização do seminário uma vez que, tal como referido nas respostas ao questionário, para além das formações, uma das formas que os docentes assinalaram como útil para a difusão de material de apoio são os guias e vídeos. Neste sentido, é de enaltecer a colaboração dos estudantes do 9ºA que participaram, bem como, a cooperação do colega de estágio na gravação dos vídeos, que foi crucial para o cumprimento deste objetivo.

No que diz respeito ao guia propriamente dito, optou-se por escolher exercícios de fácil realização, no qual não fosse necessário despender muito tempo com explicações e demonstrações, de forma a potenciar o tempo de prática e por conseguinte o tempo potencial de aprendizagem.

Para a escolha dos exercícios foram consultados documentos de vários autores, entre eles, Morales et al. (2020) e Martins (2013), mas, é de referir que a procura por exercícios não foi tarefa fácil, isto porque são poucos os autores que abordam a lecionação do DC numa perspetiva lúdica. Sendo que, o documento onde foram retiradas mais informações foi sugerido pelo orientador universitário, tratando-se da sua própria tese de doutoramento (Avelar Rosa, 2020), onde são discriminados vários exercícios lúdicos, que utilizam ações de toque e de desequilibro podendo ser cooperativos ou de oposição. Um dos aspetos interessantes destes exercícios é o facto de se poder realizar várias variações, quer alterando alguma regra ou algum objetivo, não sendo necessários muitos materiais e possibilitando a realização tanto por pares, como por grupos ou até toda a classe.

Os exercícios foram ainda pensados numa perspetiva de progressão, começando com luta no solo, evoluindo para luta em pé a curta distância, privilegiando exercícios que trabalhassem a pega e os desequilíbrios, alcançando a luta em pé a média/longa distância, no qual seria trabalhada a finalização (ação ofensiva) através de exercícios de toque e o bloqueio

(ação defensiva) onde o aluno teria de se esquivar e desviar dos ataques. Desta forma seria possível iniciar o ensino dos DC sem ser necessário escolher o desporto em causa e lecionar de forma repetitiva a parte técnica.

Para partilhar estes exercícios com os restantes professores, foi elaborado um guia com vídeos de demonstração colocado na plataforma *on-line 'Padlet'*, de livre acesso a todos.

4.4. Produto – 4ª Etapa

A 4ª e última etapa foi referente à elaboração da apresentação do projeto, marcação da data, respetiva aplicação prática e recolha de *feedbacks* por parte dos professores, de forma a perceber se a informação transmitida foi precisa e acima de tudo útil para a uma possível aplicação futura.

Referir ainda que nesta fase foi decidida a realização de uma parte prática adicional, sendo esta referente à temática das quedas, na medida em que se tratava de um assunto comum e que funcionou como elemento de ligação entre os DC e o projeto do colega de estágio, a patinagem. Para além da conexão que estabelecia entre os dois temas, segundo a WHO (2021), as quedas são a segunda causa de mortalidade por lesão a nível mundial, levando à ocorrência de cerca de 684000 mortes por ano, o que revela a importância de preparar os jovens para que na eventualidade de uma queda se consigam proteger, minimizando os possíveis danos.

Em conjunto elaborámos e aplicámos uma série de exercícios lúdicos de iniciação às quedas para trás, organizado numa lógica progressiva e retirados do projeto de investigação conjunta da União Europeia de Judo e a da Universidade de Sevilha, *Safe Fall Safe Schools*, cujo objetivo principal se trata de comprovar que a implementação deste projeto nas aulas de EF, ensinando os alunos a protegerem-se de quedas, resultará num decréscimo dos efeitos negativos que têm na população em geral (Toronjo-Hornillo, 2018). Estes exercícios foram igualmente disponibilizados via *Padlet*.

Os objetivos da etapa do produto estão descritos no Quadro 38.

Quadro 38 - *Objetivos da 4ª Etapa do Seminário*

Objetivos	Indicadores de Avaliação	Resultado
1. Sensibilizar os professores para as mais-valias de lecionar DC nas suas aulas	Satisfação dos professores com a apresentação	Professores agradeceram a iniciativa e elogiaram a escolha do tema

2. Apresentar propostas de exercícios lúdicos para que possam aplicar nas suas aulas	*Feedback* dos professores relativo à utilidade dos exercícios	Professores pediram acesso aos materiais de apoio para poderem utilizar nas suas aulas

Relativamente aos objetivos estabelecidos foram alcançados, uma vez que durante a apresentação do projeto os professores demonstraram-se interessados e deram o seu contributo, partilhando a sua opinião relativa ao tema. Forneceram ainda *feedback* sobre a importância da realização de momentos como este, momentos de partilha de informação e sobretudo de aprendizagem para ambas as partes.

4.5. Balanço Geral do Seminário

Este projeto surgiu na sequência de um problema detetado na área da Lecionação na observação de aulas de outros professores, tendo o intuito de lhes fornecer informação e ferramentas para poderem abordar esta temática sem receio nas suas aulas.

Analisando num prisma mais global todo este projeto de seminário é importante referir que existiram várias dificuldades na sua elaboração, uma vez que, não sendo *expert* nesta área, dificultou bastante o processo de seleção da informação e por se tratar de um assunto de certa forma delicado, na medida em que foi abordada a temática da violência, o que poderia gerar alguma contradição pela parte de quem assistiu e participou.

Tal não aconteceu, antes pelo contrário, pelo *feedback* transmitido pelos professores no final desta ação é possível concluir que teve um impacto positivo e foi, portanto, cumprido com sucesso, tendo ido ao encontro dos objetivos propostos inicialmente e neste caso, mais especificamente do objetivo 1.

Quanto ao objetivo 2, o seu cumprimento veio no encadeamento do objetivo anterior, na medida em que os professores ao se demonstrarem satisfeitos e interessados com a informação transmitida, requisitaram a partilha do *Padlet* que continha os exercícios realizados para poderem aplicar nas suas aulas.

Destaca-se ainda como nota positiva a participação ativa dos professores na discussão durante a parte teórica, apesar do pouco tempo que dispunham e ainda da grande mais-valia que foi a participação de alunos do Curso Profissional de Desporto, tendo alguns elementos manifestado interesse em seguir a vertente do ensino e, portanto, esta ação também lhes foi útil.

Relativamente à parte prática, foi sem dúvida proveitosa e a escolha da Escola Secundária Henriques Nogueira com local de aplicação foi acertada, isto porque, permitiu

experienciar um momento de lecionação e formação a jovens que para além de desconhecidos eram mais velhos (12º ano) que qualquer aluno da EB 2,3 do Maxial.

Conclusão

Uma vez que a escola de estágio foi atribuída tardiamente, apenas dois dias antes do início das aulas, não permitiu realizar uma observação prévia da realidade em que fui colocado, o que dificultou muito o início da primeira etapa de Lecionação e da Direção de Turma bem como organizar todo o trabalho a ser feito. Quanto ao Desporto Escolar e ao Seminário, foram sendo trabalhados à medida que fui desenvolvendo as outras áreas e conhecendo a realidade da escola e todos os elementos nela intervenientes.

Mas, de forma geral, pode-se consideras que esta experiência de estágio foi uma mais-valia para o desenvolvimento como professor. É claro que, existiram coisas que poderiam ter sido executadas de outras formas, nomeadamente o projeto do Desporto Escolar que não foi muito bem-sucedido devido à inexperiência no momento de observação e deteção do que estava em falta, bem como, o difícil contacto com a diretora de turma.

Sendo esta uma etapa de desenvolvimento e crescimento como profissional, com vista a obter grau de mestre, que possibilite exercer a função de professor, de forma a realizar uma análise mais objetiva do estágio procurei alcançar o perfil geral de desempenho do docente, definido na legislação.

> "O perfil geral de desempenho do educador de infância e dos professores dos ensinos básico e secundário enuncia referenciais comuns à actividade dos docentes de todos os níveis de ensino, evidenciando exigências para a organização dos projectos da respectiva formação e para o reconhecimento de habilitações profissionais docentes." Decreto-Lei n.º 240/2001 de 30 de agosto

Neste documento legislativo são definidas 4 dimensões pela qual é regida a atuação dos docentes, servindo como guia para alcançarem o sucesso no seu trabalho. As dimensões do perfil docente e respetiva definição vêm descritas no quadro seguinte:

Quadro 39 - *Dimensões do Perfil Docente*

I. Dimensão profissional, social e ética	O professor promove aprendizagens curriculares, fundamentando a sua prática profissional num saber específico resultante da produção e uso de diversos saberes integrados em função das acções concretas da mesma prática, social e eticamente situada.

II. Dimensão de desenvolvimento do ensino e da aprendizagem	O professor promove aprendizagens no âmbito de um currículo, no quadro de uma relação pedagógica de qualidade, integrando, com critérios de rigor científico e metodológico, conhecimentos das áreas que o fundamentam.
III. Dimensão de participação na escola e de relação com a comunidade	O professor exerce a sua actividade profissional, de uma forma integrada, no âmbito das diferentes dimensões da escola como instituição educativa e no contexto da comunidade em que esta se insere.
IV. Dimensão de desenvolvimento profissional ao longo da vida	O professor incorpora a sua formação como elemento constitutivo da prática profissional, construindo-a a partir das necessidades e realizações que consciencializa, mediante a análise problematizada da sua prática pedagógica, a reflexão fundamentada sobre a construção da profissão e o recurso à investigação, em cooperação com outros profissionais.

Fonte: Decreto-Lei n.º 240/2001 de 30 de agosto

Relativamente à **dimensão I**, através do estágio houve a possibilidade de aplicar os saberes da profissão, tentando cumprir o currículo da disciplina e desenvolvendo formas de ir ao encontro de um dos grandes objetivos da escola, a inclusão de todos, especialmente dos alunos com NEE e que neste caso eram 4.

Através do trabalho cooperativo e reflexão partilhada diariamente com o colega de estágio, com o auxílio da ferramenta de observação MAGIC e seguindo os conselhos do orientador, reformulei a maneira de agir e de ser para conseguir colmatar as debilidades e ultrapassar várias dificuldades.

A área da Lecionação foi sem sombra de dúvida a mais trabalhosa, mas também a que mais deu prazer. A atuação especialmente na fase inicial do estágio foi preponderante para o resto do ano, na medida em que, fui rígido e impus regras que os alunos nunca deixaram de cumprir e fui mudando a postura progressivamente, passando a ser mais descontraído, o que segundo os próprios, lhes fez gostar da minha pessoa e em alguns casos, até mesmo de EF. Esta abordagem funcionou com esta turma, embora, poderá não funcionar com outras e por isso foi muito interessante realizar o PTI, onde existiu a possibilidade de lecionar turmas completamente diferentes, experimentar outras abordagens e formas de organização. Permitiu

ainda trabalhar em conjunto com outros professores e aprender a comunicar com alunos mais novos. Esta semana foi sem dúvida uma das mais proveitosas de todo o estágio.

Quanto à **dimensão II**, no decorrer do ano letivo foram experimentadas várias estratégias, exercícios e formas de organização para ir ao encontro das necessidades dos alunos, facilitando-lhes o processo de aprendizagem. Um exemplo foi o treino da aptidão física, tratando-se de um dos objetivos gerais do estágio e em especial da área da lecionação, a par da promoção de cooperação entre alunos, como a turma era um pouco amorfa e tinha hábitos pouco recomendáveis no que diz respeito à prática de atividade física, tendo em todas as aulas momentos de trabalho cooperativo e momentos de treino através do protocolo Tabata, os alunos não só melhoraram as suas marcas nos testes do *FITescola* como melhoraram o seu comportamento e desenvolvimento da capacidade de trabalho autónomo.

Foi sobretudo interessante observar, as melhorias das prestações de certos alunos da turma, especialmente nas matérias definidas como prioritárias e que foi resultado das estratégias impostas. Sendo o voleibol, o exemplo ideal, onde no início a maioria da turma não conseguia manter a bola no ar e no final já realizava jogo cooperativo sem deixar a bola cair.

A **dimensão III**, relativa à participação e relação com a comunidade, diz respeito a todos os docentes, mas especialmente ao DT, uma vez que fazer a ligação entre a tríade 'Professores – Alunos – Encarregados de Educação' se trata de uma das suas principais funções. Através do acompanhamento do trabalho da DT foi possível perceber como é que se realizavam todas as tarefas administrativas e, a forma como se deve e como não se deve integrar a comunidade escolar. Neste caso, a DT foi exemplo pela negativa, pelo menos no que diz respeito ao contacto com os restantes docentes, estagiários incluídos.

O aspeto positivo retirado desta dificuldade é o facto de ter ensinado a procurar outras formas de obter a informação desejada quando o contacto com o DT é difícil. Nem todos os DT são afáveis e apologistas do trabalho cooperativo, apesar de que, segundo o Perfil do Docente, o devessem ser. Pode-se concluir ainda que, para se poder exercer uma função exigente e complexa como esta, deveria ser necessário realizar uma formação especifica.

Após finalizar um ano de estágio, olhar para trás permite entender ainda melhor a importância do desenvolvimento profissional ao longo da vida, de forma constante (**dimensão IV**). Um professor deve sempre procurar atualizar-se sobre as matérias e novas estratégias de as abordar, sendo as formações uma das formas de o conseguir. Ora, o Seminário apesar de ser um momento de investigação sobre uma problemática detetada na escola e de ter permitido aprender sobre uma área que menos dominada, teve também esse propósito formativo na

medida em que se tratava de uma matéria em que os professores comentavam ter dificuldade, falta de experiência e formação académica.

Segundo o feedback quer dos professores que participaram, quer do orientador de escola, a escolha pelo tema dos desportos de combate foi interessante, promoveu discussão e troca de opiniões entre os docentes, tendo conseguido passar a mensagem e sobretudo partilhar materiais de apoio que podem vir a ser úteis para as suas aulas, para as minhas certamente serão. Outro aspeto extremamente enriquecedor, e tendo surgido como uma oportunidade de momento, foi a participação dos alunos do curso profissional de desporto, especialmente na parte prática, que possibilitou interagir com alunos de anos superiores aos meus e permitiu aos professores observar situações que porventura não conseguiriam se estivessem eles próprios a praticar.

Não é possível finalizar sem realizar uma menção ao trabalho cooperativo referido inúmeras vezes ao longo destas páginas. Sem a existência de entreajuda, troca de opiniões e experiências a profissão de docente não tem sentido de ser, ao longo deste estágio procurei contar sempre com o auxílio e opinião do meu colega de estágio, o Gustavo e os conselhos do orientador de escola, o professor João Batista, para tomar algumas decisões. E, sem a cooperação de colegas como o Vasco, da Escola Secundária Seomara da Costa Primo (Amadora) e do Alexandre e do Miguel da Escola Básica e Secundária de São Martinho do Porto este estágio não teria o mesmo aproveitamento.

Em jeito de conclusão, tenho a certeza que um dia, já como professor, voltarei a passar por situações, adversidades e constrangimentos semelhantes aos vividos durante o presente ano e voltarei a ter de me adaptar, ou não seria esta uma das palavras que caracteriza melhor a nossa profissão, embora com convicção de que, depois desta experiência, estou mais preparado para as enfrentar.

Referências Bibliográficas

Avelar Rosa, B., & Figueiredo, A. (2009). La iniciación a los deportes de combate: Interpretación de la estructura del fenómeno lúdico luctatorio. *Revista de Artes Marciales Asiáticas, 4*(3), 44-57.

Avelar Rosa, B., & Figueiredo, A. (2015). As artes marciais e desportos de combate na educação física escolar – Interpretação curricular. *Journal of Sport Pedagogy & Research, 1*(8)*,* 14-21.

Avelar Rosa, B. (2020). *Construção de conhecimento em iniciação às artes marciais e desportos de combate: Organização da atividade conjunta no desenvolvimento do saber lutar*. Tese de Doutoramento (não publicada). Universitat de Girona.

Bento, J. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física*. Livros Horizonte.

Boavista, C., & Sousa, O. (2013). O diretor de turma: Perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação, 23*, 77-93.

Bom, L., & Brás, J. (2003). "Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor»?" *Horizonte. Revista de Educação Física e Desporto. XVIII*(108), 15-24.

Borges, J. (2016). *Teoria e metodologia do treino desportivo - modalidades individuais*. *Instituto Português do Desporto e Juventude*. Manual de Curso de Treinadores de Desporto – Grau II. Instituto Português do Desporto e Juventude. Retirado de: https://www.researchgate.net/publication/321600875

Boscolo, R. A., Sacco, I. C., Antunes, H. K., Mello, M. D., & Tufik, S. (2007). Avaliação do padrão de sono, atividade física e funções cognitivas em adolescentes escolares. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 7*(1), 18-25.

Braithwaite, R., Spray, C., & Warburton, V. (2011). Motivational climate intervations in physical education on: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise, 12*(6), 628-638.

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

Comédias, J. (2012). *A avaliação autêntica em educação física – O problema dos jogos desportivos coletivos*. Tese de Doutoramento (não publicada). Universidade Lusófona.

Da Silva, I. R., & da Silva, A. M. B. (2022). O impacto da pandemia covid-19 na educação física escolar: uma revisão integrativa da literatura. *Pensar a Prática*, *25*, 1-26.

Dantas, E. (2003). *A prática da preparação física.* Shape Editora.

Direção Geral da Saúde [DGS]. (2015). *A saúde dos portugueses. Perspetiva 2015.* Direção Geral da Saúde.

Direção-Geral da Educação [DGE]. (2017). *Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória.* Ministério da Educação.

Direção-Geral da Educação [DGE]. (2018). *Aprendizagens essenciais – Ensino básico.* Homologadas pelo Despacho n.º 6944-A/2018, de 19 de julho.

Direção-Geral da Educação [DGE]. (2021). *Programa estratégico do desporto escolar 2021-2025.* Direção-Geral da Educação.

Direção-Geral da Educação [DGE]. (2022a). *Regulamento específico de ténis de mesa 2022-2023.* Direção-Geral da Educação.

Direção-Geral da Educação [DGE]. (2022b). *Regulamento geral de funcionamento do desporto escolar 2022-2023.* Direção-Geral da Educação.

Domaradzki, J., Cichy, I., Rokita, A., & Popowczak, M. (2020). Effects of tabata training during physical education classes on body composition, aerobic capacity, and anaerobic performance of under-, normal-and overweight adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(3), 876.

Faigenbaum, A. & McFarland, J. (2007). Guidelines for implementing a dynamic warm-up for physical education, *Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 78*(3), 25-28.

Figueiredo, A. (1997). Os desportos de combate nos programas de educação física. *Horizonte, 80*, 36-39.

Fukuda, D. H., Stout, J. R., Burris, P. M., & Fukuda, R. S. (2011). Judo for children and adolescents: Benefits of combat sports. *Strength & Conditioning Journal*, *33*(6), 60-63.

Gomes, M., & Avelar Rosa, B. (2012). Martial arts and combat sports in physical education and sport sciences degrees – A comparative study of Brazil, France, Portugal and Spain. *InYo – The Journal of Alternative Perspectives on the Martial Arts and Sciences*, *12*(1), 13-28.

Gregório, M., Lima, R., Sousa, S., Marinho R. (2021). *Guia para lanches escolares saudáveis*. Direção-Geral da Saúde e Direção-Geral da Educação.

Gréhaigne, J. F., Richard, J. F., & Griffin, L. L. (2005). *Teaching and learning team sports and games*. Routledge.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programa de educação física (ensino básico - 3º ciclo)*. Ministério da Educação.

Jacinto, M. (2006). *Dinâmicas do director de turma na promoção do envolvimento da família na escola – um contributo para a diminuição da indisciplina*. Tese de Mestrado (não publicada). Universidade Aberta.

Lafuente, J. C., Zubiaur, M., & Gutiérrez-García, C. (2021). Effects of martial arts and combat sports training on anger and aggression: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, *58*(3), 101611.

Magallon, S., Narbona, J., & Crespo-Eguílaz, N. (2016). Acquisition of motor and cognitive skills through repetition in typically developing children. *PloS one, 11*(7), 1-17.

Marques, A., Peralta, M., Martins, J., Sarmento, H., & da Costa, F. C. (2016). Identificação de padrões de atividade física e comportamentos sedentários em adolescentes, com recurso à avaliação momentânea ecológica. *Revista Portuguesa de Saúde Pública, 34*(1), 38-45.

Martins, P. (2013). *Luta Olímpica - O conhecimento pedagógico.* Edições FMH.

Morales, J., Fukuda, D. H., Curto, C., Iteya, M., Kubota, H., Pierantozzi, E., et al. (2020). Progression of combat sport activities for youth athletes. *Strength & Conditioning Journal, 42*(3), 78-89.

Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). Teaching physical education. First online edition. Retirado de: https://spectrumofteachingstyles.org

Nascimento, P. R. B., & de Almeida, L. (2007). A tematização das lutas na educação física escolar: restrições e possibilidades. *Movimento*, *13*(3), 91-110.

Organização Mundial da Saúde. (2020). Recomendações da OMS para atividade física e comportamento sedentário: Resumo. Direção-Geral da Saúde.

Peralta, M., Henriques-Neto, D., Gouveia, É. R., & Sardinha, L. B. (2020). Promoting health-related cardiorespiratory fitness in physical education: A systematic review. *PloS One*, *15*(8), 1-15.

Quina, J., da Costa, F. C., & Diniz, J. A. (1995). Análise da informação evocada pelos alunos em aulas de educação física. Um estudo sobre o feedback pedagógico. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, *12*, 9-29.

Raposo, A. V. (2005). *A força no treino com jovens, na escola e no clube.* Edições Caminho.

Rito, A., Mendes, S., Figueira, I., Faria, M., Carvalho, R., Santos, T., et al. (2023). *Childhood obesity surveillance initiative: COSI Portugal 2022.* Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

Robles, J. (2008). Causas de la escasa presencia de los deportes de lucha con agarre en las clases de educación física en la ESO. *Retos – Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 14*, 43-47.

Rodrigues, G., & Krindges, C. (2017). Consequências psicossociais atreladas ao consumo precoce de bebida alcoólica. *Revista de Psicologia da IMED 9*(2), 61-76.

Rolim, R., & Colaço, P. (2002). *A escola, o atletismo e os materiais improvisados*. Congresso Desporto, Actividade Física e Saúde o Contributo da Ciência e o Papel da Escola.

Rink, J. E., & Hall, T. J. (2008). Research on effective teaching in elementary school physical education. *The Elementary School Journal, 108*(3), 207-218.

Roldão, M. (1998). *O director de turma e a gestão curricular*. Cadernos de organização e gestão escolar. Instituto de Inovação Educacional.

Silva, J. M. G. (2007). O ensino dos jogos desportivos colectivos. Perspectivas e tendências. *Movimento, 4*(8)*,* 19–27.

Silva, R., & Voltan, D. (2018). Tênis de mesa e pingue-pongue: caracterização e prática. *Lecturas: Educación Física y Deportes, 22*(237), 56-63.

Simões, H., de Oliveira Santos, P. M., Pereira, B., & Figueiredo, A. (2021). As artes marciais e os desportos de combate e o bullying: Uma revisão sistemática. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 39,* 834-843.

Sistema de Segurança Interna. (2022). *Relatório anual de segurança interna – Ano 2022.* Sistema de Segurança Interna.

Toronjo-Hornillo, L., DelCastillo-Andrés, Ó., Campos-Mesa, M. D. C., Díaz Bernier, V. M., & Zagalaz Sánchez, M. L. (2018). Effect of the safe fall programme on children's health and safety: Dealing proactively with backward falls in physical education classes. *Sustainability, 10*(4), 1168.

Viana, R. B., de Lira, C. A. B., Naves, J. P. A., Coswig, V. S., Del Vecchio, F. B., & Gentil, P. (2018). Tabata protocol: a review of its application, variations and outcomes. *Clinical Physiology and Functional Imaging, 39*(1), 1–8.

World Health Organization. (2021). *Step safely: Strategies for preventing and managing falls across the life-course*. WHO.

Referências Legislativas

Decreto-Lei n.º 240/2001 de 30 de agosto.

Decreto-Lei n.º 75/2008 de 22 de abril. Regime de Autonomia, Administração e Gestão dos Estabelecimentos Públicos da Educação Pré-escolar e dos Ensinos Básico e Secundário

Documentos Internos

Departamento de Expressões do Agrupamento de Escolas Henriques Nogueira. (2022). *Critérios específicos de avaliação – Ensino básico.* Torres Vedras: Agrupamento de Escolas Henriques Nogueira

Direção do Agrupamento de Escolas Henriques Nogueira. (2021). *Regulamento interno AEHN.* Torres Vedras: Agrupamento de Escolas Henriques Nogueira

Direção do Agrupamento de Escolas Henriques Nogueira. (2022). *Projeto educativo 2022-2025.* Torres Vedras: Agrupamento de Escolas Henriques Nogueira

Apêndices

Apêndice I – Questionário Inicial aos Alunos

Educação Física 15/09/2023

QUESTIONÁRIO

Nome: _____

Nº: _____

Data de Nascimento: ___ / ___ / ___

Educação Física:

1. Gostas de Educação Física? Sim ☐ Não ☐
   Porquê? _____

2. Que nota tiveste o ano passado a Educação Física? _____

3. O que é para ti um bom professor de Educação Física?
   _____
   _____

4. Utilizando uma escala de 0 a 5, diz o teu gosto pelas seguintes modalidades:
   Escala: 0 – Não Dei; **1 –** Não Gosto Nada; **2 –** Gosto Pouco;
   3 – Indiferente; **4 –** Gosto; **5 –** Gosto Muito

   Andebol ____ Basquetebol ____ Futebol ____
   Voleibol____ Dança ____ Atletismo ____
   Ginástica ____ Badminton ____ Patinagem ____

5. Já participaste no Desporto Escolar? Sim ☐ Não ☐
   5.1. Se sim, em que modalidade(s)? _____

Hábitos Desportivos:

1. Costumas praticar atividade física fora da escola? Sim ☐ Não ☐
   1.1. Se sim, qual/quais? _____

2. Praticas ou já praticaste algum desporto de competição: Sim ☐ Não ☐
   2.1. Se sim, qual ou quais? _____
   2.2. Treinas quantas vezes por semana? _____
   2.3. És ou já foste federado(a)? _____

3. O que costumas fazer nos tempos livres?

☐ Filmes	☐ Desporto	☐ Ler	☐ Escutismo
☐ Séries	☐ Música	☐ Passear	☐ Ajudar em casa
☐ Telemóvel	☐ Jogos	☐ Videojogos	☐ Ouvir música

☐ Outro(s): _____

Saúde:

1. A que horas te costumas deitar? _____

2. Quantas horas costumas dormir por noite? _____

3. Quais são as refeições que costumas fazer por dia?
   Pequeno-Almoço ☐ Lanche a meio da manhã ☐ Almoço ☐
   Lanche a meio da tarde ☐ Jantar ☐ Ceia ☐

4. Tens alguma doença que te impeça de participar na aula? Sim ☐ Não ☐
   4.1. Se sim, que doença? _____

5. Tens alguma lesão que te impeça de participar na aula? Sim ☐ Não ☐
   5.1. Se sim, que tipo de lesão? _____

Apêndice II – Resultados dos Testes de Aptidão Física (*FITescola*) - Outubro

		Género e Idade	Aptidão Aeróbia	Aptidão Neuromuscular										Composição Corporal		
			Vaivém	Flexões	Abdominais	Agilidade 4x10m		Senta e Alcança		Flexibilidade dos Ombros		Impulsão Horizontal		Peso	Altura	IMC
						1	2	ESQ	DTO	ESQ	DTO	1	2			
1	A	M 14	38	10	80	13,6	13,2	28	27			1,79	1,84	67	1,83	20
2	A	F 16	8	0	28	13,9	14,4	27	18					56	1,56	23
3	I	M 16	46	16	38	11,3		16	15			2,01	2,28	69	1,78	21,8
4	I	F 14	22	3	14	12,9	13,4	28	30			1,42	1,42	41	1,65	15,1
5	I	M 14	54									1,81	1,83	61	1,78	19,3
6	(	F 14	27	2	25	13,4	13,3	27	31			1,36	1,49	48	1,74	15,9
7	I	M 14	36	4	77	11,5	11,7	15	14			1,76	1,95	52	1,78	16,4
8	I	M 14	78	24	80	11,1	11,4	19	22					50	1,69	17,5
9	I	M 14	34	15	35	12,3	14,8	35	35			1,85	1,92	87	1,75	28,4
10	I	F 15	10	7	49	18,4	14,8	36	36			1,40	1,40	42	1,48	19,2
11	J	F 14			27	13,1	14	7	9					53	1,63	19,9
12	J	M 16	42	14	30	14,3	14,5	15	10			1,35	1,60	48	1,63	18,1
13	I	F 14		0	30	15,1	14,9	21	23			1,18	1,36	107	1,73	35,8
14	I	M 14	37	20	80	11,3	11,3	16	17			1,58	1,88	47	1,57	19,1
15	I	F 16	11	3	16	14,5	17,1	22	16			1,08	1,24	50	1,61	19,3
16	I	F 15	20	0	25	13,8	13,5	40	38			1,26	1,25	51	1,54	21,5
17	I	F 14	13	4	20	15	15,4	34	22			1,37	1,32	52	1,64	19,3
18	S	M 14	27											43	1,61	16,6
19	T	M 14												66	1,73	22,1
20	V	F 14	14	1	15	14,9	15,7	15	16			1,06	1,17	66	1,61	25,5

Fora da Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Atlética

Apêndice III – Resultados da Avaliação Inicial

Nº	Matérias													
	JDC				Ginástica			A.R.E.		Raquetes		Atletismo		
	Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol	Acrobática	Aparelhos	Solo	Danças Sociais	Patinagem	Ténis de Mesa	Badminton	Corridas	Saltos	Lançamentos
1	I	I	i	NI	NI	I	NI	NI	I	I	I	NI	I	I
2	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I	NI	NI	NI	NI	NI	NI
3	E	A	E	I	I	I	I	NI	I	I	E	I	E	I
4	I	NI	NI	NI	NI	NI	I	I	E	NI	I	I	NI	I
5	I	I	I	I	I	I	NI	I	I	I	E	I	I	I
6	I	NI	I	I	NI	I	NI	I	I	NI	I	I	NI	I
7	I	NI	I	I	I	I	NI	NI	I	I	E	I	I	I
8	E	I	A	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
9	I	I	I	I	I	I	I	NI	I	I	E	I	I	I
10	NI	NI	NI	NI	I	I	I	E	NI	NI	I	I	I	I
11	I	I	I	NI	NI	I	NI	E	NI	NI	NI	I	NI	NI
12	NI	I	I	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I	NI	I	NI
13	I	I	I	I	NI	NI	NI	E	NI	I	I	I	I	I
14	E	E	E	I	I	E	I	E	E	I	E	I	E	I
15	NI	NI	NI	NI	I	NI	NI	I	E	NI	NI	NI	NI	NI
16	I	NI	NI	NI	I	I	NI	I	I	NI	I	I	I	I
17	I	I	I	I	I	I	E	I	I	I	I	I	E	I
18	I	I	I	I	I	I	I	E	NI	I	I	I	I	I
19	I	I	I	I	I	I	I	NI	NI	I	I	I	I	I
20	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I	I	NI	I	NI	NI	NI

Apêndice IV – Formação de Grupos (2ª Etapa)

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3
3, 7, 10, 13, 14, 17, 20	1, 2, 8, 9, 12, 16	4, 5, 6, 11, 15, 18, 19

Grupo 1	Grupo 2
3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14, 16, 17	1, 2, 4, 7, 12, 13, 15, 18, 19, 20

Apêndice V – Ficha de observação MAGIC

Ficha de Observação MAGIC

(Metas, Avaliação, Gestão, Instrução e Clima)

Etapa	Nº Aula	Espaço	Data		Avaliador:		
Tempo Útil	Tempo de Instrução		Avaliação				
Fases da Aula	Parâmetros	Critérios de Avaliação	1	2	3	4	5
Parte Inicial	Metas	Explica os objetivos gerais e metas da aula					
	Gestão	Ter o material pronto no início da aula					
		Colocação do professor e alunos					
		Tempo na formação de grupos					
		Verificação das condições de segurança					
	Instrução	Linguagem simples, clara e objetiva					
		Apresentação dos objetivos da aula					
		Informação dos espaços e circ. alunos					
	Clima	Capta e mantém a atenção dos alunos					
		Dinamismo no aquecimento					
Parte Fundamental	Metas	Reforça o cumprimento das metas estipuladas					
		Ajusta as metas quando necessário					
	Gestão	Colocação e circulação do professor					
		Ocupação equilibrada dos espaços					
		Utilização de meios auxiliares					
		Tempos de espera					
		Tempo de grupo em cada tarefa					
		Segurança nas atividades					
	Instrução	Fornece Feedbacks (individuais e de grupo)					
		Incentivos aos alunos com mais dificuldade					
		Aplica estratégias nas tarefas					
		Tenta manter os alunos focados na tarefa					
		Completa o ciclo de Feedback					
	Clima	Valoriza o bom desempenho dos alunos					
		Enfase nos Feedbacks positivos					
		Encorajar os alunos sobre as suas capacidades					
		Autonomia dos alunos					
Parte Final	Metas	Faz um balanço das metas e o seu nível de cumprimento					
	Gestão	Arrumação do Material					
		Colocação do professor e dos alunos					
	Instrução	Balanço da aula					
		Introduzir a aula seguinte					
	Clima	Valorizar desempenhos e comportamentos positivos					
		Motivar os alunos para as próximas aulas					

Apêndice VI – Fichas de Heteroavaliação de Ginástica de Solo

15/12/2023

FICHA DE HETEROAVALIAÇÃO - GINÁSTICA DE SOLO

Praticante: _____ **Avaliador:** _____

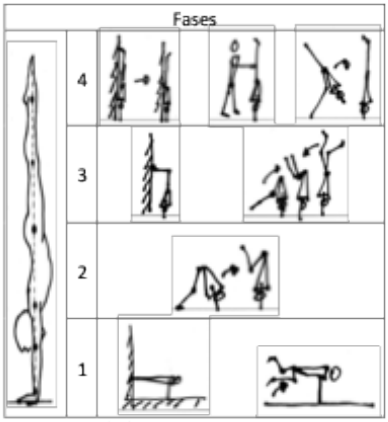
① Seleciona a sequência que o teu colega realizou:

SEQUÊNCIAS		
A	Rolamento à frente → ½ Pirueta → Rolamento Atrás	
B	Avião → Rolamento à Frente → Rolamento Atrás	
C	Avião → Rolamento à Frente → Ponte	
D	Avião → Roda → Rolamento à Frente	
E	Rolamento Atrás → Ponte	
F	Rolamento à Frente → Rolamento Atrás → Ponte	
Outra		

② Seleciona a frase que descreve melhor o desempenho do teu colega:

DESCRITOR DE DESEMPENHO	
Realiza os exercícios em sequência, de forma fluida.	
Realiza os exercícios em sequência, **MAS** de forma pouco fluida (com paragens).	
Realiza os exercícios em sequência, **MAS** tem dificuldade em executar um ou mais elementos gímnicos.	
Não consegue realizar a tarefa.	

③

PINO	ROLAMENTO À FRENTE	ROLAMENTO ATRÁS	RODA	AVIÃO	PONTE
Fases  4 3 2 1 *Colocar círculo (O)* Fase: 1 – 2 – 3 – 4	**Cabeça Fletida** *"Queixo ao Peito"* Sim / Não	**Cabeça Fletida** *"Queixo ao Peito"* Sim / Não	**Pernas Esticadas** Sim / Não	**Pernas Esticadas** Sim / Não	**Braços Esticados** Sim / Não
	Termina com os pés juntos Sim / Não	**Termina com os pés juntos** Sim / Não	**Corpo Alinhado** Sim / Não	**Mantém o Equilíbrio** Sim / Não	**Eleva a Bacia** Sim / Não
	Mantém a Direção Sim / Não	**Mantém a Direção** Sim / Não			

Apêndice VII – Questionário de Atividade Física

QUESTIONÁRIO DE ATIVIDADE FÍSICA

NOME: _____ IDADE: _____

1) Num dia típico de **semana**, quanto tempo gastas a fazer asseguintes atividades? (assinalar com um **X**)

	Nenhum	≤15min	30min	1h	2h	3h	4h	≥5h
1. Ver televisão								
2. Jogar computador ou em consola								
3. Sentado a ouvir música								
4. Sentado a falar ao telemóvel								
5. Fazer um trabalho de secretária ou no computador (TPC, etc.)								
6. Sentado a ler um livro ou revista								
7. Tocar um instrumento musical								
8. Sentado no carro, autocarro ou comboio								
9. De forma ativa (correr, jogar futebol, andar de bicicleta, passear na rua)?								

2) E no **fim de semana**, quanto tempo gastas a fazer asseguintes atividades? (assinalar com um **X**)

	Nenhum	≤15min	30min	1 h	2h	3h	4h	≥5h
1. Ver televisão								
2. Jogar computador ou em consola								
3. Sentado a ouvir música								
4. Sentado a falar ao telemóvel								
5. Fazer um trabalho de secretária ou no computador (TPC, etc.)								
6. Sentado a ler um livro ou revista								
7. Tocar um instrumento musical								
8. Sentado no carro, autocarro ou comboio								
9. De forma ativa (correr, jogar futebol, andar de bicicleta, passear na rua)?								

3) Quantas horas dormes, em média, por noite?

Durante a semana: ___h___min

Durante o fim de semana: ___h___min

4) Costumas praticar algum tipo de atividade física fora da escola?

☐ Sim *[Terminar o questionário]*

☐ Não *[Passar à pergunta 4.1]*

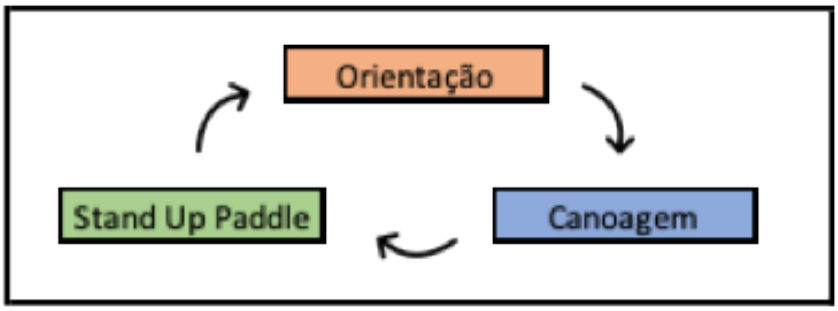
4.1) [Se sim], qual é a atividade desportiva, e quanto tempo a praticas por semana?

Tipo de Atividade Desportiva	Nº de vezes por semana	Tempo por semana
		___h___min
		___h ___min
		___h___min
		___h___min

Apêndice VIII – Cronograma da Saída de Campo

CRONOGRAMA DA SAÍDA DE CAMPO

8h20	Encontro na escola		
9h00	Saída da escola		
9h50	Chegada a São Martinho do Porto		
	10 min	Caminhada até à praia	
	20 min	Organização	
	GRUPO A	**GRUPO B**	**GRUPO C**
10h30	Orientação	Canoagem	Stand Up Paddle
11h20	15 min transição		
11h35	Canoagem	Stand Up Paddle	Orientação
12h25	15 min transição		
12h40	Stand Up Paddle	Orientação	Canoagem



13h30	Almoço
14h00	Jogos / Tempo Livre
15h00	Arrumação / Organização / Caminhada
15h20	Saída de São Martinho do Porto

Apêndice IX – Autorizações da Saída de Campo

INFORMAÇÃO AO ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO
SAÍDA DE CAMPO

Informa-se que no âmbito do Estágio Pedagógico da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias e da disciplina de Educação Física os alunos do **9.º ano** irão realizar uma saída de campo a **São Martinho do Porto**. Esta saída terá lugar no próximo dia **26 de abril de 2024**.

A saída consistirá na realização de várias atividades desportivas na água (Canoagem e Stand-Up Paddle), na areia e pela vila de São Martinho do Porto. As atividades serão sempre realizadas com acompanhamento dos professores e, no caso das atividades aquáticas, de técnicos especialistas.

O custo previsível será de **11€** sendo referente apenas ao transporte, uma vez que as atividades serão gratuitas. Este custo pode variar conforme o número de alunos que participe.

A autorização deve ser entregue até à data limite de **8 de março de 2024** e o dinheiro deverá ser entregue juntamente com a autorização.

Observações:

Local de partida/chegada: **Escola EB 2,3 do Maxial**

Hora de partida da escola: **8h30**

Hora de chegada à escola: **16h20**

Deverão levar consigo almoço e lanche **ligeiro**, para poderem ir comendo entre as atividades (ex.: sandes).

Deixamos o nosso contacto de email e telemóvel caso necessite de algum esclarecimento.

(joao.baptista@aehn.net / rui_pedro2000@hotmail.com / gustavorodrigues.guga@gmail.com)

Prof. João Baptista - 963280098

Maxial, 20 de fevereiro de 2024

Em caso do seu educando ter alguma condição, alergia, doença que ache importante termos atenção, informe-nos aqui: _____

Por questões de segurança indique se o seu educando sabe nadar: Sabe ☐ Não Sabe ☐

Eu, _____, Encarregado(a) de Educação do(a) aluno(a): _____ nº _____ do ano/turma: _____, autorizo/não autorizo (riscar o que não interessa), a participar na saída de campo a **São Martinho do Porto** a realizar-se no dia **26 de abril de 2024**.

Data ____ / ____ / ____

Contacto de Emergência do EE

_____

O Encarregado de Educação

_____

Apêndice X – *Flier* da Saída de Campo



Canoagem

A Canoagem é uma atividade excelente para exercitar o corpo, ganhar coordenação, estabilidade e força.

Os materiais que vais utilizar são uma canoa que pode ser tanto aberta como fechada, um remo e um colete de flutuação.

Dicas:

- Mantêm-te sempre próximo do grupo sobretudo em mar aberto.
- Nunca tires o colete!

Diverte-te e aproveita o que a Baia de São Martinho tem para te oferecer!

O Stand-Up Paddle permite-te trabalhar todas as partes do teu corpo, especialmente o equilíbrio.

Um dos desafios desta atividade é conseguires manter-te em cima da prancha.

Em termos de segurança, dicas:

- Nunca deixes a sua prancha solta;
- Nunca tires o colete;
- Se perderes o remo usa as mãos como na natação;
- Usar sempre o leash no tornozelo para prender a prancha;
- Mantém a distância suficiente para os teus colegas.

Stand-Up Paddle



Saída de Campo

São Martinho do Porto



Universidade Lusófona, Faculdade de Educação Física e Desporto
Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Orientação



A prova de orientação será feita com a utilização do telemóvel, portanto garante que o teu grupo leva um com dados móveis...

O percurso será pelas ruas da vila de São Martinho do Porto, logo, tem cuidado com o trânsito!!

Tens que ter instalada a app "iOrienteering"

Depois basta colocares o código: N k r 9 h d

OU

Fazeres scan ao QR Code

SOS

Contacto de Emergência

Almoço

Deves levar contigo um ALMOÇO LIGEIRO para que possas ir comendo entre as atividades e para que a digestão não te impeça de participar nas atividades aquáticas!

Exemplos de almoços ligeiros:

- Sandes
- Fatias de Pizza
- etc.

Escolhe opções saudáveis!

Também não te esqueças de levar SNACKS!
Mas tem cuidado, não devem ser nem muito doces, nem muito salgados!

Por fim, o mais importante, ÁGUA!
Cerca de 70% do corpo humano é constituído por água, portanto hidrata-te!
Leva uma garrafa de pelo menos 1L.

Avisos

- Não leves bens de valor contigo!
- Tenta levar um telemóvel mais antigo.
- Leva pouco dinheiro, o suficiente para comer um gelado.
- O lixo é para colocar no caixote!

O que levar ?

- ◯ Protetor Solar
- ◯ Toalha de Praia
- ◯ Chinelos ou Sandálias (que possas molhar)
- ◯ Calções de Banho
- ◯ Fato de Banho
- ◯ T-Shirt (que possas molhar)
- ◯ T-Shirt (para trocares)
- ◯ Chapéu
- ◯ Ténis Desportivo (Orientação)
- ◯ Almoço Ligeiro
- ◯ Água (pelo menos 1L)
- ◯ Snacks
- ◯ _____

Importante!
Não te esqueças de levar uma muda de roupa!

Apêndice XI – Ficha da Saída de Campo (Orientação)

Saída de Campo - São Martinho do Porto

26/04/2024

Nome	Turma		Orientação	
			Partida	
			Chegada	
			Tempo Total	
			Pontos Falhados	

Ficha (Parte I – História)

1 – Em que décadas se deu o surto emigratório?
a) 1940 – 1950
b) 1950 – 1960
c) 1960 – 1970

2 – Em agosto de 1968, Salazar sofreu um acidente. Quem o substituiu na liderança do Governo?
a) Marcelo Rebelo de Sousa
b) Marcelo Caetano
c) Marcelo Ribatejano

3 – Quem definiu os alvos da "Operação Fim de Regime"?
a) Salgueiro Maia
b) Otelo Saraiva de Carvalho
c) Marcelo Caetano

4 – A quem entregou o MFA o poder?
a) À Câmara de Salvação Nacional
b) À Junta de Salvação Nacional
c) À Junta de Salvação Internacional

5 – Qual o principal objetivo do MFA?
a) Continuar a reforçar a ditadura em Portugal
b) Derrubar o regime fascista
c) A manutenção da guerra colonial

6 – Em que data foi aprovada a nova Constituição?
a) 25 de Abril de 1975
b) 25 de Abril de 1976
c) 25 de Abril de 1977

7 – Quem era o presidente da República após a revolução?
a) Costa Gomes
b) Gomes da Costa
c) António de Spínola

8 – Quem eram os "retornados"?
R:_____
_____

9 – A revolução foi um sucesso porquê?
R:_____
_____

10 – Que flor está associada à revolução do 25 de Abril de 1974?
a) Rosa vermelha
b) Papoila
c) Cravo vermelho

(Parte II – Ciências Naturais)

1- As **doenças transmissíveis ou infeciosas** são causadas por **agentes patogénicos.** Refere 2 agentes patogénicos.

R: _____

2- Os **antibióticos** são fármacos que combatem a ação de que microrganismos?

a) vírus
b) parasitas
c) *bactérias*
d) fungos

3- Os **antivirais** são fármacos que combatem a ação de que microrganismos?

a) vírus
b) parasitas
c) bactérias
d) fungos

4- Os **antifúngicos** são fármacos que combatem a ação de que microrganismos?

a) vírus
b) parasitas
c) bactérias
d) *fungos*

5- Da lista de nutrientes refere **os que são orgânicos.**

a) Sais minerais
b) Glícidos
c) Vitaminas
d) Lípidos
e) Prótidos

6- As proteínas são nutrientes com uma importante função plástica ou construtora no corpo humano. Refere a **unidade estrutural** das proteínas. (Unidade que compõe a estrutura)

R: _____

7- Qual destas glândulas é a maior do corpo humano?

d) Pâncreas
e) Glândulas salivares
f) Fígado
g) Testículos

8- Das seguintes glândulas indica, para cada uma, o suco digestivo produzido.

h) Glândulas salivares → _____
i) Fígado → _____
j) Pâncreas → _____

9- Quais destas substâncias alimentares ***não sofrem digestão***?

- Glícidos
- Lípidos
- *Água*
- *Sais minerais*
- Proteínas
- *Fibras*
- *Vitaminas*

10- Refere o nome da maior artéria do nosso corpo.

R: _____

Apêndice XII – Questionário sobre a lecionação dos DC (Seminário)

Os Desportos de Combate na Educação Física

O seguinte questionário é referente ao Projeto de Seminário realizado durante o estágio pedagógico pela Universidade Lusófona para a obtenção de grau de mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

A lecionação dos Desportos de Combate e as suas vantagens e desvantagens é um tema que tem gerado debate, sendo por vezes associados à promoção de violência entre os alunos. Neste sentido o questionário tem como principal objetivo perceber a sua opinião sobre este assunto, se costuma lecionar esta matéria, os motivos e as dificuldades que tem quando a aborda.

Obrigado pela sua colaboração.

Rui Nobre,
Professor Estagiário na EB 2,3 do Maxial

* Indica uma pergunta obrigatória

1. **1) Ciclo(s) de Ensino** *

Marcar tudo o que for aplicável.

- [ ] 1º Ciclo
- [ ] 2º Ciclo
- [ ] 3º Ciclo
- [ ] Secundário

2. **2) Em que faculdade estudou?** *

3. **3) Teve aulas/formação em Desportos de Combate?** *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

4. **4) Excluindo a faculdade, tem experiência pessoal (como praticante, treinador ou outra) em modalidades desta área?** *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

5. **5) Se sim, qual?**

6. **6) Costuma lecionar Desportos de Combate nas suas aulas?** *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

7. **7) Qual a regularidade com que leciona?** *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Todos os anos (+3 aulas)
- ◯ Todos os anos (1 a 3 aulas)
- ◯ Não leciono esta matéria todos os anos
- ◯ Não leciono esta matéria há vários anos
- ◯ Outra: _____

8. **8) De que forma leciona?** *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Leciono as competências formais (Judo, Luta, outra)
- ◯ Opto por situações pré-desportivas (jogos e formas lúdicas)
- ◯ Outra: _____

9. **9) Classifique de 1 a 5 a importância que atribui à abordagem de Desportos de Combate nas aulas de EF:** *

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Nad	◯	◯	◯	◯	◯	Extremamente Importante

10. **10) Quais as vantagens que vê nesta matéria?** *

_____

_____

_____

_____

_____

11. **11) Quais as desvantagens que vê nesta matéria?** *

_____

_____

_____

_____

_____

12. **12) Quais as principais dificuldades que sente ao lecionar Desportos de Combate? (Escolha uma ou mais opções)** *

Marcar tudo o que for aplicável.

- [ ] Alunos desmotivados
- [ ] Falta de documentação de apoio
- [ ] Falta de conhecimentos
- [ ] Formação insuficiente
- [ ] Desinteresse pela área
- [ ] Perigo de lesão
- [ ] Violência dos alunos
- [ ] Outra: _____

13. **13) De forma mais específica, onde apresenta maiores dificuldades? (Escolha uma ou mais opções)** *

Marcar tudo o que for aplicável.

- [ ] Lecionar a parte teórica
- [ ] Lecionar a parte prática
- [ ] Ensinar termos específicos
- [ ] Identificar erros técnicos
- [ ] Corrigir prestações incorretas
- [ ] Encontrar progressões pedagógicas adequadas
- [ ] Todos os aspetos anteriores
- [ ] Não sente dificuldades

14. **14) Para si, qual é a melhor forma de disponibilizar material de apoio?** *

Marcar tudo o que for aplicável.

- [ ] Ações de Formação
- [ ] Manual/Guião
- [ ] CD (formato de vídeo)
- [ ] Plataforma On-line

15. **15) Caso queira deixar alguma sugestão ou observação:**

Apêndice XIII – Cartaz do Seminário



Apêndice XIV – Plano Anual

1º Semestre																																						
Mês	**Setembro**					**Outubro**									**Novembro**								**Dezembro**				**Janeiro**												
Semana	1	2		3		4		5		6		7		8	9		10		11		12	13	14		15	16	17		18		19		20						
Nº Aula	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	33	34					
Dia	**15**	**18**	**22**	**25**	**29**	**2**	**6**	**9**	**13**	**16**	**20**	**23**	**27**	**30**	**3**	**6**	**10**	**13**	**17**	**20**	**24**	**27**	**4**	**11**	**15**	**18**	**5**	**8**	**12**	**15**	**19**	**26**	**29**					
Espaço	**Gin**	**Gin**	**Gin**	**Pav**	**Pav**	**Ext**	**Ext**	**Gin**	**Gin**	**Pav**	**Pav**	**Ext**	**Ext**	**Gin**	**Gin**	**Pav**	**Pav**	**Ext**	**Ext**	**Gin**	**Gin**	**Pav**	**Ext**	**Gin**	**Gin**	**Pav**	**Ext**	**Gin**	**Gin**	**Pav**	**Pav**	**Ext**	**Gin**					
Etapa	**Prognóstico**														**Prioridades**																								

2º Semestre																																						
Mês	**Fevereiro**							**Março**							**Abril**								**Maio**															**Junho**
Semana	21		22		23		24		25		26		27		28		29		30		31		32		33		34		35		36								
Nº Aula	35	36	**Carnaval**		37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	**Saída de Campo (26)**	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63							
Dia	**5**	**9**	**12**	**16**	**19**	**23**	**26**	**1**	**4**	**8**	**11**	**15**	**18**	**22**	**8**	**12**	**15**	**19**	**22**		**29**	**3**	**6**	**10**	**13**	**17**	**20**	**24**	**27**	**31**	3							
Espaço	**Gin**	**Gin**	**Pav**	**Pav**	**Ext**	**Ext**	**Gin**	**Gin**	**Pav**	**Pav**	**Ext**	**Ext**	**Gin**	**Gin**	**Pav**	**Pav**	**Ext**	**Ext**	**Gin**		**Pav**	**Pav**	**Ext**	**Ext**	**Gin**	**Gin**	**Pav**	**Pav**	**Ext**	**Ext**	Gin							
Etapa	**Processo**														**Produto**																								

	Início	Fim
1º Semestre	14/set	31/jan
2º Semestre	05/fev	04/jun

Total de aulas = 62

Interrupções Letivas	
Interrupção Letiva	13 e 14 de novembro
Natal	21 de dezembro a 2 de janeiro
Interrupção Letiva	1 e 2 de fevereiro
Carnaval	12 a 16 de fevereiro
Páscoa	25 de março a 5 de abril

Calendarização das Etapas	
1ª Etapa	15 Setembro a 3 Novembro
2ª Etapa	7 Novembro a 29 Janeiro
3ª Etapa	5 Fevereiro a 22 Março
4ª Etapa	8 Abril a 3 Junho

Anexos

Anexo 1 – Mapa de Rotações

ESCOLA EB 2,3 de MAXIAL

HORARIOS DE EDUCAÇAO FISICA - Distribuição de Instalações

Ano Lectivo 2023/2024

3º Ciclo		SEGUNDA FEIRA				TERÇA FEIRA				QUARTA FEIRA				QUINTA FEIRA				SEXTA FEIRA			
		Pav.	Ext1	Gin.	Ext2	Pav.	Ext1	Gin.	Ext2	Pav.	Ext1	Gin.	Ext2	Pav.	Ext1	Gin.	Ext2	Pav.	Ext1	Gin.	Ext2
8.30	9.20			JB 9ºA		HM 7ºA		JB 8ºB				JB 8ºA		HM 7ºB				HM 7ºB		JB 9ºA	
9.30	10.20			JB 9ºA		HM 7ºA						JB 8ºA		HM 7ºB	NL 5ºA			HM 6ºC	NL 6ºA	JB 9ºC	
10.40	11.30			JB 9ºC								JB 9ºB		HM 7ºA	NL 5ºA			HM 6ºC	NL 6ºA	JB 8ºB	
11.40	12.30			JB 9ºC			NL 6ºA			HM 6ºC	NL 5ºB				NL 5ºB	JB 8ºA			NL 6ºB	JB 8ºB	
12.35	13.25										NL 6ºB				NL 5ºB				NL 6ºB		
13.30	14.20																				
14.25	15.15			JJB 9ºB																	
15.25	16.15			JB 9ºB			NL 5ºB														
16.25	17.10														NL 6ºA						
17.20	18.10																				

ROTAÇÕES 1º SEM.				
0	1	2		
14 e 15	18 a 22	25 a 29		SET
3	1	2	3	
2 a 6	9 a 13	16 a 20	23 a 27	OUT
1	2	3	1	
30 a 3	6 a 10	13 a 17	20 a 24	NOV
2	3	1	2	
27 a 1	4 A 8	11 a 15	18 a 21	DEZ
3	1	2	3	
3 a 5	8 A 12	15 a 19	22 a 26	JAN

ROTAÇÕES 2º SEM.				
1	2	3	1	
6 a 10	13 a 17	23 a 24	27 a 3	FEV
2	3	1	2	
6 a 10	13 a 17	20 a 24	27 a 31	MAR
		3	1	
Int.	Pascoa	17 a 21	24 a 28	ABR
2	3	1	2	
2 a 5	8 a 12	15 a 19	22 a 26	MAI
3	1	2		
29 a 2	5 a 9	12 a 16		JUN