

TIAGO MIGUEL DOS SANTOS MATEUS

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
REALIZADO NA ESCOLA SECUNDÁRIA PADRE
ANTÓNIO VIEIRA**

Orientador de Faculdade: Prof. Doutor João Jorge Comédias Henriques

Orientador de Escola: Professor João Marques Silva

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2021

TIAGO MIGUEL DOS SANTOS MATEUS

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
REALIZADO NA ESCOLA SECUNDÁRIA PADRE
ANTÓNIO VIEIRA**

Relatório de estágio defendido em provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em Educação Física, no Curso de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 25 de Fevereiro de 2022, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N° 340/2021, de 6 de Dezembro de 2021, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

Arguente: Prof. Doutor Mário Luís Castro Guimarães

Orientador: Prof. Doutor João Jorge Comédias Henriques

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2021

Agradecimentos

Ao professor João Silva, desde professor no ensino secundário a orientador de escola, pelo apoio e pela confiança, tendo contribuído assim para o meu desenvolvimento pessoal e profissional.

Ao professor Jorge Mira, orientador universitário, por toda a sua insistência ao longo do ano, na procura de saber mais, conhecer mais e consequentemente ser um melhor profissional.

Aos meus colegas de estágio, João Cecílio e João Trindade, de colegas a amigos, desde o constante apoio e partilha nos momentos críticos, aos momentos incríveis que passámos, permitiram que fosse um ano inesquecível e que concluíssemos o estágio como começámos, em conjunto.

Ao departamento de educação física da Escola Secundária Padre António Vieira, por toda a ajuda nos momentos difíceis, sempre disponíveis para ajudar e facilitar a nossa aprendizagem. Em especial, um agradecimento à professora Ana Leite e ao professor Gustavo Lozano, por todo o apoio, ajuda e constante disponibilidade em todos os momentos.

A todos os alunos do 12CSE, porque sendo a minha primeira turma, foi com cada um e por cada um, que que cresci e que aprendi tanto, ao longo deste ano.

Ao Lusófona Voleibol Clube, que desde a licenciatura ao mestrado, me influenciou a continuar os estudos e que me apoiou desde o primeiro momento em que entrei no clube.

À minha família, aos meus pais e à minha irmã, onde todas as palavras serão sempre poucas. Qualquer agradecimento nunca chegará, pelo que fizeram por mim e pelo que continuam a fazer, sem eles, não teria sido possível.

Resumo

No âmbito do estágio pedagógico, realizado na Escola Secundária Padre António Vieira, refleti sobre processos, opções e resultados em quatro áreas de intervenção: lecionação, direção de turma, desporto escolar e seminário.

Na lecionação, destaco os momentos práticos que ocorreram antes das aulas, numa modalidade à escolha dos alunos. Estes momentos, na sua maioria de jogo 4x4 em voleibol, caracterizaram-se por um ambiente animado e descontraído. Como resultado, saliento a redução do número de atrasos na aula e a melhoria da relação com os alunos.

Na direção de turma, procurei intervir junto do DO, um aluno com necessidades educativas especiais. Para o efeito, criou-se um grupo de apoio, que promovesse o bem-estar do aluno em ambiente escolar, destacando-se o empenho dos alunos que intervieram.

No desporto escolar, saliento o contributo da minha experiência como treinador em voleibol federado. Sendo um grupo inexperiente na modalidade, a minha formação facilitou a intervenção nos princípios básicos do voleibol, resultando numa melhoria da técnica e do conhecimento do jogo.

No seminário, abordei as estratégias associadas à continuidade das aprendizagens dos alunos. Sendo um tema de extrema relevância para a disciplina de educação física, destaco a apresentação de um sistema de rotações com espaços complementares.

Palavras-chave: Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar, Seminário, Continuidade.

Abstract

Within the internship carried out in Padre António Vieira High School, I reflected on procedures, options and results in four intervention areas: teaching, guidance of group-schooling, school sport and seminar.

While teaching, I highlight the practical moments that took place before classes, in a sporting discipline chosen by the students. These moments, mostly of 4x4 volleyball game, were characterized by a lively and relaxed atmosphere. As a result, I stress the reduction of students delays and the improvement of the relationships with them.

In the scope of group-schooling guidance, I tried to intervene in favor of DO, a student with special educational needs. For this purpose, a support group was created in order to promote the student's well-being in the school environment, highlighting the commitment of the students who intervened.

Regarding school sport, I emphasize the contribution of my experience as a coach in a federated volleyball context. Being an inexperienced group in volleyball, my training facilitated my approach regarding this discipline basic principles, which led to an improvement of the technique and the knowledge of the game.

At the seminar, I addressed the strategies associated with the continuity of students learning. Being an extremely relevant topic for physical education, I point out my rotation system with complementary spaces presentation.

Keywords: Teaching, Guidance of group-schooling, School Sport Seminar, Continuity.

Índice

Introdução.....	12
1. Lecionação.....	18
1.1. Introdução	18
1.1.1. Recursos Espaciais.....	18
1.1.2. Recursos Materiais.....	21
1.1.3. Rotação de Espaços de Aula.....	22
1.1.4. Critérios de Avaliação do Agrupamento de Escolas de Alvalade.....	23
1.2. Caracterização da Turma	25
1.3. Plano Anual	27
1.4. 1ª Etapa – Avaliação Inicial	30
1.4.1. Objetivos.....	30
1.4.2. Plano	30
1.4.3. Balanço	34
1.4.4. Objetivos Específicos	42
1.4.5. Objetivos Terminais.....	43
1.5. 2ª Etapa – Prioridades	46
1.5.1. Objetivos.....	46
1.5.2. Plano	47
1.5.3. Plano da 1ª Unidade Didática	49
1.5.4. Balanço da 1ª Unidade Didática	56
1.5.5. Objetivos.....	57
1.5.6. Plano da 2ª Unidade Didática	59
1.5.7. Balanço da 2ª Unidade Didática	63
1.6. 3ª Etapa – Progresso	66
1.6.1. Objetivos.....	66
1.6.2. Plano	68
1.6.3. Plano da 1ª Unidade Didática	70
1.6.4. Balanço da 1ª Unidade Didática	74
1.7. Professor a Tempo Inteiro	76
1.7.1. Objetivos.....	76
1.7.2. Plano	77
1.7.3. Currículo de Educação Física	78

1.8. Balanço Final	81
2. Direção de Turma	96
2.1. Introdução	96
2.2. Caracterização da Direção de Turma na Escola.....	96
2.3. Plano Anual	98
2.4. 1ª Etapa – Avaliação Inicial	99
2.4.1. Objetivos.....	99
2.4.2. Plano	100
2.4.3. Balanço	100
2.5. 2ª Etapa – Área de Intervenção	103
2.5.1. Objetivos.....	103
2.5.2. Plano	103
2.5.3. Balanço	105
2.6. 3ª Etapa – Reformulação da Área de Intervenção	106
2.6.1. Objetivos.....	107
2.6.2. Plano	107
2.6.3. Balanço	108
2.7. 4ª Etapa - Avaliação da Intervenção	111
2.7.1. Objetivos.....	112
2.7.2. Plano	112
2.7.3. Balanço	112
2.8. Saída de Campo	114
2.8.1. Objetivos.....	114
2.8.2. Plano	115
2.8.3. Balanço	117
2.8.4. A importância da interdisciplinaridade	120
3. Desporto Escolar	123
3.1. Caracterização do Desporto Escolar.....	123
3.2. Caracterização do Grupo.....	124
3.3. Plano Anual	126
3.4. 1ª Etapa – Avaliação Inicial	128
3.4.1. Objetivos.....	128
3.4.2. Plano	128

3.4.3.	Balanço	131
3.4.4.	Objetivos Específicos	133
3.4.5.	Objetivos Terminais.....	133
3.5.	2ª Etapa – Prioridades	134
3.5.1.	Objetivos.....	135
3.5.2.	Plano	135
3.5.3.	Plano da 1ª Unidade Didática	136
3.5.4.	Balanço da 1ª Unidade Didática	137
3.5.5.	Objetivos.....	139
3.5.6.	Plano da 2ª Unidade Didática	139
3.5.7.	Balanço da 2ª Unidade Didática	141
3.6.	3ª Etapa – Progresso	143
3.6.1.	Objetivos.....	143
3.6.2.	Plano	143
3.6.3.	Plano da 1ª Unidade Didática	143
3.6.4.	Balanço da 1ª Unidade Didática	145
3.7.	Balanço Final	147
4.	Seminário	153
4.1.	Introdução	153
4.2.	Plano Anual	153
4.3.	1ª Etapa – Avaliação Inicial	154
4.3.1.	Objetivos.....	154
4.3.2.	Plano	154
4.3.3.	Balanço	155
4.3.4.	Objetivos para o Seminário.....	156
4.4.	2ª Etapa – Justificação do Tema e Identificação do Problema	157
4.4.1.	Objetivos.....	157
4.4.2.	Plano	157
4.4.3.	Balanço	157
4.5.	3ª Etapa – Recolha e Análise de Dados	161
4.5.1.	Objetivos.....	161
4.5.2.	Plano	162
4.5.3.	Balanço	162
4.6.	4ª Etapa – Avaliação do Seminário	172

4.6.1.	Objetivos.....	172
4.6.2.	Plano	172
4.6.3.	Balanço	172
Conclusões.....		176
Referências Bibliográficas.....		190
Anexos.....		193
Apêndices		207

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Plano geral do estágio	13
Tabela 2 - Horário semanal.....	15
Tabela 3 - Matérias a lecionar por espaço.....	19
Tabela 4 - Plano anual da lecionação.....	27
Tabela 5 - Planeamento da primeira etapa.....	31
Tabela 6 - Situações de avaliação por matéria e espaço	32
Tabela 7 - Formação de grupos em jogos desportivos coletivos.....	34
Tabela 8 - Formação de grupos para ginástica acrobática.....	34
Tabela 9 - Níveis a trabalhar por cada aluno	35
Tabela 10 - Instrutores e alunos com mais dificuldades por matéria.....	36
Tabela 11 - Alunos fora da zona saudável por matéria da aptidão física	39
Tabela 12 - Prioridades por aluno	48
Tabela 13 - Matérias prioritárias e grupos de alunos.....	48
Tabela 14 - Formação de grupos com alunos de referência nas matérias prioritárias	49
Tabela 15 - Primeira unidade didática da etapa de prioridades.....	50
Tabela 16 - Número de aulas por espaço.....	51
Tabela 17 - Matérias a lecionar em função do espaço	51
Tabela 18 - Plano de aula no espaço 1	53
Tabela 19 - Formação de grupos para o espaço 1	54
Tabela 20 - Plano de aula no espaço 3	54
Tabela 21 - Plano de aula no espaço 4 e 5	55
Tabela 22 - Segunda unidade didática da etapa de prioridades.....	59
Tabela 23 - Matérias a lecionar em função do espaço	60
Tabela 24 - Plano de aula no espaço 1	61
Tabela 25 - Plano de aula no espaço 2	61
Tabela 26 - Plano de aula nos espaços 3, 4 e 5.....	62
Tabela 27 - Tutores para cada matéria dos alunos com mais dificuldades	69
Tabela 28 - Primeira unidade didática da etapa de progresso	70
Tabela 29 - Matérias a lecionar em função do espaço	71
Tabela 30 - Plano de aula no espaço 1	72
Tabela 31 - Plano de aula nos espaços 4 e 5.....	73
Tabela 32 - Horário do professor a tempo inteiro	77
Tabela 33 - Comparação da avaliação inicial e avaliação final nas atividades físicas	82
Tabela 34 - Comparação da avaliação inicial e avaliação final na aptidão física	86

Tabela 35 - Plano anual da direção de turma	98
Tabela 36 - Grupos de alunos em risco, fora de avaliação e de referência a matemática e português	101
Tabela 37 - Formação de grupos para matemática e português	105
Tabela 38 - Soluções definidas para os alunos	119
Tabela 39 - Plano anual do desporto escolar	126
Tabela 40 - Planeamento da primeira etapa	129
Tabela 41 - Formação de grupos segundo os critérios.....	130
Tabela 42 - Primeira unidade didática da etapa prioridades.....	136
Tabela 43 - Formação de grupos segundo os critérios.....	137
Tabela 44 - Segunda unidade didática da etapa prioridades.....	140
Tabela 45 - Formação de grupos segundo os critérios.....	141
Tabela 46 - Primeira unidade didática da etapa de progresso	144
Tabela 47 - Formação de grupos do jogo 2x2	144
Tabela 48 - Plano anual do seminário	153
Tabela 49 - Matérias a lecionar por espaço	160
Tabela 50 - Rotação de espaços de uma turma da 2ª etapa.....	167
Tabela 51 - Mapa de rotação de espaços atual e proposta com 2 turmas	169
Tabela 52 - Mapa de rotação de espaços atual e proposta com 3 turmas	170
Tabela 53 - Mapa de rotação de espaços atual e proposta com 4 e 5 turmas	170
Tabela 54 - Mapa de rotação de espaços atual e proposta com 5 turmas	171

Introdução

Caracterização da Atividade de Estágio e da Escola

O presente relatório foi inserido na unidade curricular de estágio pedagógico do 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários, da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

De acordo com o Regulamento do Estágio Pedagógico da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, o estágio está inserido numa prática pedagógica, no ensino básico e secundário, supervisionada por um professor orientador, na disciplina de educação física.

Numa fase inicial, o professor estagiário é inserido numa escola de referência, onde terá uma intervenção direta em quatro áreas distintas. A escola atribuída, foi a Escola Secundária Padre António Vieira, que pertence ao Agrupamento de Escolas de Alvalade, onde houve uma intervenção nas áreas de lecionação, direção de turma, desporto escolar e seminário.

Na área da lecionação, é atribuída ao professor estagiário uma turma da responsabilidade do professor orientador, participando nas funções de instrução, avaliação formativa e consequente proposta de avaliação sumativa. Neste sentido, o professor estagiário, irá acompanhar a mesma ao longo de um ano letivo, realizando todas as tarefas letivas tendo como base os Programas Nacionais de Educação Física. Para tal, deverá ser definido um plano de turma com as respetivas etapas e consequentes unidades didáticas, tendo em consideração todos os recursos existentes na escola.

No decorrer do ano letivo, o professor estagiário, desempenha também a lecionação do horário de educação física em cinco turmas de diversos ciclos, denominada de professor a tempo inteiro. Esta atividade será dividida em dois períodos de uma semana, definidos em concordância entre o professor orientador, os professores responsáveis pelas turmas escolhidas e o professor estagiário. A escolha das turmas, deverá ir de acordo às principais dificuldades evidenciadas pelo professor estagiário, seguindo uma lógica formativa. Os complementos formativos do professor estagiário, poderão ter como referência o protocolo de avaliação, gestão, instrução e clima, a diversidade de faixas etárias e respetivos ciclos de ensino, assim como as restantes áreas de intervenção do professor estagiário.

Na área de direção de turma, o professor estagiário irá acompanhar o trabalho do diretor de turma, onde colaborará nas diferentes funções atribuídas a este cargo. Tendo como referência a relação com os alunos, com os professores e com os encarregados de educação, será

desenvolvido um projeto ao longo do ano que irá incidir numa das funções definidas, segundo as necessidades dos alunos.

Na direção de turma, o professor estagiário organiza e executa uma saída de campo, com caráter interdisciplinar, através do cruzamento de conhecimentos e saberes das distintas disciplinas. É previsto para a realização da saída de campo, a integração de atividades de exploração da natureza, como é o exemplo da orientação.

Na área de desporto escolar, o professor estagiário assume a colaboração com o professor titular de um grupo de desporto escolar presente na escola de estágio. Neste sentido, o professor estagiário participa nas funções de planeamento das etapas e unidades didáticas, de instrução em treinos e competição, assim como na avaliação dos mesmos.

Por último, na área de seminário, será realizada uma apresentação e respetivo debate de uma investigação ação, realizada pelo professor estagiário, em reunião de departamento. O tema definido, previamente aprovado pelo grupo de educação física, procurará ir ao encontro de um problema definido na escola, na disciplina de educação física ou no seio do departamento de educação física da escola.

Segundo a Ficha de Unidade Curricular do Estágio (Bom, 2019), nas quatro áreas de intervenção, estão definidos os conhecimentos e competências a serem desenvolvidas pelos professores estagiários ao longo do processo de estágio. Estes objetivos, tendo em consideração o critério geral de cientificidade, são expressos nas competências de cooperação, projeto, avaliação formativa e planeamento e por último, a atuação pedagógica.

Plano Geral do Estágio

Plano Geral do Estágio										
Áreas	1º Semestre					2º Semestre				
	setembro	outubro	novembro	dezembro	janeiro	fevereiro	março	abril	maio	junho
Lecionação	1ª etapa: Prognóstico			2ª etapa: Prioridades		3ª etapa: Progresso			4ª etapa: Produto	
		Formação de Dança	Avaliação de Aptidão Física		Corta-Mato		PTI	Provas Globais		Torneio de Voleibol
Direção de Turma	1ª etapa: Avaliação Inicial			2ª etapa: Área de Intervenção		3ª etapa: Reformulação da Área de Intervenção			4ª etapa: Avaliação da Intervenção	
	Reunião Inicial				Reunião de Conselho de Turma		Saída de Campo			Reunião de Conselho de Turma
Desporto Escolar	1ª etapa: Prognóstico			2ª etapa: Prioridades		3ª etapa: Progresso			4ª etapa: Produto	
			1º Encontro		2º e 3º Encontros	Torneio de Voleibol	4º Encontro	5º Encontro		
Seminário	1ª etapa: Avaliação Inicial			2ª etapa: Justificação do Tema e Identificação do Problema		3ª etapa: Recolha e Análise de Dados			Apresentação do Seminário	4ª etapa: Avaliação do Seminário

Tabela 1 - Plano geral do estágio

A estrutura do plano geral do estágio subdivide-se em quatro pontos essenciais que correspondem diretamente às quatro áreas de intervenção de um professor estagiário, a lecionação, a direção de turma, o desporto escolar e por fim o seminário. Cada área, por sua vez, é repartida ao longo do ano em quatro etapas distintas, onde serão definidos os objetivos para cada etapa, o plano para a consecução dos objetivos e por fim, o balanço de todo o processo, através da reflexão dos resultados obtidos e das estratégias utilizadas.

Na definição de cada etapa para as distintas áreas de intervenção do professor estagiário, verifica-se uma correlação na primeira etapa de cada área, onde o intuito passa por realizar uma avaliação inicial e um prognóstico para o decurso do ano letivo. As restantes etapas definidas para a lecionação e para o desporto escolar, dadas as suas semelhanças, são equivalentes, sendo elas as prioridades, o progresso e o produto.

A área da direção de turma, dadas as suas características, após a avaliação inicial, apresenta uma etapa que corresponde à aplicação de uma área de intervenção identificada através da etapa inicial, posteriormente uma etapa para a melhoria ou redefinição da área de intervenção e por fim a avaliação de toda a intervenção realizada pelo professor estagiário nesta área.

O seminário, sendo definido como uma investigação ação, após a avaliação inicial do contexto e definição de um tema problema, a segunda etapa destina-se à justificação do tema e à identificação do problema, a terceira etapa terá como intuito a recolha e análise dos dados e, por fim, após a apresentação do seminário, será realizada a avaliação do mesmo.

Em cada uma das áreas de intervenção, foram definidos determinados momentos considerados importantes que marcam o decorrer das mesmas. Na lecionação, importa destacar a realização de formações em determinadas matérias como é o caso da dança, assim como a realização do professor a tempo inteiro. Na direção de turma, para além das reuniões que decorreram no final de cada semestre, importa destacar a realização da saída de campo. No desporto escolar, as realizações dos diferentes encontros competitivos representam momentos essenciais para esta área, assim como a realização de torneios de voleibol, em coligação com a área de lecionação. Na área do seminário, a apresentação e debate do seminário surge como um momento a destacar no plano.

Horário Semanal

ESPAV	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8:15 - 9:00		EF - TM		EF - TM	EF - JT
9:00 - 9:45	DT Alunos	EF - TM		EF - JT	EF - JT
10:05 - 10:50		EF - JC			Reunião Dep.
10:50 - 11:35					
11:50 - 12:35		PT			EF - JC
12:35 - 13:20		PT			EF - JC
13:35 - 14:20			DE Voleibol	DE Voleibol	
14:20 - 15:05				DE Voleibol	
15:20 - 16:05					
16:05 - 16:50					
17:05 - 17:50					

Tabela 2 - Horário semanal

Na área de lecionação, as aulas do 12CSE decorreram à terça-feira das 8h15 às 9h45 e quinta-feira das 8h15 às 9h00, correspondendo a 90' + 45' no primeiro bloco da manhã, em dias não consecutivos. Os Programas Nacionais de Educação Física foram elaborados segundo a condição de existirem, no mínimo, três aulas de educação física por semana em dias não consecutivos, prendendo-se com a aplicação dos princípios de treino, com o desenvolvimento da aptidão física, entre outros. Neste sentido, a correta organização dos horários de educação física, traduz-se numa condição para garantir a qualidade da disciplina. (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001)

A observação das aulas dos meus colegas de estágio, representou um excelente método de aprendizagem seguindo uma lógica de cooperação. O facto de poder observar a aula, a sua organização e os seus aspetos críticos num papel secundário, permitiu por um lado, refletir melhor acerca destes aspetos para posterior aplicação nas aulas e, por outro, ajudar os colegas estagiários em situações pontuais ou regulares.

A disciplina, diretor de turma-alunos, foi formalmente definida como um momento de 45 minutos semanais, em que o diretor de turma e os alunos se encontram para discutir assuntos do foro da direção de turma. Este momento foi redefinido pelo diretor de turma JA, representando um tempo para tratar de assuntos mais burocráticos como justificação de faltas, onde os alunos só compareciam em situações pontuais como faltas disciplinares, por exemplo. Importa não esquecer, tal com referido por Lopes (2016), que o papel de diretor de turma, não

se baseia exclusivamente em assuntos burocráticos, caracteriza-se por um trabalho de coordenação pedagógica com professores, alunos e encarregados de educação.

Os horários relativos ao desporto escolar, na Escola Secundária Padre António Vieira não foram definidos consoante as aulas de educação física, onde os treinos decorreram à hora de almoço. Estes dois fatores apresentaram diversas repercussões, onde importa destacar alunos que praticaram aulas de educação física e treinos de desporto escolar no mesmo dia, assim como alunos que não tiveram o tempo necessário para almoçar de uma forma correta e indicada. Acrescentando à tradicional definição de horários na escola, os treinos do desporto escolar de voleibol feminino decorreram em dias consecutivos, o que representou cinco dias sem treinar. Tal como referido para a área de lecionação, a correta organização dos horários, iria garantir a qualidade dos treinos, onde a aplicação dos princípios de treino deveria ter sido tida em consideração (Jacinto et al., 2001).

Caracterização e Potencialidades do Grupo de Educação Física

O departamento de educação física era constituído por 12 elementos, sendo eles professores da Escola Secundária Padre António Vieira e da Escola Básica Almirante Gago Coutinho. Sendo um grupo com um número reduzido de elementos, existiu uma facilidade na comunicação entre todos. Este grupo, como trabalhavam juntos há algum tempo, apresentavam excelentes dinâmicas de entajuda e cooperação na resolução de problemas.

Segundo Brás e Monteiro (1998), a metodologia do trabalho em equipa pressupõe três princípios essenciais. A interação, sendo que o conjunto de professores do departamento deverão criar um grupo que promova ações comuns, com o intuito de melhorar a qualidade da educação física na escola. O compromisso, visto ser através da cooperação e negociação das suas pretensões, que os professores do departamento podem definir o caminho do desenvolvimento da educação física. E por fim a solidariedade, uma vez que é através do respeito destes compromissos que é possível criar um clima para o trabalho em equipa.

No grupo de educação física, verificou-se uma constante interação entre todos os elementos, na procura da melhoria da educação física na escola. Verificou-se também um forte compromisso e solidariedade entre todos os professores, podendo então afirmar-se que existiu uma boa metodologia de trabalho em grupo (Brás & Monteiro, 1998).

No departamento de educação física, existia uma grande diversidade de especialidades na formação de cada professor. Como exemplo, verificava-se que o professor JS era especialista

em basquetebol, a professora AL em dança e ginástica e o professor GL em voleibol e dança. Esta característica do grupo poderia traduzir-se num potenciador para a realização de formações nas diferentes matérias que constituem o currículo de educação física.

A acrescentar às matérias da disciplina de educação física identificadas, existiam ainda especialistas noutras vertentes, também elas essenciais para o desenvolvimento da minha formação enquanto professor em início de carreira. Exemplo disso, os professores JS e AL eram especialistas no currículo e o professor GL no relacionamento como os alunos. A interação e constante comunicação com todos os professores do departamento tornaram-se um potenciador para a minha formação, reforçando a ideia transmitida por Brás e Monteiro (1998) quando referem que o trabalho em equipa deverá ser visto como uma metodologia essencial para a definição e construção de objetivos comuns aos professores do departamento.

1. Lecionação

1.1. Introdução

A primeira área de intervenção do professor estagiário centrou-se no acompanhamento de uma turma durante o período de um ano letivo, tendo em consideração a elaboração de todas as tarefas letivas, com base nos Programas Nacionais de Educação Física.

A conceção de Educação Física segundo os Programas Nacionais de Educação Física centra-se no valor educativo de uma atividade física eclética, orientada para o desenvolvimento harmonioso e multilateral de cada aluno, caracterizada pela formação de atitudes, valores e aptidões. Onde para uma formação eclética, a inclusão de experiências de diversificados tipos de atividade física como, por exemplo, os jogos desportivos coletivos, a ginástica, a dança e o atletismo é essencial (Jacinto et al., 2001).

Segundo Crum (2017), as funções de um professor de Educação Física estratificam-se por três níveis. A um nível micro, o professor tem a função de planear, conduzir e avaliar todas as situações de ensino aprendizagem. Num nível meso, o professor tem como função enquadrar a escola como uma comunidade e como uma organização. Num nível macro, o professor apresenta funções de ligação e relação da escola com a comunidade.

A caracterização do contexto de trabalho, isto é, a caracterização dos espaços destinados à educação física, dos recursos materiais, do sistema de rotação de espaços e dos critérios de avaliação do Agrupamento de Escolas de Alvalade, tornou-se essencial para a definição de objetivos e opções de plano das situações de aprendizagem.

1.1.1. Recursos Espaciais

A Escola Secundária Padre António Vieira apresenta cinco espaços destinados à prática de educação física, sendo que dois deles são interiores (1 e 2) e três exteriores (3, 4 e 5) e cada um, dadas as suas características, apresenta determinadas possibilidades para a lecionação das diferentes matérias da disciplina de educação física, como está representado no quadro seguinte.

Matérias e materiais por espaço					
	Espaço 1	Espaço 2	Espaço 3	Espaço 4	Espaço 5
Matérias	Ginásio interior	Ginásio interior reduzido	Espaço Exterior	Espaço exterior coberto	Relvado sintético fut.7
Futebol			1 Baliza (FUT/AND)	2 Balizas (FUT/AND)	6 Balizas (2 de fut7 e 4 AND/FUT)
Basquetebol	2 Tabelas; Bolas; Cones;		4 Tabelas;	4 tabelas;	
Andebol			1 Baliza (FUT/AND)	2 Balizas (FUT/AND)	4 Balizas
Voleibol	1 Rede; Bolas; Cones;		1 Rede;		
Gin. Solo	Colchões;	Colchões; Espaldares;			
Gin. Acrobática	Colchões;	Colchões; Espaldares;			
Atletismo	Colchão para Salto em Altura; Varas;		Barreiras	Pista 40m + Caixa areia + Barreiras	Barreiras
Raquetes	Badminton, volantes		Badminton, raquetes e volantes	Badminton, raquetes e volantes	Badminton, raquetes e volantes
Dança		Espelho; Rádio Dança;			
Orientação					
Aptidão Física					

Tabela 3 - Matérias a lecionar por espaço

O espaço 1 é um espaço relativamente amplo, sendo considerado o espaço que apresenta maior polivalência dos cinco existentes. Verificou-se que neste espaço, apesar de não existirem todos os equipamentos, como balizas, é possível através de diferentes estratégias, lecionar as diferentes matérias, como referido no quadro.

O espaço 2, é um dos espaços que apresenta maiores condicionantes, porque por apresentar espelhos, não é permitida a entrada de bolas para o mesmo. Assim sendo, as matérias a lecionar neste espaço restringiram-se à ginástica e à dança onde a lecionação de qualquer um dos jogos desportivos coletivos ficou condicionada.

O espaço 3 tem as dimensões de um campo de andebol (40x20), equipado com uma baliza, quatro tabelas de basquetebol e uma rede de voleibol movível entre este espaço e o espaço 4. Neste sentido, este espaço apresentou boas características para a lecionação de jogos desportivos coletivos, com necessárias adaptações apenas a uma baliza no caso do andebol e do futebol.

O espaço 4 apresenta características semelhantes ao espaço 3 em termos de dimensões e equipamento, com duas diferenças. A primeira centra-se na cobertura existente neste espaço, o que permitiu a realização da aula, quando as condições meteorológicas são mais adversas. A segunda diferença passa pela existência de duas balizas, o que permitiu a existência de um maior leque de opções de exercícios para estas matérias. No espaço 4 existe ainda uma caixa de areia, contudo, a falta de manutenção da mesma impediu a lecionação da mesma. Neste espaço existe ainda uma pista de 40 metros, contudo, na sua construção, não foi previsto um

espaço para a desaceleração dos alunos, sendo visto como alternativa, a utilização como pista de 20 metros.

O espaço 5 é um espaço com relvado sintético com o dobro das dimensões do espaço 4. O equipamento existente neste espaço, destina-se à leção de futebol e andebol com seis balizas, onde duas delas são de futebol sete. Este espaço, devido ao amplo envolvimento, apresentou boas características para a leção de matérias de atletismo como a corrida de velocidade, de resistência e de barreiras, por exemplo.

O espaço 3, 4 e 5 apesar de apresentarem características distintas, sendo um deles coberto (espaço 4) e outro sintético (espaço 5), as matérias que foram possíveis de lecionar foram semelhantes, como representado na tabela 3. Por outro lado, as matérias que estavam impossibilitadas de serem lecionadas também foram as mesmas, como todas as matérias de ginástica. Foi definido em departamento que os colchões só poderiam ser utilizados no interior, o que condicionou a segurança essencial na abordagem desta matéria, nos espaços exteriores (Guimarães, 2019).

Importa não esquecer todo o potencial envolvente à escola, dentro e fora do recinto escolar, caracterizado por espaços amplos e verdes. Exemplo disso passou pelos circuitos criados dentro do espaço escolar de orientação, assim como a exploração das possibilidades do Parque José Gomes Ferreira, situado próximo da escola, para a leção de atividades de exploração da natureza.

Os balneários de educação física, também deveriam ser entendidos como um espaço destinado à disciplina, devido à sua influência e importância no contexto de aula, onde o equipar e desequipar são exemplo disso.

Na Escola Secundária Padre António Vieira estão destinados dois balneários para cada género, todos eles já bastante degradados devido aos constantes anos de uso e falta de manutenção dos mesmos. Estas características representaram duas repercussões ao nível das aulas. Em primeiro lugar, o número de balneários tornou-se insuficiente quando existiam mais de duas turmas, que representava a maioria dos blocos, e como consequência, verificava-se um aumento do número de alunos a chegarem atrasados. Em segundo lugar, as condições degradadas de cada balneário, refletiam-se na motivação dos alunos para a sua participação nas aulas de educação física, através do contacto com experiências negativas.

As soluções encontradas centravam-se na manutenção dos espaços assim como na possibilidade de aumento destes espaços, tendo em consideração o espaço amplo onde estão localizados. Apesar destas soluções requererem elevados custos monetários, as consequências

seriam muito positivas para o decorrer das aulas de educação física, através da redução do número de atrasos e do corte do contacto dos alunos com experiências negativas, antes e depois das aulas.

1.1.2. Recursos Materiais

Segundo Brás e Monteiro (1998), a distribuição do material pelos espaços destinados à prática de educação física permitirá a lecionação de um maior leque de matérias e consequentemente realização de uma aula eclética, assim como o aumento da polivalência como instrumento da deliberação pedagógica. Neste sentido, tornou-se essencial analisar os recursos materiais existentes na escola.

Na Escola Secundária Padre António Vieira, o material existente para os jogos desportivos coletivos foi suficiente para a sobreposição das cinco turmas no mesmo bloco. No caso do voleibol e do futebol, existiam bolas distintas para o voleibol no interior e exterior e para o futebol no exterior e no sintético. O foco para a aquisição das bolas de exterior centrou-se sobretudo na sua duração, o que se traduzia em bolas mais rijas e pouco adequadas a determinadas situações de aprendizagens. Seria essencial mudar este paradigma e compreender que, apesar do material se degradar mais depressa, em primeiro plano deverá estar sempre o processo de aprendizagem dos alunos.

Na matéria de dança, eram disponibilizados dois rádios para os dois espaços interiores, onde ambos necessitam de estar ligado a uma ficha. A estratégia utilizada pelos professores estagiários passou pela aquisição de uma coluna portátil, de forma a ser possível lecionar dança em qualquer um dos cinco espaços destinados à disciplina.

A matéria de ginástica, como referido anteriormente, esteve limitada aos espaços interiores. O facto de ter sido definido em departamento a restrição de colchões se ao espaço interior, devido ao aumento de desgaste provocado no exterior, tornou-se impossível garantir a segurança essencial para esta matéria. A solução centrava-se num investimento por parte da escola na aquisição de colchões para o exterior, onde apesar de existir maior desgaste, irá traduzir-se num aumento da continuidade desta matéria (Brás & Monteiro, 1998).

O material existente para o badminton era considerado insuficiente, porque apesar de normalmente ser apenas utilizado no espaço 1, o número de raquetes não foi suficiente para meia turma. Sabendo que as raquetes são consideradas objetos frágeis, importava num primeiro

plano impor regras à utilização das mesmas, com o intuito de prolongar a sua duração e num segundo plano realizar um constante inventário deste tipo de material.

Relativamente ao atletismo, o material existente para esta matéria cingia-se à corrida de barreiras, à corrida de estafetas e ao salto em altura. Importa destacar que, tal como referido anteriormente, existe uma caixa de areia destinada para o salto em comprimento, contudo, a falta de manutenção impedia a segurança necessária para esta matéria. A solução poderia passar pela utilização de colchões, contudo seria restrita a uma fase inicial da aprendizagem, porque com o avançar da técnica de salto em comprimento, é requerido uma superfície que altere a sua forma, de forma a garantir a segurança do praticante, o que não se verifica com os colchões (Proença & Teixeira, 2019). Na escola, existe material destinado para o lançamento do peso, contudo, ficou definido em departamento que não poderia ser utilizado no espaço cinco porque o mesmo degrada o relvado sintético.

1.1.3. Rotação de Espaços de Aula

A distribuição de espaços regia-se pelo mapa de rotação de espaços (anexo 1), aprovado em departamento para o ano letivo 2019/2020. Este documento permitia não só organizar o funcionamento das aulas de todos os professores do departamento de educação física, como orientar o planeamento das aulas dos professores. Foi, por estes motivos, considerado um documento de extrema importância para qualquer professor de Educação Física da Escola Secundária Padre António Vieira.

O sistema de rotação de espaços foi definido com o intuito de, nas aulas de 90 minutos, existir sempre a divisão da mesma em duas de 45 minutos em espaços distintos, de forma a aumentar o leque de matérias a lecionar numa aula e consequentemente, como referido por Bom (2019), garantir que cada aula fosse eclética, apresentando aptidão física, jogos desportivos coletivos, ginástica e dança. Contudo, existem diversos exemplos que demonstravam que a troca de espaços não se traduzia num aumento das matérias possíveis de lecionar. A solução deveria passar por compreender quais os espaços que se complementavam, como é o caso dos interiores, onde existe a possibilidade de se lecionar ginástica, com os exteriores, complementando com os jogos desportivos coletivos. Só através de uma troca de espaços complementares, seria possível, como projetado, aumentar o leque de matérias numa aula.

O sistema de rotação definia também determinadas regras de funcionamento para o decurso das aulas. Exemplo disso, passava pela partilha e troca de espaços quando as condições

meteorológicas eram adversas. Esta estratégia tornou-se essencial para o planeamento dos professores, ao estar previamente definido, possibilitava a cada professor definir antecipadamente os seus planos de aula em cada um dos espaços ou em cada metade desse mesmo espaço. Importa referir que esta estratégia só se tornou eficaz, por existir um bom funcionamento do departamento de educação física na escola, assim como uma excelente cooperação entre todos os professores.

Através da análise do sistema de rotação de espaços, foi possível verificar que, contrariamente às recomendações descritas para a disciplina onde, segundo Jacinto et al. (2001) deveriam ser previstas três aulas de educação física por semana em dias não consecutivos, na Escola Secundária Padre António Vieira, todas as turmas têm apenas duas aulas por semana, algumas das quais em dias consecutivos. A solução teria de passar por uma reflexão ao nível do departamento e consequente definição de prioridades ao nível da construção de horários na escola.

1.1.4. Critérios de Avaliação do Agrupamento de Escolas de Alvalade

Os critérios de avaliação da disciplina de educação física definidos pelos Programas Nacionais de Educação Física estão repartidos em três áreas distintas. São elas a área das atividades física, a área da aptidão física e por último a área dos conhecimentos.

No Agrupamento de Escolas de Alvalade, a área das atividades físicas é regida por um quadro de extensão da educação física, presente nos Programas Nacionais de Educação Física (anexo 2). Neste sentido, as matérias a serem avaliadas no 12º ano são dois jogos desportivos coletivos, ginástica ou atletismo, dança e duas outras, onde são incluídas as raquetes, natação, patinagem e atividades de exploração da natureza (Jacinto et al., 2001).

Em reunião com os professores estagiários e professor orientador, ficou definido que não existiam as condições necessárias para a consecução dos objetivos propostos nos Programas Nacionais de Educação Física para a matéria de atletismo. Como referido anteriormente, apesar de existir algum equipamento e estruturas destinadas a esta matéria, como é o caso do lançamento do peso e do salto em comprimento, não estão garantidas as medidas de segurança necessárias à lecionação das mesmas. Neste sentido, apesar de estar definido nos Programas Nacionais de Educação Física e nos critérios de avaliação da escola (anexo 3), a opção de avaliação entre ginástica e atletismo teve de recair em ginástica, para todos os alunos.

Segundo os Programas Nacionais de Educação Física (Jacinto et al. 2001), cada matéria é avaliada segundo três níveis, o nível introdução, o nível elementar e o nível avançado, onde posteriormente cada nível é decomposto por critérios de avaliação e situações de avaliação.

No 12º ano, para o aluno atingir o sucesso em educação física, terá de obter três matérias no nível introdução e três matérias no nível elementar (Jacinto, et al. 2001). Importa compreender que, a utilização dos níveis em contexto de avaliação, depende do observador e dos seus conhecimentos específicos de cada matéria. Neste sentido, a formação de um professor para a avaliação torna-se um requisito base (Comédias, 2012).

Para fins de classificações finais dos alunos, foi tomada a decisão ao nível do departamento, de retirar a atribuição dos níveis avançados. Esta decisão prendeu-se com facto de, para cumprir os critérios de avaliação do nível avançado nas diferentes matérias, os elementos do departamento considerarem ser necessário um tipo de prática e de treino especializado, que não é possível disponibilizar aos alunos nas aulas de educação física. Neste sentido, para um aluno obter a classificação máxima em educação física, no 12º ano, necessita de obter seis níveis elementares (anexo 3).

Segundo os Programas Nacionais de Educação Física (Jacinto, et al. 2001), para a área da aptidão física, todos os testes realizados poderão ter como referência os critérios de execução e a tabela de valores definidos no Fitnessgram e no FitEscola. No Agrupamento de Escolas de Alvalade, os critérios de execução e os valores de referência tinham como base o FitEscola, à exceção do teste da milha, onde os valores utilizados foram os do Fitnessgram (anexo 4).

Segundo os critérios de avaliação do Agrupamento de Escolas de Alvalade, o aluno encontra-se dentro da zona saudável na área de aptidão física, caso cumpra os requisitos mínimos num teste de aptidão aeróbia, num teste de força e num teste de flexibilidade (anexo 5).

Importa compreender que, mesmo que o aluno já cumpra os requisitos necessários para estar dentro da zona saudável na área de aptidão física, não se pode descurar dos restantes valores. O facto de um aluno cumprir o teste dos abdominais e não cumprir os valores de referência do teste de extensões de braços, segundo os critérios de avaliação do Agrupamento de Escolas de Alvalade, estaria apto num teste de força, porém a importância da força de braços não pode ser colocada de parte. Coube então ao professor, criar estratégias ao longo do ano, para contrariar estes valores obtidos, mesmo que isso não influenciasse a classificação do aluno, porque o foco deverá ser sempre a saúde e bem-estar do aluno (Jacinto et al. 2001).

Na área dos conhecimentos do Agrupamento de Escolas de Alvalade, a avaliação poderia variar entre duas opções. Sendo elas a realização de um teste escrito ou a realização de um trabalho escrito. Ambas as formas de aferição, tinham de ter por base o domínio competente dos diferentes temas abordados na disciplina e dos seus critérios de avaliação. Em consentimento com o professor orientador JS, ficou definido que para a turma de 12CSE o método de avaliação da área dos conhecimentos seria um teste.

O teste da área dos conhecimentos da turma 12CSE teria por base dois temas previamente definidos em conjunto entre os professores estagiários e o professor orientador. O primeiro seria as principais orientações metodológicas do treino e das capacidades motoras diretamente relacionadas com a saúde e o segundo tema seria a ética na participação das atividades físicas e desportivas com foco na especialização precoce, exclusão ou abandono da atividade, dopagem, violência / espírito desportivo e corrupção / verdade desportiva (Jacinto et al., 2001).

Segundo Khan (2015), é essencial perceber que não basta ter 60% num teste e pensar que é uma boa nota, descurando os 40% que faltam. Se pensarmos na construção de uma casa, seria impossível construir o segundo andar, se o primeiro estivesse apenas 60% concluído e muito menos passar para um terceiro andar com dois andares tão débeis. Valorizando a ideia de que só se pode progredir para a aprendizagem seguinte depois da anterior estar realmente adquirida, serão realizados diferentes momentos de avaliação, tendo por base o refazer do teste até à matéria estar realmente consolidada.

A área dos conhecimentos na Escola Secundária Padre António Vieira, é muitas vezes colocada para segundo plano, devido á falta de valorização da mesma em comparação com as restantes áreas. Os conhecimentos são essenciais para se formar um ser fisicamente bem-educado, que conheça os benefícios da prática e consequentemente valorize a atividade física. Neste sentido, seria fundamental para o Agrupamento de Escolas de Alvalade, ter uniformizado todo o processo que tem por base a área dos conhecimentos, de forma a demonstrar o valor que confere a esta área.

1.2. Caracterização da Turma

A turma que me foi atribuída foi o 12º CSE. Era uma turma composta por 27 alunos, sendo que, à disciplina de educação física estavam inscritos 22 alunos, dos quais 14 eram do género masculino e 8 do género feminino.

Tendo em consideração as características da turma, no que diz respeito ao número de

rapazes e raparigas, a probabilidade de matérias como dança e ginástica serem prioritárias era elevada tendo em consideração a influência cultural que existe sobre os jovens. Segundo Coelho (1989), sendo a organização desportiva um sistema de organização social, rapidamente se compreende que o desporto se manifeste como um reflexo da sociedade. Acrescendo a esta informação e sabendo de que em anos anteriores esta turma teve poucas horas dedicadas a estas matérias, a probabilidade aumentou, tornando-se desde início uma prioridade na avaliação inicial.

Nos jogos desportivos coletivos e raquetes, esta influência social tornou-se positiva, sendo que as expectativas para a turma se elevaram relativamente às matérias de ginástica e dança, onde o desempenho dos alunos foi inferior.

Em reunião com a ex-diretora de turma MG e com o professor orientador JS, foi perceptível que se tratava de uma turma muito positiva, ativa e engraçada, contudo seria importante assumir uma atitude de autoridade de modo a não perder o controlo da mesma.

Outras informações relevantes retiradas destas reuniões, passaram pela clara presença de líderes dentro da turma, não só ao nível da educação física como em qualquer disciplina. Esta informação tornou-se ainda mais importante quando compreendemos a implicação que teve ao nível do envolvimento da aula e da formação de grupos.

Dos documentos disponibilizados pelo professor orientador e professor de educação física da turma no ano anterior, a pauta de notas de todas as disciplinas e as pautas específicas de educação física referentes a determinadas matérias, foram os elementos considerados mais importantes. Estes documentos apresentam um papel fundamental sobretudo na caracterização da turma, de modo a dar uma visão global da mesma. Neste sentido, as notas a educação física apresentavam uma grande discrepância com 6 alunos com um intervalo de nota entre os 10 e 13 valores e 7 alunos com valores entre os 18 e 20.

Com o intuito de conhecer melhor a turma em aspetos focados nas relações existentes na mesma, nas diferentes modalidades praticadas, nas expectativas para o ano e nas suas ambições futuras, foi entregue na primeira aula, um questionário (apêndice 1).

Nesta turma, existiram casos que mereceram uma especial atenção. Importa assinalar o DO, um aluno com necessidades educativas especiais, diagnosticado com autismo, abrangido pelo DEC-LEI Nº 54/2018. Estas limitações foram visíveis nos seus comportamentos sociais não verbais, onde se verificava uma ausência de contacto visual na comunicação, falta de autonomia, e dificuldade em interagir com os outros. Outro caso tido em consideração centrou-se no aluno DR, um aluno com historial de indisciplina para com colegas e professores,

destacando os confrontos físicos que ocorreram com o JR no ano anterior.

Todos os dados anteriormente referidos, apresentaram uma extrema relevância para a minha integração neste contexto e para a preparação das aulas tendo como base dados concretos. Um exemplo disso, foi a formação de grupos segundo critérios como líderes da turma, alunos que necessitavam de apoio, afinidades entre alunos e por último, alunos incompatíveis.

1.3. Plano Anual

Plano Anual da Lecionação												
Lecionação	1º Semestre							2º Semestre				
	setembro	outubro		novembro	dezembro	janeiro		fevereiro	março	abril	maio	junho
Etapas	1ª etapa: Prognóstico			2ª etapa: Prioridades				3ª etapa: Progresso			4ª etapa: Produto	
Atividades Físicas	**			**				***			***	
Aptidão Física	***			***				**			**	
Conhecimentos	*			**				***			***	
Outras Datas		Formação de Dança	Avaliação de Aptidão Física		Corta-Mato	Torneio de Voleibol			PTI	Provas Globais		Torneio de Voleibol

Tabela 4 - Plano anual da lecionação

Em reunião com os professores estagiários e os professores orientadores, foi prevista a elaboração de um plano anual para a lecionação que englobasse a área das atividades físicas, da aptidão física e dos conhecimentos, tendo como base o modelo de planeamento por etapas.

Segundo Bom (2019), o planeamento por etapas consiste em organizar o tratamento das matérias definidas para o ano letivo, promovendo a continuidade e a progressão das aprendizagens dos alunos, tendo em vista os objetivos previstos para o ciclo em que estão inseridos. Neste sentido, a 1ª etapa foi denominada de prognóstico, a 2ª etapa de prioridades, a 3ª etapa de progresso e por fim, a 4ª e última etapa, designada de produto.

No presente ano letivo verificou-se uma alteração nas datas das aulas e consequentes interrupções letivas, onde anteriormente a Escola Secundária Padre António Vieira era regida por um sistema de períodos, passando para o sistema de semestres (anexos 6, 7 e 8). Neste sentido, as aulas irão decorrer entre o dia 16 de setembro e o dia 4 de junho. O primeiro semestre decorrerá até ao dia 3 de fevereiro, com uma interrupção entre o dia 21 de dezembro e 5 de janeiro. O segundo semestre começará no dia 7 de fevereiro, existindo uma interrupção entre os dias 1 e 12 de abril.

Tendo em consideração a nova organização da escola, foi necessário realizar ajustes, no sentido de integrar as quatro etapas nas datas previamente definidas. Assim sendo, a etapa de

prognóstico foi realizada entre o dia 17 de setembro e o dia 7 de novembro. A etapa de prioridades decorreu entre 12 de novembro e 30 de janeiro, correspondendo com o fim do primeiro semestre. O início do segundo semestre coincidiu com o início da 3ª etapa, que decorreu entre 11 de fevereiro e 23 de abril. A última etapa iria decorrer entre 28 de abril e o fim do semestre, 4 de junho.

Para a primeira etapa, de prognóstico, foram previstos como principais objetivos, conhecer a turma e as dinâmicas existentes entre os alunos, criar rotinas de organização, identificar o nível inicial de cada aluno e as suas possibilidades, identificar alunos críticos e aspetos críticos em cada matéria e, por último, definir objetivos a alcançar até ao fim do ano letivo (Carvalho, 1994).

Na etapa de prioridades, como o próprio nome indica, tendo como base as informações obtidas através da avaliação inicial, identificando os alunos que apresentam mais dificuldades, foi tido como objetivo definir as possibilidades de cada um e ao identificar as matérias que apresentam maior hipótese de atingir o sucesso, destinar mais tempo de prática para as mesmas.

Na terceira etapa, foi definido como plano, fornecer as ferramentas necessárias a todos os alunos, para que estes tenham consolidadas as seis matérias a serem avaliadas. Foram também identificados os alunos que se encontram em patamares negativos ou próximos desses, com o intuito de definir as matérias que estariam mais perto de alcançar ou consolidar uma nota positiva. Por último, foram identificadas as matérias que cada aluno teria a possibilidade de progredir para alcançar o patamar de nota seguinte.

Na quarta e última etapa, representando para esta turma, pelo menos, sete anos de educação física, teria na sua base formas mais próximas da atividade referente, como situações formais, e como principais objetivos a recuperação, a consolidação e a aplicação das matérias a serem avaliadas para o fim do ano letivo e consequente fim da escolaridade em educação física (Bom, 1989).

Neste mesmo quadro, foram atribuídos diferentes graus de importância às três áreas de avaliação, em cada etapa. A escala definida foi de uma a três estrelas, sendo que, quanto maior for o número de estrelas, mais elevada será a sua importância na respetiva etapa.

Na primeira etapa, foi reconhecida uma maior importância na área de aptidão física, visto ter sido o regresso de um longo período sem educação física e, consequentemente, sem atividade física para muitos alunos, no qual, este foco trouxe benefícios não só para esta área, mas também para a abordagem da área de atividades físicas.

Relativamente à segunda etapa, as prioridades, existiu uma manutenção do foco na área de aptidão física, pelos mesmos motivos referidos anteriormente, assim como da importância dada à área de atividades físicas. Nesta mesma etapa, foi dada uma ênfase superior à área dos conhecimentos em comparação à etapa anterior, de forma a reconhecer a sua importância e o seu papel na avaliação da disciplina.

Para a terceira e quarta etapas deste modelo de planeamento, foi dada uma maior ênfase à área das atividades físicas, de forma a reconhecer a sua importância para a avaliação de educação física, onde no 12º ano, os alunos necessitam de demonstrar as competências respetivas a três níveis elementares e três níveis introdução para alcançar o patamar positivo (Jacinto et al., 2001). Nestas etapas, foram mantidos os níveis de foco na área dos conhecimentos para todos os alunos e na área da aptidão física, principalmente para os alunos fora da zona saudável, tendo em consideração novamente a sua importância e a sua influência na avaliação final.

Existiram algumas datas, previamente definidas, que se tornam essenciais realçar, dada a sua importância no decurso do ano letivo e a sua influência no planeamento do mesmo.

Estava prevista a realização de uma avaliação inicial de aptidão física, de 14 a 18 de outubro, na qual cada professor será responsável por uma avaliação. Esta metodologia tinha como principal objetivo manter a coerência dos resultados de cada teste.

A realização de uma prova de corta-mato, no dia 18 de dezembro e uma prova de orientação para aferir o nível elementar, numa data a definir, necessitou de uma preparação prévia dos alunos que ocorreu nas aulas de educação física.

Os diferentes torneios planeados para o final de cada semestre, tal como as provas anteriormente referidas, tiveram uma preparação prévia na definição das equipas, segundo a identificação de alunos com mais dificuldades e alunos que os pudessem ajudar os mesmos.

Por fim, a realização de provas globais de aferição do nível elementar, que para além de seguir a mesma metodologia da avaliação inicial de aptidão física, necessitaria de uma identificação prévia, em espaço de aula, dos alunos propostos para esta avaliação.

Como referido nos Programas Nacionais de Educação Física (Jacinto et al., 2001), a avaliação dos alunos deverá conceber um fator da estratégia pedagógica da educação física e do planeamento do professor.

Neste sentido, segundo Lopes e Silva (2012) referem que a relação de um professor com os seus alunos, quando assente na entajuda à aprendizagem, altera a perspetiva como a reunião de informações é encarada, seguindo assim uma avaliação formativa. Acrescentando a

este fator, o envolvimento ativo dos alunos no processo de autoavaliação e heteroavaliação, assim como no conhecimento de critérios de êxito e objetivos a alcançar tornou-se essencial para o sucesso de uma avaliação formativa. Neste sentido, o planeamento das aulas de educação física, seguiram estes princípios, baseando o processo numa avaliação formativa, na qual os alunos foram sempre envolvidos.

1.4. 1ª Etapa – Avaliação Inicial

1.4.1. Objetivos

Segundo Carvalho (1994), os principais objetivos para a etapa de avaliação inicial deviam subdividir-se em dois grandes focos. Por um lado, direcionado para questões mais organizacionais e, por outro, dirigido para questões de avaliação e identificação de alunos. Neste sentido, os objetivos definidos para a avaliação inicial foram:

- Conhecer os alunos que constituem a turma de educação física;
- Criar um bom clima de aula;
- Consolidar rotinas de organização e normas de funcionamento;
- Identificar o nível inicial dos alunos e as suas possibilidades;
- Definir alunos críticos e as suas matérias prioritárias;
- Identificar aspetos críticos no tratamento de cada matéria.

1.4.2. Plano

Conhecer os alunos que iriam constituir a turma de educação física tornou-se o primeiro foco para o bom funcionamento das aulas. Assim sendo, antes do início das aulas, foram reunidas as listas de nomes e as pautas, de anos anteriores, com as notas de todas as disciplinas e de matérias da educação física.

Segundo Carvalho (1994) a duração da avaliação inicial deverá variar entre as quatro e as seis semanas. Tendo por base essas informações, em reunião com o professor orientador, foi definido que a duração desta etapa seria de aproximadamente seis semanas, na turma do 12CSE.

Aula	1	2	3	4	5	6	7	8
Dia	17/set	19/set	24/set	26/set	01/out	03/out	08/out	10/out
Espaço	2	3	2 e 3	3	2 e 4	4	4 e 5	5
Matérias	Apresentação	Basquetebol 3x3 Objetivos: Enquadrar com o alvo	Basquetebol 3x3 Objetivos: Enquadrar com o alvo e Participar no ressalto	Basquetebol 5x5 Objetivos: Enquadrar com o alvo e Participar no ressalto (pontos)	Futebol 5x5 Objetivos: Manutenção da posse de bola	Não houve aulas		
	Questionário Objetivos: Conhecer os alunos	Dança (Merengue) Objetivos: Passos	Voleibol 2+2 Objetivos: 8 Transposições com mínimo de 2 toques	Voleibol 2+2 Objetivos: 8 Transposições com mínimo de 3 toques	Corrida de Resistência Objetivo: treino para a milha			
	Quebra-gelo Objetivos: Nome, Idade, O que espera da Educação Física		Dança (Merengue) Objetivos: Passos e ritmo	Dança (Merengue) Objetivos: Passos e ritmo	Ginástica Acrobática Objetivos: Coreografia com dois pares e dois trios			
			Ginástica Acrobática Objetivos: Coreografia com dois pares e dois trios		Dança Objetivos: (Merengue) Passos, ritmo e entrada na música (Valsa) Objetivos: passos			
Aula	9	10	11	12	13	14	15	16
Dia	15/out	17/out	22/out	26/set	29/out	31/out	05/nov	07/nov
Espaço	1	1	1 e 3	3	3 e 4	4	2 e 5	5
Matérias	Badminton 1+1 Objetivos: 20 transposições em clear	Voleibol 4x4 Objetivos: Obrigatório 3 toques de preferência em passe	Corrida de Resistência Objetivo: treino para a milha	Teste de aptidão física: milha	Andebol 3x1 Objetivos: Decidir se deve passar ou rematar	Andebol 3x1 Objetivos: Decidir se deve passar ou rematar	Ginástica Acrobática Objetivos: Coreografia com dois pares e dois trios	Andebol 5x5 Objetivos: Colocar-se entre o atacante e o alvo
	Ginástica Acrobática Objetivos: Coreografia com dois pares e dois trios	Dança (Valsa) Objetivos: Passo, ritmo e entrada na música	Voleibol 4x4 Objetivos: Obrigatório 3 toques de preferência em passe		Teste de aptidão física: flexibilidade dos membros inferiores e impulsão horizontal	Futebol 5x5 Objetivos: Manutenção da posse de bola	Andebol 5x5 Objetivos: Muitos remates e pega e armação	Futebol 5x5 Objetivos: Desmarcação
	Dança (Valsa) Objetivos: Passos e ritmo		Futebol 3x1 em vagas Objetivos: Decidir se passar ou rematar		Dança Objetivos: (Merengue) Passos, ritmo e entrada na música (Valsa) Objetivos: Passos, ritmo e entrada na música	Dança Objetivos: (Merengue) Passos, ritmo e entrada na música	Teste de aptidão física: impulsão horizontal	
	Testes de aptidão física: extensões de braços, abdominais e flexibilidade de ombros		Badminton 1+1 Objetivos: 20 transposições em clear Jogo 1x1 Objetivos: deslocamentos				Dança Objetivos: (Valsa) Objetivos: Passos, ritmo e entrada na música	
			Ginástica Acrobática Objetivos: Coreografia com dois pares e dois trios					
			Dança (Valsa) Objetivos: Passo, ritmo e entrada na música					

Tabela 5 - Planeamento da primeira etapa

Como é possível verificar na tabela 5, cada matéria de educação física corresponde a uma determinada cor, por exemplo o vermelho corresponde ao voleibol e o azul à dança. Este método foi utilizado de forma a facilitar a leitura dos dados e consequentemente perceber a sua distribuição ao longo do tempo. Assim sendo, o método das cores foi utilizado ao longo de todo o relatório, com o mesmo intuito.

Na primeira aula, foi entregue um questionário aos alunos (apêndice 1), com o intuito de conhecer o historial de prática de cada um, as suas matérias preferidas e as que menos gostam, assim como o significado da disciplina para os mesmos, permitindo assim construir uma imagem inicial da turma.

Sendo definido como objetivo a consolidação de rotinas de organização e normas de funcionamento, na etapa de avaliação inicial, as aulas foram subdivididas em informação inicial, aquecimento, parte fundamental e parte final. A informação inicial e o balanço da aula foram especialmente importantes na fase de contacto inicial com alunos, porque permitiram relembrar quais seriam as normas de utilização dos materiais e consequentemente, garantir as rotinas de organização para o decorrer do ano letivo.

Sendo definido como objetivo da avaliação inicial, identificar o nível inicial dos alunos e as suas possibilidades, definir alunos críticos e as suas matérias prioritárias, assim como as prioridades de desenvolvimento para a primeira etapa e identificar aspetos críticos no tratamento de cada matéria (Carvalho, 1994), foi previamente definido os critérios a seguir para identificar os diferentes níveis e possibilidades dos alunos. Neste sentido, as situações de exercícios e os critérios de avaliação tiveram por base os Programas Nacionais de Educação Física (Jacinto et al., 2001), como demonstrado no apêndice 2.

Matérias		Situações de Avaliação		Espaços
		Nível Introdução	Nível Elementar	
Jogos Desportivos Coletivos	Andebol	5x5	5x5	3, 4 e 5
	Basquetebol	3x3	5x5	1, 3 e 4
	Futebol	4x4	5x5	3, 4 e 5
	Voleibol	2+2	4x4	1 e 3
Ginástica	Acrobática	Sequência de 4 elementos	Sequência de 8 elementos	1 e 2
Raquetes	Badminton	1+1	1x1	1 e 3
Danças	Sociais	Merengue e Valsa	Chá-chá-chá e Salsa a pares	1, 2, 3, 4 e 5

Tabela 6 - Situações de avaliação por matéria e espaço

Segundo Comédias (2012) o jogo formal é um contexto que se caracteriza pelo realismo e autenticidade e, segundo Lames e McGarry (2007) citado por Comédias (2012), refere que é a única situação em que se verifica oposição, com duas equipas com os mesmos objetivos. Assim sendo, as situações de avaliação, nos jogos desportivos coletivos e no badminton, recaíram em contexto de jogo.

Em ginástica, as realizações de sequências gímnicas com elementos de ligação predominaram e por fim a dança, onde as danças escolhidas foram o merengue e a valsa lenta (anexo 9). A ginástica e a dança, tal como referido anteriormente, foram as matérias em que os alunos apresentaram mais dificuldades nos anos anteriores, motivo pelo qual em praticamente todas as aulas desde o início do ano, se verifica dança no planeamento.

Sendo definido para esta etapa, a criação de um bom ambiente de aula, a formação de grupos apresentou um papel fundamental, onde o professor tem de ter capacidade de organizar de tal forma que os alunos não se sintam excluídos, que estejam em situações que os permite evoluir e em grupos em que não existam conflitos.

Segundo Heacox (2006), a estrutura do ensino diferenciado passa pelo uso de grupos flexíveis, isto é, a formação de grupos é feita de acordo com as necessidades dos alunos, os seus pontos fortes e as suas preferências de aprendizagem.

Para a organização da turma, prevendo a criação de um bom ambiente de aula e condições que privilegiassem o desenvolvimento dos alunos, foi necessário definir critérios que permitissem criar grupos de dois, três e quatro elementos. Neste sentido, as reuniões realizadas com o professor orientador JS e as informações retiradas das mesmas, estiveram na base da criação destes critérios.

O primeiro critério estabeleceu os líderes da turma, onde integraram neste grupo, alunos que apresentaram as melhores notas nos anos anteriores e alunos que apresentavam capacidades de ajuda e liderança dentro da turma. O segundo critério definiu os alunos que necessitavam de maior apoio e, tal como no primeiro parâmetro, as notas dos anos anteriores estiveram na base desta escolha, incluindo também os novos alunos na turma, assim como alunos com necessidades especiais. O terceiro critério determinou a afinidade entre os alunos, onde na sua base teve a realização dos questionários na primeira aula, através de perguntas como “refere quatro colegas que gostarias de fazer equipa?” e “refere dois colegas que escolherias para te ajudar a melhorar?”. Por último, o critério dos alunos incompatíveis selecionou, através das reuniões com o professor orientador JS e a ex-diretora de turma MG, os alunos que em anos anteriores entraram em conflitos dentro e fora do espaço escolar.

Formação de Grupos	1	2	3	4	5	6
Líderes	VJ	VS	TM	JP	SA	LG
Necessitam de apoio	DO	AC	ML	MC	RD	RF
Afinidades com os restantes	DF		MP	PF	RL	LT
Alunos incompatíveis	SG	DR	IB	JR	DA	LZ

Tabela 7 - Formação de grupos em jogos desportivos coletivos

Segundo Heacox (2006), o professor deverá variar a formação de grupos dependendo do trabalho a realizar, assim como pelos objetivos definidos e pelas necessidades de aprendizagem do grupo de alunos. Para a matéria de ginástica acrobática, foi necessário adicionar um novo critério, dadas as necessidades da própria matéria. Este critério definiu a existência de um volante em todos grupo, tornando-se o primeiro critério para a formação dos mesmos nesta matéria.

Formação de Grupos	1	2	3	4	5	6	7
Volante	DA	DF	DO	AC	RF	TM	JP
Líderes	SA	LZ	VJ	VS	LG	ML	LT
Necessitam de Apoio	PF	JR	MC	IB	RL	MP	DR
				SG			

Tabela 8 - Formação de grupos para ginástica acrobática

1.4.3. Balanço

Tendo em consideração que, segundo Carvalho (1994) um dos objetivos desta etapa passa por avaliar o nível dos alunos e, principalmente perceber e identificar as possibilidades e prioridades de desenvolvimento dos mesmos, nas diferentes matérias de educação física, importa então fazer um balanço das três áreas.

Na área das atividades físicas, foi importante compreender, das matérias abordadas, quais os níveis que iriam ser abordados em aulas futuras, quis os alunos que apresentavam mais dificuldades em cada uma das matérias e, por fim, quais os alunos que poderiam ajudar os colegas com mais dificuldades. Na área da aptidão física foi essencial perceber quais os alunos que se encontravam dentro e fora da zona saudável, assim como identificar os alunos de risco em cada uma das aptidões. Por último, na área dos conhecimentos, foi prevista uma

identificação dos temas a abordar na avaliação, tendo como referência as características dos alunos da turma.

Atividades Físicas

Sendo definido como objetivo da avaliação inicial, identificar o nível inicial dos alunos e as suas possibilidades, após serem definidos os critérios a seguir (apêndice 2), no final da etapa, foram identificados os diferentes níveis em que cada aluno iria trabalhar.

	Avaliação Inicial					
Nome	Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol	Ginástica Acrobática	Dança
AC	I	I	E	I	I	I
DA	E	I	E	I	I	I
DR	I	I	E	E	I	I
DF	I	I	I	E	E	E
DO	I	I	I	I	I	I
IB	I	I	I	I	I	I
JP	I	I	I	I	E	E
JR	E	I	E	E	I	I
LZ	I	I	I	I	E	I
LT	E	E	E	E	E	E
LG	I	I	I	I	E	E
MC	I	I	I	I	I	I
ML	I	I	E	I	I	I
MP	I	I	E	E	I	I
PF	E	E	I	E	E	I
RL	E	I	I	E	E	E
RF	I	I	I	I	I	E
SG	E	E	E	E	I	I
SA	I	I	I	E	I	E
TM	I	I	I	I	E	E
VJ	E	E	E	E	E	E
VS	E	E	E	E	E	E

Tabela 9 - Níveis a trabalhar por cada aluno

Como referido anteriormente, através da análise das notas dos anos anteriores, esta turma apresentava grandes discrepâncias nos intervalos de notas entre os seus alunos. Este facto pôde posteriormente ser verificado, na avaliação inicial, pelos níveis aferidos a trabalhar por cada aluno. Neste sentido, após a observação deste quadro, foi necessário definir, dentro da turma, os possíveis instrutores, assim como os alunos que apresentavam mais dificuldades em cada uma das matérias avaliadas.

Matérias		Nível dos PNEF	Instrutores	Mais Dificuldades
Jogos Desportivos Coletivos	Andebol	I	DA, LT, PF, RL, VJ e VS	AC, DF, DO, MC e TF
	Basquetebol	I	PF, VJ e VS	DO, LZ, MC, RF e TM
	Futebol	E	AC, DR, JR, SG, VJ e VS	DO, IB, LZ e MC
	Voleibol	I/E	LT, RL, SA, VJ e VS	DO, LZ, MC, RF e TM
Ginástica	Acrobática	I/E	DF, JP, RL, TM, VJ e VS	AC, DO, MC, MP e RF
Raquetes	Badminton	I	SG, VJ e VS	DO, IB, LZ e MC
Danças	Sociais	I/E	DF, JP, RL, TM, VJ e VS	AC, DO, MC, MP e RF

Tabela 10 - Instrutores e alunos com mais dificuldades por matéria

Como foi possível verificar no quadro acima, existiam instrutores repetidos em diferentes modalidades, o que não seria de estranhar porque seriam alunos também assinalados não só como líderes, mas também com elevadas notas nos anos anteriores. Neste sentido, seria de prever que alunos como o VJ e o VS teriam um papel fundamental para a evolução dos restantes, ao longo do ano letivo.

Seguindo a mesma lógica, existiam ainda alunos repetidos, considerados como alunos com mais dificuldades, que se verificavam ser, na sua maioria, alunos com notas inferiores nos anos anteriores. Seria de prever, tal como no ponto anterior, o papel de ajuda e de liderança dos alunos VJ e VS com os colegas DO e MC, por exemplo.

Um aspeto que mereceu destaque, no decorrer das aulas, foi a necessidade de criar uma solução para o número de alunos que se encontravam em espera, isto porque o número variava de forma inconstante e imprevisível. Assim sendo, surgiu a ideia de criar um banco de suplentes, que consistia na criação de um circuito que poderia variar entre aptidão física e matérias específicas, consoante os alunos. Este circuito iria permitir que cada aluno estivesse sempre em atividade e, ao terminar, voltaria para o exercício principal, prevendo assim a redução do número de alunos em espera.

Tal como se tornava imprevisível o ponto anterior, o mesmo aconteceu com os alunos que chegavam atrasados ou apenas assistiam à aula. Partindo do pressuposto que, um aluno ao saber os critérios em que está a ser avaliado, irá focar-se nos aspetos críticos para melhorar, tornou-se vantajoso, criar uma estratégia que seguisse esta lógica. Assim sendo, foi definida como solução, o preenchimento de uma folha previamente preparada por mim e pelo professor orientador, de forma a avaliar os colegas segundo critérios descritos (apêndice 3).

Na Escola Secundária Padre António Vieira, existia uma tolerância de dez minutos na entrada para o primeiro tempo e, para aulas de 45 minutos, havia um acordo entre professores para a transição de espaços de cinco minutos. Ao olhar para o horário da turma 12CSE, onde todas as aulas de educação física eram às 8h15, rapidamente foi entendida a importância da criação de rotinas com os alunos ao nível da pontualidade.

Com o intuito de aumentar a pontualidade dos alunos, foi projetada uma estratégia que permitisse identificar o que faria os alunos chegarem a horas ou antes do início da aula. Neste sentido, após uma troca de opiniões com os alunos, foram criadas as equipas e escolhidas as modalidades para a realização de um torneio 10 a 15 minutos antes das aulas. Esta solução permitiria, não só, garantir a presença dos alunos à hora prevista, mas também aumentar o tempo de atividade física dos mesmos.

Tendo em consideração que se tratava de uma turma de 12º ano, importou ter em consideração que a avaliação seria feita através do regime de opções. Este modelo de organização curricular concedeu aos alunos a oportunidade de melhorar e aperfeiçoar as suas matérias preferidas, de forma a elevar a aptidão física e desenvolvimento multilateral de cada um (Jacinto et al., 2001).

Não sendo o primeiro ano que estariam ao abrigo deste método de avaliação, através de reuniões com o antigo professor, as escolhas de cada um tornaram-se mais previsíveis. A abordagem com os alunos sobre este assunto foi planeada para o final da primeira etapa, onde nos dois jogos desportivos coletivos, a opção recaiu, em primeiro lugar, no voleibol e em segundo variou entre andebol e futebol. Como referido anteriormente, a opção de avaliação entre ginástica e atletismo teve de recair em ginástica, visto não terem existido condições para a lecionação do atletismo. Ao nível da ginástica, todos os alunos optaram por ginástica acrobática, motivado por ter sido uma matéria bastante abordada no ano anterior.

Ao analisar a escolha de matérias dos alunos que apresentam mais dificuldades, a mesma recaiu, na sua maioria, em voleibol, andebol, ginástica acrobática e dança. Nesse sentido, tornou-se essencial criar um foco nestas matérias, de forma a possibilitar o sucesso dos mesmos, na disciplina de educação física.

A área dos conhecimentos na Escola Secundária Padre António Vieira incidia sobre os critérios de avaliação de educação física, tornando-se essencial refletir acerca deste assunto. O conhecimento dos critérios de avaliação, apresenta uma importância extrema no sucesso dos alunos na área das atividades físicas (Fernandes, 1994), porém, não poderiam ser considerados como matéria de avaliação da área dos conhecimentos.

Contudo, sendo o conhecimento dos critérios de avaliação, um facilitador do processo de ensino aprendizagem, na área das atividades físicas, tornou-se importante realizar uma avaliação do conhecimento dos mesmos (Fernandes, 1994). Neste sentido, foi entregue aos alunos, um documento, produzido pelo departamento de educação física, com a explicação da avaliação na disciplina na área das atividades físicas, na área de aptidão física e na área dos conhecimentos (anexo 12).

De forma a operacionalizar este processo, numa primeira fase, foi previsto dar aos alunos um determinado tempo para estudar o documento, para posteriormente poderem tirar dúvidas em aula acerca do mesmo. Numa segunda fase, seria realizado uma avaliação de forma a aferir os conhecimentos da turma acerca dos critérios de avaliação. Numa terceira fase, após o balanço dos resultados, seria marcada uma nova aula de esclarecimento de dúvidas, para posteriormente ser remarcado uma nova avaliação até adquirirem os conhecimentos necessários.

Na turma do 12CSE, como referido anteriormente, existiam alunos identificados com comportamentos de indisciplina, motivo pelo qual o aluno DR, não poderia estar nas mesmas situações de exercícios ou jogos com os alunos JR e DO. A estratégia utilizada para formação de grupos com a definição de critérios, com destaque para os alunos incompatíveis, permitiu amenizar possíveis incidentes entre alunos.

O aluno DO, previamente identificado com necessidades educativas especiais, motivado pela incapacidade que lhe foi diagnosticada, o autismo, apresentava sobretudo dificuldades em socializar e comunicar, o que se repercutia em aula. Tal como na situação anteriormente identificada, a formação de grupos teve um papel de extrema importância, através da utilização do critério de líderes. Esta estratégia permitiu criar um ambiente de conforto para o aluno e consequentemente atenuar as dificuldades sentidas pelo mesmo ao nível da socialização.

No presente ano, a nota de educação física não contava para a média de secundário da turma de 12CSE, o que, por vezes, traduzia-se num elevado desinteresse e falta de motivação de alguns alunos nas aulas. As estratégias encontradas, passaram por conhecer os reais gostos de cada aluno, assim como consciencializá-los das implicações que a atividade física teria para o futuro de cada um, com o intuito de elevar as motivações de cada um, no decorrer do ano letivo.

Aptidão Física

Matérias		Fora da Zona Saudável
Aptidão Física	Vai-vem	DO, IB, JR, LZ, MC, ML, SG e TM
	Milha	DA, DO, IB, JP, MC, SG e TM
	Extensões de Braços	AC, DR, ML, MP e RL
	Abdominais	Ninguém
	Impulsão Horizontal	DA, DO, JR, LZ, MC, MP, RF e SA
	Flexibilidade de Ombros	DR, DO, JR, LZ, PF e RM
	Flexibilidade dos Membros Inferiores	AC, JR, MP, ML e TM
	IMC	JR, LZ e RL

Tabela 11 - Alunos fora da zona saudável por matéria da aptidão física

No início do ano, foi definido no departamento do Agrupamento de Escolas de Alvalade que, para o aluno ter sucesso na área de aptidão física deveria estar apto num teste de força, num de flexibilidade e num de aptidão aeróbia, tendo como referência os valores do FitEscola, à exceção da milha que seguiu as referências do Fitnessgram.

Neste sentido, na área da aptidão aeróbia, os alunos foram avaliados através dos testes de vaivém e milha, na área da composição corporal, os alunos foram avaliados pelo índice de massa corporal e, por fim, na área da aptidão neuromuscular, foram realizados os testes de abdominais, de extensões de braços, impulsão horizontal, de flexibilidade dos ombros e de flexibilidade dos membros inferiores (tabela 11). Tendo como referência os critérios definidos no departamento do agrupamento, verificou-se que os alunos DO, IB, JP, JR, LZ, MC, ML, SG e TM estariam fora da zona saudável após a avaliação inicial.

Importa destacar que, à exceção dos alunos DO e JR, os restantes estavam fora da zona saudável em apenas uma das áreas de aptidão física, o que se tornou muito vantajoso para definir as prioridades. Neste sentido, foi previsto que cada aluno iria ter mais tempo disponível, para as áreas da aptidão física que apresentasse valores mais débeis.

Na área da aptidão corporal, os resultados obtidos no teste de abdominais, mereceram um destaque, onde nenhum dos alunos teve valores inferiores aos tabulados como referência. Seguindo os critérios de avaliação do agrupamento, todos os alunos já estariam aptos num valor de força após a avaliação inicial, contudo, compreendendo a importância dos restantes testes, os restantes valores não foram colocados de parte e consequentemente, previstos incluir no plano das etapas seguintes.

Apesar de, tal como referido anteriormente, terem sido definidos os nove alunos que estariam fora da zona saudável, verificou-se que nos 22 alunos que compunham a turma, 18 tinham pelo menos um teste fora da zona saudável. Estes valores fizeram prever que a aptidão física se tornasse uma prioridade, por representar uma das referências para o sucesso na disciplina de educação física (Jacinto et al., 2001).

Conhecimentos

Na Escola Secundária Padre António Vieira, surgiram dois métodos para avaliar os conhecimentos dos alunos. O primeiro passava pela realização de um trabalho escrito e o segundo pela realização de um teste escrito, onde os alunos teriam a oportunidade de o refazer até atingirem sucesso.

A opção recaiu no segundo método, visto ser mais credível um aluno saber a matéria e adquiri-la através de várias tentativas, do que realizar um trabalho e não voltar a olhar para o mesmo, após a apresentação.

Valorizando a ideia de que só se pode progredir para a aprendizagem seguinte depois da aprendizagem anterior estar realmente adquirida. Importa compreender que não basta ter 60% num teste e pensar que é uma boa nota, quando o que fica em falta são 40%. Se pensarmos noutro prisma, para a construção de uma casa, seria impossível construir o segundo andar, se o primeiro estivesse apenas 60% concluído e muito menos passar para um terceiro andar com dois andares tão débeis (Khan, 2015).

A área dos conhecimentos no 12º ano recaiu sobre dois grandes temas. O primeiro teve como base as principais orientações metodológicas do treino e das capacidades motoras diretamente relacionadas com a saúde. O segundo teve como base a ética na participação das atividades físicas e desportivas, com foco na especialização precoce, exclusão ou abandono da atividade, dopagem, violência / espírito desportivo e corrupção / verdade desportiva (Jacinto et al., 2001).

Como referido anteriormente, na turma 12CSE, já se tinha verificado diversos tipos de conflitos entre alunos, destacando o DR e o JR que chegaram a envolver-se em confrontos físicos. Ao reconhecer o impacto destes episódios na turma, o tema que mereceu um destaque, na área dos conhecimentos, foi a ética na participação das atividades físicas e desportivas com um foco na violência / espírito desportivo.

De forma a operacionalizar este processo, numa primeira fase, após a disponibilização de documentos referentes ao tema, foi previsto conferir aos alunos algum tempo para estudarem

os documentos e para posteriormente poderem tirar dúvidas em aula acerca dos mesmos. Numa segunda fase, seria realizado uma avaliação de forma a aferir os conhecimentos da turma acerca do tema definido. Numa terceira fase, após o balanço dos resultados, seria marcada uma nova aula de esclarecimento de dúvidas, para posteriormente ser remarcado uma nova avaliação até adquirirem os conhecimentos referentes ao tema.

Professor Estagiário

Como forma de autoavaliação do professor estagiário, foi previsto para o final de cada aula realizar-se uma reunião entre o professor orientador JS e os professores estagiários. Para que estas conversas fossem viáveis, ficou acordado que o discurso não poderia ser descritivo ou simplista, mas sim focado nos parâmetros específicos da lecionação. Tal como referido no regulamento de estágio, são eles o planeamento, a avaliação, a gestão, a instrução e o clima.

Este método, não só facilitou a comunicação entre professor orientador e professor estagiário, mas permitiu também nas intervenções futuras, que o professor estagiário focasse a sua intervenção nestes parâmetros específicos.

Como referido nas reuniões realizadas, não existia nenhum problema muito grave por resolver nos parâmetros específicos da lecionação. Contudo, haveriam sempre determinados pontos a melhorar nestes parâmetros.

As principais fragilidades detetadas, centraram-se na avaliação das diferentes matérias do currículo de educação física, assim como na lecionação de ginástica e dança. As estratégias utilizadas para conseguir colmatar estas fragilidades passaram por observar as aulas dos professores estagiários, assim como assistir a aulas de diferentes professores do agrupamento e posterior realização de formações com os professores mais especializados nestas matérias.

Ao nível da gestão, os professores mais eficazes criam os melhores contextos para proporcionar aos alunos o maior tempo de prática (Carreiro da Costa, 1998). Neste sentido, o planeamento das etapas e de cada unidade didática previu um foco na gestão do tempo e uma promoção de um elevado tempo de prática, incluindo em cada aula aptidão física, jogos desportivos coletivos, ginástica e dança.

Segundo Carreiro da Costa (1998) é essencial proporcionar aos alunos uma instrução de qualidade científica e técnica de modo a fornecer feedbacks focado em aspetos críticos. Sabendo que a instrução deveria garantir a qualidade de informação no menor tempo possível ao centrar-me nos aspetos críticos, este foi um dos meus focos para conseguir melhorar o meu nível de instrução.

Um clima positivo na relação pedagógica relaciona-se com um maior empenho cognitivo e motor no decurso das aulas (Carreiro da Costa, 1998). Neste sentido, um dos focos centrou-se na criação de um bom clima de aula, onde o intuito passaria por aumentar o empenho de cada aluno, desde as primeiras aulas.

1.4.4. Objetivos Específicos

Segundo Carvalho (1994) a avaliação inicial apresenta como objetivo a recolher dados para elaborar o plano do grupo e estabelecer metas e definir objetivos mínimos. Assim sendo, os objetivos específicos e operacionais foram definidos para o final do ano.

Segundo Silva e Lopes (2016), os objetivos de aprendizagem são declarações válidas do que os professores pretendem que os seus alunos sejam capazes de fazer. Neste sentido, os objetivos, tal como referido na estratégia SMART, devem ser específicos, mensuráveis, atingíveis, orientados para o resultado e definidos para um determinado tempo. A acrescentar a estas orientações, segundo Silva e Lopes (2016), os objetivos deverão ser partilhados com os alunos, apresentar descritores de desempenho e ser a base de todo o trabalho do professor.

- Todos os alunos do grupo com mais dificuldades nos jogos desportivos coletivos (DO, JP, LZ, MC, RF e TM) conseguirem cumprir, nas suas opções, o nível introdução;
- Todos os alunos do grupo intermédio nos jogos desportivos coletivos (AC, DA, DF, IB, LG, ML e SA) conseguirem cumprir, nas suas opções um nível introdução e um nível elementar;
- Todos os alunos do grupo dos mais aptos nos jogos desportivos coletivos (DR, JR, LT, MP, PF, RL, SG, VJ e VS) conseguirem cumprir, nas suas opções, o nível elementar;
- Todos os alunos do grupo com mais dificuldades em dança (AC, DA, DR, DO, IB, JR, LZ, MC, ML, MP, PF e SG) conseguirem cumprir o nível introdução;
- Todos os alunos do grupo dos mais aptos em dança (DF, JP, LT, LG, RL, RF, SA, TM, VJ e VS) conseguirem cumprir o nível elementar;
- Todos os alunos do grupo com mais dificuldades em ginástica acrobática (AC, DA, DR, DO, IB, JR, MC, ML, MP, RF e SG) conseguirem cumprir o nível introdução;
- Todos os alunos do grupo dos mais aptos em ginástica acrobática (DF, JP, LZ, LT, LG, PF, RL, SA, TM, VJ e VS) conseguirem cumprir o nível elementar;

- Todos os alunos do grupo com mais dificuldades em badminton (AC, DF, DO, IB, JP, LZ, LG, MC, ML, RF e TM) conseguirem cumprir o nível introdução;
- Todos os alunos do grupo dos mais aptos em badminton (DA, DR, JR, LT, MP, PF, RL, SG, SA, VJ e VS) conseguirem cumprir o nível elementar;
- Todos os alunos do grupo fora da zona saudável (DO, IB, JP, JR, LZ, MC, ML, SG e TM) conseguirem aproximar-se ou cumprir os valores da zona saudável de aptidão física;
- Todos os alunos do grupo dentro da zona saudável (AC, DA, DR, DF, LT, LG, MP, PF, RL, RF, SA, VJ e VS) conseguirem manter ou melhorar os seus valores de aptidão física.

1.4.5. Objetivos Terminais

Voleibol

Grupo de alunos com mais dificuldades (DF, DO, IB, JP, LZ, MC, ML, RF e TM)

- Em jogo 2+2, num campo reduzido, com serviço por baixo colocado de 3 a 4,5 metros da rede, verifica-se a bola muito tempo no ar, onde os alunos colocam-se no ponto de queda da bola, dando continuidade ao jogo com o mínimo de dois toques, sendo a maioria em passe (Comédias, 2019; Jacinto et al., 2001).

Grupo de alunos mais aptos (AC, DA, DR, JR, LT, MP, PF, RL, SA, SG, VJ e VS)

- Em jogo 4x4, num campo reduzido, com serviço por baixo ou por cima para zonas de difícil receção, com receção em passe ou manchete que permita continuidade, passe para a finalização e finalização em remate em apoio ou passe colocado, verifica-se a dinâmica dos 3 toques e qualidade nas execuções (Comédias, 2019; Jacinto et al., 2001).

Andebol

Grupo de alunos com mais dificuldades (DO, JP, LZ, MC, RF, SA e TM)

- Em jogo 5x5, num campo reduzido, verifica-se progressão em campo e finalizações não protagonizadas, onde os alunos, após a receção enquadram-se com o alvo, decidem corretamente quando devem passar ou progredir, finalizam em salto, desmarcam-se à

distância de passe e reconhecem-se como defesas, colocando-se entre o adversário e a zona alvo (Comédias, 2019; Jacinto et al., 2001).

Grupo de alunos mais aptos (DF, IB, ML, PF e RL)

- Em jogo 5x5, num campo de dimensões normais (20x40), verifica-se um jogo com largura e profundidade com contra-ataques constantes, um contra um, trapézio ofensivo e contacto físico, onde os alunos começam a explorar a defesa de forma horizontal e vertical, realizam marcação de vigilância e controlo, demarcação rápida, colaboram na circulação da bola e realizam compensação defensiva (Comédias, 2019; Jacinto et al., 2001).

Futebol

Grupo de alunos com mais dificuldades

- Em jogo 4x4, num campo amplo, verifica-se progressão em campo e finalizações não protagonizadas, onde os alunos, após a receção enquadram-se com o alvo, decidem corretamente quando devem passar ou progredir, finalizam com o gesto técnico base, desmarcam-se à distância de passe e reconhecem-se como defesas, colocando-se entre o adversário e a zona alvo (Comédias, 2019; Jacinto et al., 2001).

Grupo de alunos mais aptos (AC, DA, DR, JR, LT, MP, SG, VJ e VS)

- Em jogo 5x5, num campo com dimensões normais (40x20), verifica-se um jogo com largura e profundidade, com muita posse de bola e jogadores colocados entre os atacantes e os defesas, verifica-se muitos remates, um contra um e qualidade nas execuções, onde os alunos apresentam capacidade de manter a posse de bola quando estão marcados, conforme a situação passam, conduzem ou rematam com qualidade e realizam desmarcação ofensiva e de apoio (Comédias, 2019; Jacinto et al., 2001).

Ginástica Acrobática

Grupo de alunos com mais dificuldades (AC, DA, DR, DO, IB, JR, MC, ML, MP, RF e SG)

- Execução de uma coreografia com música (máximo de 2 minutos), onde os elementos cooperam entre si, realizando com correção técnica as pegas, montes e desmontes dos diferentes elementos do nível introdução e respetivas ligações (Jacinto et al., 2001).

Grupo de alunos mais aptos (DF, JP, LZ, LT, LG, PF, RL, SA, TM, VJ e VS)

- Execução de uma coreografia com música (máximo de 2 minutos), onde os elementos cooperam entre si, realizando com correção técnica as pegas, montes e desmontes dos diferentes elementos do nível elementar e respetivas ligações (Jacinto et al., 2001).

Orientação

Grupo de alunos com mais dificuldades (AC, DA, DR, DO, IB, JR, LZ, MC e MP)

- Realização de uma prova de Orientação na escola, a pares, com mapa e cartão de controlo, preenchendo todos os pontos explícitos no mapa corretamente (Jacinto et al., 2001).

Grupo de alunos mais aptos (DF, JP, LT, ML, PF, RL, RF, SA, SG, TM, VJ e VS)

- Realização de uma prova de Orientação num ambiente “desconhecido”, a pares, com mapa e cartão de controlo, preenchendo todos os pontos explícitos no mapa corretamente (Jacinto et al., 2001).

Badminton

Grupo de alunos com mais dificuldades (AC, DF, DO, IB, JP, LZ, LG, MC, ML, RF e TM)

- Em jogo 1+1 (à distância de 6 metros), os alunos cooperam, mantendo uma posição base e descolando-se antecipando a queda do volante, de forma a que o este não toque no chão, colocado o mesmo ao alcance do companheiro, executando corretamente o clear e o lob (Jacinto et al., 2001).

Grupo de alunos mais aptos (DA, DR, JR, LT, MP, PF, RL, SG, SA, VJ e VS)

- Em jogo 1x1, os alunos deslocam-se e posicionam-se corretamente de modo a devolver o volante, na sequência de utilização de um serviço colocado, utilizando batimentos como lob, clear, amorti, drive e remate (Jacinto et al., 2001).

CrITÉrios de Avaliação

A avaliação dos resultados obtidos na lecionação, foi prevista ser positiva, caso se verificasse a consecução da totalidade dos objetivos definidos. Neste sentido, no decurso do

ano letivo, foi projetada a realização de diferentes situações de exercícios, que permitissem aferir o desenvolvimento dos alunos. Nos jogos desportivos coletivos e badminton, foram planeadas situações de jogo formal, na matéria de ginástica acrobática, foi programada a realização de coreografias com figuras distintas e, na orientação, a realização de diferentes percursos dentro e fora da escola.

1.5. 2ª Etapa – Prioridades

1.5.1. Objetivos

Andebol

Grupo 1 (DF, DO, IB, JP, LZ, MC, ML, PF, RL, RF, SA e TM)

- 3x1+GR realizar o passe e o remate com armação do braço, a finalização realizada com remate em salto, em que pelo menos metade dos remates sejam golos.

Voleibol

Grupo 1 (DF, DO, IB, JP, LZ, MC, ML, PF, RL, RF, SA e TM)

- Em jogo 2+2 com serviço em passe de 3 a 4,5 metros da rede com obrigatoriamente dois a três toques de dedos (passe) por equipa os alunos realizam 8 transposições de rede.

Grupo 2 (AC, DA, DR, JR, LT, MP, SG, VJ e VS)

- Em jogo 4x4 com serviço por baixo ou por cima para zonas de difícil receção, verifica-se a dinâmica dos 3 toques, a finalização é intencional e existe bloco e proteção ao próprio ataque. A pontuação é ajustada consoante os critérios prioritários nos diferentes momentos;

Danças Sociais

Grupo 1 (DF, DO, IB, JP, LZ, MC, ML, PF, RL, RF, SA e TM)

- Realização dos diferentes passos das danças sociais do nível elementar, incluídas nos critérios de avaliação do AEA (salsa a pares).

Grupo 2 (AC, DA, DR, JR, LT, MP, SG, VJ e VS)

- Realização dos diferentes passos das danças sociais do nível introdução, incluídas nos critérios de avaliação do AEA (valsa lenta);

Ginástica Acrobática

Grupo 1 (DF, DO, IB, JP, LZ, MC, ML, PF, RL, RF, SA e TM)

- Execução de duas figuras de nível I e realização de elementos de ligação em sequência.

Grupo 2 (AC, DA, DR, JR, LT, MP, SG, VJ e VS)

- Execução de duas figuras de nível E e realização de elementos de ligação em sequência.

Aptidão Física

Grupo FZS (DO, IB, JP, JR, LZ, MC, ML, SG e TM)

- Melhorar os valores obtidos na avaliação inicial, na resistência aeróbica.

1.5.2. Plano

A etapa de prioridades decorreu desde o dia 12 de novembro ao dia 30 de janeiro, coincidindo com o fim do primeiro semestre. Esta etapa, tendo em consideração a interrupção do natal, teve uma duração de aproximadamente dois meses de aulas, o que correspondeu a um total de 18 aulas.

Tendo em consideração as importantes informações retiradas da avaliação inicial, e tal como referido anteriormente, a turma apresentava uma grande discrepância entre alunos com elevado sucesso na disciplina (18-20) e alunos com pouco sucesso (10-13). Foi neste último grupo que recaiu a prioridade. Ao perceber quais os alunos que apresentavam maior dificuldade e, tal como se verificou no balanço da avaliação inicial, foram definidas as suas possibilidades e em que matérias apresentavam mais hipóteses de atingirem o sucesso.

Neste sentido, foi essencial, numa fase inicial, definir o sucesso em educação física para a turma. No 12º ano, para um aluno chegar ao patamar de 10-11 valores, sendo avaliados em dois jogos desportivos coletivos, ginástica, dança e duas outras (badminton e orientação) devem ter três matérias no nível introdução e três matérias no nível elementar. Não esquecendo as áreas dos conhecimentos e de aptidão física, onde os alunos devem demonstrar os conhecimentos necessários e estarem dentro da zona saudável, respetivamente (Jacinto et al., 2001).

Através da análise dos dados recolhidos da avaliação inicial, foi possível definir quais as matérias prioritárias para cada aluno nesta fase, tendo sempre em consideração o regime de opções, assim como os alunos críticos. Neste sentido, sendo definido previamente em

departamento que, nas primeiras avaliações sumativas, os alunos seriam avaliados num jogo desportivo coletivo, numa dança e em ginástica, as matérias como badminton e orientação, não fizeram parte desta etapa.

Aluno	Prioridades		
AC	Aptidão Física (E)	Ginástica Acrobática	Dança
DA	Aptidão Física (M)	Ginástica Acrobática	Dança
DR	Aptidão Física (E)	Ginástica Acrobática	Dança
DF	Voleibol	Andebol	Ginástica Acrobática
DO	Aptidão Física (M)	Voleibol	Andebol
IB	Aptidão Física (M)	Voleibol	Andebol
JP	Aptidão Física (M)	Voleibol	Andebol
JR	Aptidão Física (M)	Voleibol	Ginástica Acrobática
LZ	Voleibol	Andebol	Dança
LT	Voleibol	Ginástica Acrobática	Dança
LG	Voleibol	Ginástica Acrobática	Dança
MC	Aptidão Física (M)	Voleibol	Andebol
ML	Aptidão Física (E)	Ginástica Acrobática	Dança
MP	Aptidão Física (E)	Voleibol	Ginástica Acrobática
PF	Voleibol	Andebol	Dança
RL	Aptidão Física (E)	Andebol	Ginástica Acrobática
RF	Voleibol	Andebol	Ginástica Acrobática
SG	Aptidão Física (M)	Andebol	Ginástica Acrobática
SA	Andebol	Ginástica Acrobática	Dança
TM	Aptidão Física (M)	Voleibol	Andebol
VJ	Ginástica Acrobática	Dança	
VS	Ginástica Acrobática	Dança	

Tabela 12 - Prioridades por aluno

Analisando o quadro geral da turma, verificou-se, através da metodologia das cores, uma grande predominância de determinadas matérias. Desta forma, as matérias que se destacam foram a ginástica acrobática, a dança, o voleibol/andebol e a aptidão física.

Aptidão Física Milha	Aptidão Física Extensões de Braços	Voleibol	Andebol	Ginástica	Dança
DA	AC	DF	DF	AC	AC
DO	DR	DO	DO	DA	DA
IB	ML	IB	IB	DR	DR
JP	MP	JP	JP	DF	LZ
JR	RL	JR	LZ	JR	LT
MC		LZ	MC	LT	LG
SG		LT	PF	LG	ML
TM		LG	RL	ML	PF
		MC	RF	MP	SG
		MP	SA	RL	SA
		PF	TM	RF	
		RF		SG	
		TM		SA	

Tabela 13 - Matérias prioritárias e grupos de alunos

Para além disto, tonou-se importante compreender a nova formação de grupos, onde inicialmente foram definidos grupos pelas seguintes características: Grupo 1 - constituído pelos alunos que, na avaliação inicial, demonstraram mais dificuldades a andebol, voleibol e dança com a inclusão de alunos de referência nestas três matérias e grupo 2 constituído por alunos que, na avaliação inicial, ficaram definidos como prioridade nas matérias de ginástica acrobática, voleibol e dança, com a inclusão de alunos de referência nestas três matérias.

Grupo 1	Alunos Referência Voleibol	Alunos Referência Andebol	Alunos Referência Dança
DF, DO, IB, JP, LZ, LG, MC, ML, PF, RL, RF, SA e TM	DF, PF, RL e SA	LG, PF e RL	DF, JP, RL e TM
Grupo 2	Alunos Referência Voleibol	Alunos Referência	Alunos Referência Ginástica Acrobática
AC, DA, DR, JR, LT, MP, SG, VJ e VS	LT, SG, VJ e VS	LT, SG, VJ e VS	LT, VJ e VS

Tabela 14 - Formação de grupos com alunos de referência nas matérias prioritárias

A definição destes grupos, previu para o planeamento das unidades didáticas que, os alunos mais fracos necessitavam de estar mais tempo nessas matérias em grupos heterogéneos (Comédias, 2019). Para cumprir estes requisitos, foi previsto para os alunos de cada grupo, passaram mais tempo nas suas matérias prioritárias, sendo acompanhados, tal como referido anteriormente, por alunos de referência.

1.5.3. Plano da 1ª Unidade Didática

O conceito unidade refere-se a um conjunto de aulas com uma organização estrutural idêntica, balizados por determinados objetivos. O número de aulas poderá variar entre seis a dez, tendo como referência o tempo necessário para que seja possível existir aprendizagem (Jacinto et al., 2001).

Agrupamento de Escolas de Alvalade						
Escola Secundária Padre António Vieira						
Unidade Didática: 1		1º Semestre			Data de Início: 12 de novembro	
Professor: Tiago Mateus		Etapa: Prioridades			Data de Fim: 12 de dezembro	
Matérias: Aptidão Física, Voleibol / Andebol, Ginástica Acrobática e Dança						
Parte	Matérias	Grupos	Conteúdos / Objetivos	Grupos	Conteúdos / Objetivos	Tempo Total
Inicial	Aptidão Física		Aquecimento com diferentes exercícios de aptidão física (circuito, tabata)		Aquecimento com diferentes exercícios de aptidão física (circuito, tabata)	160'
Fundamental	Voleibol	Grupo 1 - DF, DO, IB, JP, LZ, LG, MC, ML, PF, RL, RF, SA e TM	Cada um com bola (toques de cabeça e deslocamento); 2 a 2 sem rede (auto-passe e passe, por tempo); 2+2 (8 transposições com mínimo de 3 toques)	Grupo 2 - AC, DA, DR, JR, LT, MP, SG, VJ e VS	2+2 (8 transposições com mínimo de 3 toques); 4x4 (2º toque em passe)	255'
	Andebol / Futebol		Cada um com bola (drible em vários planos); 2x0 (dissociação do tronco e dos MI); 3x1+GR (decidir se deve passar ou rematar); 2x1+GR (decidir se deve passar ou rematar)		2x1+GR (decidir se deve passar ou rematar); 3x2+GR (decidir se deve passar ou rematar); 4x4+GR (transição ataque defesa)	255'
	Ginástica Acrobática		Coreografia com dois pares (1 e 3) e dois trios (1 e 2); coreografia com dois pares (2 e 4) e dois trios (3 e 4)		Coreografia com dois pares (1 e 2) e dois trios (2 e 3); coreografia com dois pares (3, 4 e 5) e dois trios (1 e 4)	180'
	Dança		Merengue (passos, entrada na música e ritmo); Valsa (passos, entrada na música e ritmo)		Salsa a pares (passos, entrada na música e ritmo); chá-chá-chá (passos, entrada na música e ritmo)	160'
Final	Alongamentos e Balanço da Aula					

Tabela 15 - Primeira unidade didática da etapa de prioridades

O planeamento desta unidade didática teve em consideração as prioridades e possibilidades de cada aluno, definidas previamente na avaliação inicial. Neste sentido, foi previsto, na unidade didática e respetivos planos de aula por espaço, que cada grupo de alunos estaria mais tempo nas matérias prioritárias ou que teriam mais possibilidades de desenvolvimento. Desta forma, posteriormente foi possível definir um sentido de progressão nos diferentes exercícios previstos para cada matéria, tendo como principal intuito de chegar aos objetivos estipulados.

Um fator que foi previsto ser uma condicionante para a consecução dos planos, devido às características distintas dos espaços existentes na escola, centrou-se no sistema de rotação dos espaços. Assim sendo, foi analisado previamente o número de aulas correspondentes a cada espaço, no decorrer desta unidade didática.

Espaço	Número de Aulas
1	4
2	0
3	5
4	3
5	3

Tabela 16 - Número de aulas por espaço

Sabendo que, tal como referido anteriormente, as características inerentes a cada espaço poderiam limitar a lecionação de determinadas matérias em cada aula, foram analisadas as possibilidades de cada matéria, definida como prioridade, em cada espaço.

A ginástica acrobática só poderia ser lecionada nos espaços 1 e 2, devido à limitação definida pelo departamento, em utilizar colchões no exterior. Esta medida fixada, resultou numa impossibilidade em garantir a segurança necessária para os alunos, motivo pelo qual não foi definida nenhuma estratégia para lecionar esta matéria noutro espaço.

Nos jogos desportivos coletivos, apesar de estar definido para voleibol o espaço 1 e 3 e para o andebol o 3, 4 e 5, foi prevista a criação de exercícios onde a falta de equipamentos não influenciasse a consecução dos objetivos. Neste sentido, no voleibol foi definida a realização de um determinado número de toques, sem rede e, no andebol, um número de passes sem baliza.

A dança apresentou a vantagem de se poder realizar sem equipamentos específicos, à exceção de uma coluna para a música, o que tornou facilitada a integração desta matéria em todas as aulas.

Neste sentido, no decorrer desta unidade didática, as matérias possíveis de lecionar em função de cada espaço foram representadas, segundo um esquema de cores, na tabela seguinte.

Aulas	1 (17)	2 (18)	3 (19)	4 (20)	5 (21)	6 (22)	7 (23)	8 (24)	9(25)	10(26)
Dia	12/nov	14/nov	19/nov	21/nov	26/nov	28/nov	03/dez	05/dez	10/dez	12/dez
Espaço	1 e 4	1	3 e 5	3	4 e 1	4	5 e 3	5	3 e 1	3
Matérias	Aptidão Física									
	Dança									
	Ginastica Acrobática	Ginastica Acrobática			Ginastica Acrobática			Ginastica Acrobática		
	Voleibol									
		Andebol		Andebol		Andebol		Andebol		Andebol

Tabela 17 - Matérias a lecionar em função do espaço

Como se pôde verificar, a matéria das prioridades que, previsivelmente teria menos tempo disponível durante a unidade didática, seria a ginástica acrobática. Neste sentido, foi do

meu conhecimento que poderia tornar-se uma condicionante, para o desenvolvimento dos alunos com prioridade nesta matéria, porém, este fator foi tido em consideração na formulação dos objetivos.

Nesta etapa, foi prevista a preparação de determinadas atividades que se iriam realizar ao longo do ano. Assim sendo, de forma a preparar a prova de corta-mato do dia 18 de dezembro, foram definidas duas a três aulas da etapa, em que existiria um foco na resistência aeróbia. Neste sentido, foi previsto, para o grupo com mais dificuldades a realização do percurso da milha e, para o grupo mais forte, a concretização de um percurso à volta da escola. Desta forma, sendo definidos dois a três dias de preparação, os objetivos definidos para cada dia, aumentaram progressivamente de dificuldade, no número de voltas e no tempo de realização.

A segunda atividade a ser preparada, foi o torneio de voleibol, antevista para o final de cada semestre. Como solução, surgiu a realização do torneio entre a turma antes das aulas, onde poderiam ser resolvidos dois problemas. Por um lado, a diminuição do número de alunos a chegarem atrasados à aula e, por outro, a preparação das equipas para o torneio, através do aumento de prática desta matéria.

Por fim, uma preparação da saída de campo, foi planeada para esta etapa. Neste sentido, projetei a introdução da criação de um jogo para ser incluída na atividade de saída de campo. Este jogo teria regras e objetivos definidos pelos alunos, assim como os materiais necessários para a sua operacionalização. Posteriormente, a melhor ideia ou a mais votada seria implementada como estação da saída de campo.

No decorrer desta etapa, ao considerar a importância de criar uma continuidade na minha formação enquanto professor estagiário, nas áreas em que sinto maiores dificuldades, planeei a realização de novas formações com professores do agrupamento. Tal como se tinha verificado na etapa da avaliação inicial, as matérias prioritárias a melhorar foram a dança e a ginástica, incluindo posteriormente o badminton.

Plano da Aula por Espaço da 1ª Unidade Didática

Tendo em consideração que cada espaço apresentava características distintas, foram realizadas pequenas adaptações da unidade didática a cada espaço, com o objetivo de garantir a consecução dos objetivos definidos para a mesma. Segundo Heacox (2006), diferenciar o ensino relaciona-se com a alteração do ritmo, do nível ou do género de instrução em resposta às necessidades e interesses dos alunos. Neste sentido, as adaptações realizadas aos espaços,

não alteraram o princípio que previa que alunos passassem mais tempo nas suas matérias prioritárias.

Tendo em consideração os espaços definidos pelo sistema de rotação de espaços para esta unidade didática, foram definidos os planos de aula para os espaços 1, 3, 4 e 5.

Agrupamento de Escolas de Alvalade							
Escola Secundária Padre António Vieira							
Plano de Aula: Espaço 1		1º Semestre			Data de Início: 12 de novembro		
Professor: Tiago Mateus		Etapa: Prioridades - 1ª Unidade Didática			Data de Fim: 12 de dezembro		
Matérias: Aptidão Física, Voleibol, Ginástica Acrobática e Dança							
Parte	Matérias	Grupos	Conteúdos / Objetivos	Tempo	Grupos	Conteúdos / Objetivos	Tempo
Inicial	Aptidão Física	Grupo 1 - DF, DO, IB, JP, LZ, LG, MC, ML, PF, RL, RF, SA e TM	Corrida com 1 - prancha, 2 - agachamentos, 3 - polichinelos, 4 - skipping/sprint	5'	Grupo 2 - AC, DA, DR, JR, LT, MP, SG, VJ e VS	Corrida com 1 - prancha, 2 - agachamentos, 3 - polichinelos, 4 - skipping/sprint	5'
Fundamental	Voleibol		2+2 (8 transposições com mínimo de 3 toques em passe)	15'		4x4 (2º toque em passe)	10'
	Ginástica Acrobática		Coreografia com dois pares (1 e 3) e dois trios (1 e 2)	10'		Coreografia com dois pares (1 e 2) e dois trios (2 e 3)	15'
	Dança		Salsa a pares (passos, entrada na música e ritmo)	10'		Valsa (passos, entrada na música e ritmo)	10'
Final	Alongamentos e Balanço da Aula						5'

Tabela 18 - Plano de aula no espaço 1

No espaço 1, as matérias previstas para serem lecionadas foram aptidão física, voleibol, ginástica acrobática e dança. Sabendo previamente que o grupo 1 apresentava maiores dificuldades no voleibol e o grupo 2 na ginástica acrobática, estaria planeado para este grupo de alunos, passarem mais tempo nestas matérias.

Apesar de o futebol não ter sido considerado prioridade em nenhum dos grupos, foi uma opção minha, lecionar esta matéria, com o intuito de motivar os alunos do grupo 2 a realizarem as restantes tarefas com mais empenho.

O andebol, apesar de ter sido considerado uma matéria prioritária nesta unidade didática, não foi incluído no espaço 1 porque foi previamente determinado em departamento que não seria permitido lecionar as matérias de futebol e andebol, neste mesmo espaço.

Sabendo que, nos dois grupos tinha sido definido como prioridade a matéria de dança, foi destinado pelo menos 10 minutos para cada grupo em todos os espaços. Neste sentido, para o grupo 1 houve um foco na dança de nível elementar e para o grupo 2 na dança de nível introdução.

	Grupo 1				Grupo 2	
Formação de Grupos	1	2	3	4	5	6
Volante	DF	RL	JP	MC	AC	DA
Líderes		TM		SA	VS	LT
Necessitam de Apoio	PF	DO	ML	LZ	DR	JR
	RF		IB	LG	MP	SG

Tabela 19 - Formação de grupos para o espaço 1

Nas aulas realizadas no espaço 1, a formação de grupos foi ajustada tendo em consideração a matéria de ginástica acrobática. Neste sentido, a estratégia passou por definir critérios dentro dos grupos definidos, dividindo os volantes, os líderes e os alunos que necessitavam de apoio, com o intuito de garantir um melhor funcionamento dentro de cada grupo.

Agrupamento de Escolas de Alvalade							
Escola Secundária Padre António Vieira							
Plano de Aula: Espaço 3		1º Semestre			Data de Início: 12 de novembro		
Professor: Tiago Mateus		Etapa: Prioridades - 1ª Unidade Didática			Data de Fim: 12 de dezembro		
Matérias: Aptidão Física, Voleibol / Andebol e Dança							
Parte	Matérias	Grupos	Conteúdos / Objetivos	Tempo	Grupos	Conteúdos / Objetivos	Tempo
Inicial	Aptidão Física	Grupo 1 - DF, DO, IB, JP, LZ, LG, MC, ML, PF, RL, RF, SA e TM	Corrida com 1 - prancha, 2 - agachamentos, 3 - polichinelos, 4 - skipping/sprint	5'	Grupo 2 - AC, DA, DR, JR, LT, MP, SG, VJ e VS	Corrida com 1 - prancha, 2 - agachamentos, 3 - polichinelos, 4 - skipping/sprint	5'
Fundamental	Voleibol		2+2 (8 transposições com mínimo de 3 toques em passe)	10'		4x4 (2º toque em passe)	15'
	Andebol / Futebol		Andebol - 3x1+GR (decidir se deve passar ou rematar)	15'		Futebol - 3x1+GR (decidir se deve passar ou rematar)	10'
	Dança		Salsa a pares (passos, entrada na música e ritmo)	10'		Valsa (passos, entrada na música e ritmo)	10'
Final	Alongamentos e Balanço da Aula						5'

Tabela 20 - Plano de aula no espaço 3

No espaço 3, foi definido que as matérias a lecionar seriam aptidão física, voleibol, andebol / futebol e dança. Sabendo previamente que as prioridades definidas para o grupo 1 seriam andebol e voleibol, o facto do grupo 2 apresenta como prioridade o voleibol, levou a que ficasse definido mais tempo de prática no andebol para o grupo 1.

Como referido anteriormente, a ginástica acrobática não poderia ser incluída nos espaços exteriores (3, 4 e 5), motivado pela falta de segurança que resultaria da impossibilidade de utilizar colchões nestes espaços.

Agrupamento de Escolas de Alvalade							
Escola Secundária Padre António Vieira							
Plano de Aula: Espaço 4		1º Semestre				Data de Início: 12 de novembro	
Professor: Tiago Mateus		Etapa: Prioridades - 1ª Unidade Didática				Data de Fim: 12 de dezembro	
Matérias: Aptidão Física, Andebol / Futebol e Dança							
Parte	Matérias	Grupos	Conteúdos / Objetivos	Tempo	Grupos	Conteúdos / Objetivos	Tempo Total
Inicial	Aptidão Física	Grupo 1 - DF, DO, IB, JP, LZ, LG, MC, ML, PF, RL, RF, SA e TM	Corrida com 1 - prancha, 2 - agachamentos, 3 - polichinelos, 4 - skipping/sprint	5'	Grupo 2 - AC, DA, DR, JR, LT, MP, SG, VJ e VS	Corrida com 1 - prancha, 2 - agachamentos, 3 - polichinelos, 4 - skipping/sprint	5'
Fundamental	Voleibol		2 a 2 sem rede (com o mínimo de três auto passes, contar o número de vezes)	10'		2 a 2 sem rede (com o mínimo de três auto passes, contar o número de vezes)	10'
	Andebol / Futebol		Andebol - 3x1+GR (decidir se deve passar ou rematar)	15'		Futebol - 3x1+GR (decidir se deve passar ou rematar)	15'
	Dança		Salsa a pares (passos, entrada na música e ritmo)	10'		Valsa (passos, entrada na música e ritmo)	10'
Final	Alongamentos e Balanço da Aula						5'

Agrupamento de Escolas de Alvalade							
Escola Secundária Padre António Vieira							
Plano de Aula: Espaço 5		1º Semestre				Data de Início: 12 de novembro	
Professor: Tiago Mateus		Etapa: Prioridades - 1ª Unidade Didática				Data de Fim: 12 de dezembro	
Matérias: Aptidão Física, Andebol / Futebol e Dança							
Parte	Matérias	Grupos	Conteúdos / Objetivos	Tempo	Grupos	Conteúdos / Objetivos	Tempo Total
Inicial	Aptidão Física	Grupo 1 - DF, DO, IB, JP, LZ, LG, MC, ML, PF, RL, RF, SA e TM	Corrida com 1 - prancha, 2 - agachamentos, 3 - polichinelos, 4 - skipping/sprint	5'	Grupo 2 - AC, DA, DR, JR, LT, MP, SG, VJ e VS	Corrida com 1 - prancha, 2 - agachamentos, 3 - polichinelos, 4 - skipping/sprint	5'
Fundamental	Voleibol		2 a 2 sem rede (com o mínimo de três auto passes, contar o número de vezes)	10'		2 a 2 sem rede (com o mínimo de três auto passes, contar o número de vezes)	10'
	Andebol / Futebol		Andebol - 3x1+GR (decidir se deve passar ou rematar)	15'		3x1+ 4x1 (decidir se deve passar ou rematar)	15'
	Dança		Salsa a pares (passos, entrada na música e ritmo)	10'		Valsa (passos, entrada na música e ritmo)	10'
Final	Alongamentos e Balanço da Aula						5'

Tabela 21 - Plano de aula no espaço 4 e 5

Nos espaços 4 e 5, a aptidão física, o voleibol, o andebol / futebol e a dança foram as matérias definidas para serem lecionadas. Sabendo previamente que os grupos 1 e 2 apresentavam como prioridade a matéria voleibol, foi planeado um exercício sem a rede, para ambos os grupos, de forma a garantir a sua consecução.

Os planos de aula foram todos definidos para aulas de 45 minutos porque, apesar de existirem aulas de 90 minutos, estavam todas divididas em 45 minutos por cada espaço. Nesses casos, os ajustes foram feitos através de mudanças na parte final do primeiro plano e na parte

inicial do plano seguinte, possibilitando assim um aumento do tempo destinado para os exercícios da parte fundamental.

1.5.4. Balanço da 1ª Unidade Didática

Importa compreender que durante esta unidade didática, destacaram-se alguns episódios que impediram a consecução dos planos previamente definidos. Das oito aulas planeadas para esta unidade didática, apenas três foram realizadas nos espaços inicialmente determinadas, com a totalidade do mesmo para apenas uma turma.

A principal condicionante dos planos centrou-se nas condições meteorológicas adversas, onde tal como previamente estipulado pelo departamento, caso a prática de educação física estivesse impossibilitada, os restantes espaços seriam divididos pelos professores.

Uma das soluções criadas pelos professores estagiários foi, ao identificarem a possibilidade de chuva, criaram um plano de aula alternativo. Este plano poderia ser definido para metade do espaço inicialmente determinado, quando estaria num espaço interior e coberto ou ser definido um plano para o espaço destinado em caso de chuva, quando este estaria no espaço exterior, tanto para um professor como para dois professores. A estratégia utilizada previu a importância de um professor ter mais que um plano para cada espaço, de forma a antecipar e não de improvisar (Bom, 2019).

Importa destacar que as soluções encontradas para as divisões de espaço apresentaram duas variantes distintas. Por um lado, englobando as turmas que dividiam o espaço, sendo exemplo disso, a realização de torneios de voleibol entre turmas ou, por outro, a separação literal dos espaços, onde cada uma das turmas realizaria aulas distintas. A escolha destas opções, teve por base sobretudo a discrepância de idades e o nível dos alunos, onde caso se verificasse uma grande diferença, a opção recaía pela divisão dos espaços, caso contrário, seria utilizada a estratégia de junção das turmas.

A acrescentar a estas contrariedades, não foi realizado um determinado número de aulas, por motivos fora do controlo dos professores estagiários e orientador. O que, complementado às adversas condições meteorológicas, reduziu a possibilidade de consecução dos planos e respetivos objetivos para a unidade didática.

Neste sentido, apesar das soluções criadas terem sido definidas com o intuito de manter os objetivos previamente estabelecidos e consequentemente dar prioridade às matérias determinadas, rapidamente se percebeu que, as limitações existentes iriam trazer repercussões na consecução dos objetivos previamente estipulados.

Contudo, em todas as aulas lecionadas nos espaços inicialmente definidos e em parte das aulas com espaços divididos, foi possível diferenciar o ensino nos dois grupos segundo as suas matérias prioritárias. Com isto, verificou-se um desenvolvimento, sobretudo no grupo 1, caracterizado por alunos com mais dificuldades à disciplina. Destacando assim a matéria de andebol, onde a armação do braço e remates em salto começam a ser recorrentes no jogo.

Apesar da consecução de alguns objetivos definidos para esta etapa, grande parte dos mesmos ficou por cumprir, sobretudo derivado à falta de tempo de prática em cada uma das matérias. Tendo sido o tempo considerado o principal motivo para o insucesso dos objetivos, o planeamento da segunda unidade didática foi semelhante à primeira. Neste sentido, foram projetadas situações de exercícios idênticas às da primeira unidade didática, de forma a garantir o tempo necessário para a consecução dos objetivos definidos.

Na área das atividades físicas, foi realizado um teste com perguntas abertas e fechadas, sobre os critérios de avaliação da disciplina de educação física (apêndice 4). Tendo em consideração que, o sucesso nesta avaliação seria 100% de respostas corretas, ficou planeada a realização de um novo teste. Neste sentido, foi prevista uma nova aula de esclarecimento de dúvidas, onde os alunos teriam a oportunidade de compreender e aprender com o que realizaram anteriormente (Khan, 2015).

Sendo a aula de educação física, a primeira do dia, foi acertado com os alunos a realização de jogos antes das aulas, numa modalidade à escolha dos mesmos. Estes momentos tiveram diversas repercussões, como o aumento do número de alunos a horas comparativamente ao existente no início do ano e, sendo caracterizado por um ambiente descontraído, permitiu melhorar a relação com os alunos e, consequentemente aumentar o empenho dos mesmos, não só nesse momento, mas também no tempo útil de aula (Papaioannou, 1998).

Contrariamente ao planeado para esta unidade didática, devido ao reduzido número de aulas nos espaços determinados, não foi possível realizar uma preparação da avaliação da área dos conhecimentos nem destinar tempo para a criação de um jogo adequado à saída de campo. Desta forma, foram previstos realizar na próxima unidade didática, dois a três momentos para cada uma das atividades.

1.5.5. Objetivos

Andebol

Grupo 1 (DF, DO, IB, JP, LZ, MC, ML, PF, RL, RF, SA e TM)

- 3x1+GR realizar o passe e o remate com armação do braço, a finalização realizada com remate em salto, em que pelo menos metade dos remates sejam golos.

Voleibol

Grupo 1 (DF, DO, IB, JP, LZ, MC, ML, PF, RL, RF, SA e TM)

- Em jogo 2+2 com serviço em passe de 3 a 4,5 metros da rede com obrigatoriamente dois a três toques de dedos (passe) por equipa os alunos realizam 10 transposições de rede.

Grupo 2 (AC, DA, DR, JR, LT, MP, SG, VJ e VS)

- Em jogo 4x4 com serviço por baixo ou por cima para zonas de difícil receção, verifica-se a dinâmica dos 3 toques, a finalização é intencional e existe bloco e proteção ao próprio ataque. A pontuação é ajustada consoante os critérios prioritários nos diferentes momentos;

Danças Sociais

Grupo 1 (DF, DO, IB, JP, LZ, MC, ML, PF, RL, RF, SA e TM)

- Realização dos diferentes passos das danças sociais do nível elementar, incluídas nos critérios de avaliação do AEA (salsa a pares).

Grupo 2 (AC, DA, DR, JR, LT, MP, SG, VJ e VS)

- Realização dos diferentes passos das danças sociais do nível introdução, incluídas nos critérios de avaliação do AEA (valsa lenta);

Ginástica Acrobática

Grupo 1 (DF, DO, IB, JP, LZ, MC, ML, PF, RL, RF, SA e TM)

- Execução de duas figuras de nível I e realização de elementos de ligação em sequência.

Grupo 2 (AC, DA, DR, JR, LT, MP, SG, VJ e VS)

- Execução de duas figuras de nível E e realização de elementos de ligação em sequência.

Aptidão Física

Grupo FZS (DO, IB, JP, JR, LZ, MC, ML, SG e TM)

- Melhorar os valores obtidos na avaliação inicial, da aptidão aeróbia.

Orientação

- Realização de uma prova de Orientação na escola, com mapa e cartão de controlo, a pares, preenchendo todos os pontos explícitos no mapa corretamente. Sistema de pontuação sem erros, e o critério de desempate é o tempo de realização da tarefa.

Corfebol

- Em situação de 2x2 + joker, em meio campo, verificam-se alunos desmarcados e muitos lançamentos não protagonizados.

1.5.6. Plano da 2ª Unidade Didática

Agrupamento de Escolas de Alvalade							
Escola Secundária Padre António Vieira							
Unidade Didática: 2		1º Semestre			Data de Início: 7 de janeiro		
Professor: Tiago Mateus		Etapas: Prioridades - 2ª Unidade Didática			Data de Fim: 30 de janeiro		
Matérias: Aptidão Física, Voleibol, Corfebol, Futebol / Andebol, Ginástica Acrobática e Dança							
Parte	Matérias	Grupos	Conteúdos / Objetivos	Tempo Total	Grupos	Conteúdos / Objetivos	Tempo Total
Inicial	Aptidão Física	Grupo FZS - DO, IB, JP, JR, MC, ML, SG e TM	Corrida continua	50'	Grupo ZS - AC, DA, DR, DF, LZ, LT, MP, PF, RL, RF, SA, VJ e VS	Corrida com 1 - prancha, 2 - agachamentos, 3 - polichinelos, 4 - skipping/sprint	50'
Fundamental	Voleibol	Grupo 1 - DF, DO, IB, JP, LZ, LG, MC, ML, PF, RL, RF, SA e TM	2+2 (10 transposições com mínimo de 3 toques em passe); 2 a 2 sem rede (com o mínimo de três auto passes, contar o número de vezes)	120'	Grupo 2 - AC, DA, DR, JR, LT, MP, SG, VJ e VS	4x4 (2º toque em passe); 2 a 2 sem rede (com o mínimo de três auto passes, contar o número de vezes)	135'
	Andebol / Futebol		Andebol - 3x1+GR (decidir se deve passar ou rematar)	135'		Futebol - 3x1+GR (decidir se deve passar ou rematar); 3x1+ 4x1 (decidir se deve passar ou rematar)	120'
	Ginástica Acrobática		Coreografia com dois pares (1 e 3) e dois trios (1 e 2)	65'		Coreografia com dois pares (1 e 2) e dois trios (2 e 3)	90'
	Dança		Valsa (passos, entrada na música e ritmo)	100'		Salsa a pares (passos, entrada na música e ritmo)	100'
	Corfebol		3x2 (passe e desmarcação)	90'		3x3 (muitos cestos na passada)	65'
	Orientação		Prova de orientação na escola a pares	60'		Prova de orientação na escola	60'
	Final		Alongamentos e Balanço da Aula				

Tabela 22 - Segunda unidade didática da etapa de prioridades

Foi definido em reunião com os estagiários e com o professor orientador JS que, na segunda unidade didática, deveriam ser incluídas duas novas matérias pertencentes às “outras”,

a orientação e o corfebol. Para a matéria de orientação, foi previsto destinar dois a três momentos distintos. O primeiro momento foi planeado realizar-se no início da unidade didática, como forma de introdução aos mapas e respetivos percursos da escola, onde as posteriores ocasiões teriam como objetivo a revisão e consolidação da matéria. A opção para a segunda matéria recaiu sobre o corfebol porque, apesar de, no regime de opções, os alunos terem escolhido badminton, a falta de material na escola condicionou a lecionação desta matéria. Tendo sido o corfebol, uma matéria pouco abordada nesta turma, foi previsto tornar recorrente a lecionação desta matéria, de forma a introduzi-la e consolidá-la.

Para o decorrer desta unidade didática, foi planeado realizar momentos de avaliação nas três áreas. Na área dos conhecimentos, foram projetados dois momentos distintos, o primeiro, após a disponibilização dos documentos referentes ao tema, destinado ao esclarecimento de dúvidas e o segundo para realização do primeiro teste. Nas áreas de aptidão física e das atividades físicas, foram planeados diversos momentos distribuídos ao longo do mês, consoante as matérias e espaços destinados.

No decorrer desta unidade didática, as matérias possíveis de lecionar em função de cada espaço foram representadas novamente segundo um esquema de cores, na tabela seguinte. Nesta unidade didática, previu-se uma maior continuidade das aprendizagens dos alunos, destacando a matéria de ginástica acrobática que, como referido anteriormente, esteve sempre condicionada ao espaço.

Aula	11(27)	12(28)	13(29)	14(30)	15(31)	16(32)	17 (33)	18 (34)
Dia	07/jan	09/jan	14/jan	16/jan	21/jan	23/jan	28/jan	30/jan
Espaço	4 e 5	4	5 e 1	5	1 e 3	1	3 e 2	3
Matérias	Aptidão Física							
	Dança							
			Ginastica Acrobática		Ginastica Acrobática		Ginastica Acrobática	
	Voleibol			Voleibol		Voleibol		Voleibol
		Corfebol		Corfebol		Corfebol		
	Andebol			Andebol		Andebol		Andebol
	Orientação						Orientação	

Tabela 23 - Matérias a lecionar em função do espaço

Plano da Aula por Espaço da 2ª Unidade Didática

Agrupamento de Escolas de Alvalade							
Escola Secundária Padre António Vieira							
Plano de Aula: Espaço 1		1º Semestre			Data de Início: 7 de janeiro		
Professor: Tiago Mateus		Etapa: Prioridades - 2ª Unidade Didática			Data de Fim: 30 de janeiro		
Matérias: Aptidão Física, Corfebol, Ginástica Acrobática e Dança							
Parte	Matérias	Grupos	Conteúdos / Objetivos	Tempo	Grupos	Conteúdos / Objetivos	Tempo
Inicial	Aptidão Física	Grupo 1 - DF, DO, IB, JP, LZ, LG, MC, ML, PF, RL, RF, SA e TM	Corrida com 1 - prancha, 2 - agachamentos, 3 - polichinelos, 4 - skipping/sprint	5'	Grupo 2 - AC, DA, DR, JR, LT, MP, SG, VJ e VS	Corrida com 1 - prancha, 2 - agachamentos, 3 - polichinelos, 4 - skipping/sprint	5'
Fundamental	Corfebol		3x2 (passe e desmarcação)	15'		3x3 (muitos cestos na passada)	10'
	Ginástica Acrobática		Coreografia com dois pares (1 e 3) e dois trios (1 e 2)	10'		Coreografia com dois pares (1 e 2) e dois trios (2 e 3)	15'
	Dança		Salsa (construção de uma coreografia)	10'		Valsa (entrada na música e ritmo)	10'
Final	Alongamentos e Balanço da Aula						5'

Tabela 24 - Plano de aula no espaço 1

No espaço 1, as matérias planeadas a lecionar e respetivos exercícios foram semelhantes aos da primeira unidade didática. A única alteração ocorreu na matéria de voleibol, onde foi conferida uma prioridade a corfebol, por ser uma matéria nova na turma, tal como referido anteriormente.

Agrupamento de Escolas de Alvalade							
Escola Secundária Padre António Vieira							
Plano de Aula: Espaço 2		1º Semestre			Data de Início: 7 de janeiro		
Professor: Tiago Mateus		Etapa: Prioridades - 2ª Unidade Didática			Data de Fim: 30 de janeiro		
Matérias: Aptidão Física, Ginástica Acrobática e Dança							
Parte	Matérias	Grupos	Conteúdos / Objetivos	Tempo	Grupos	Conteúdos / Objetivos	Tempo
Inicial	Aptidão Física	Grupo 1 - DF, DO, IB, JP, LZ, MC, ML, PF, RL, RF, SA e TM	Corrida com 1 - prancha, 2 - agachamentos, 3 - polichinelos, 4 - skipping/sprint	5'	Grupo 2 - AC, DA, DR, JR, LT, MP, SG, VJ e VS	Corrida com 1 - prancha, 2 - agachamentos, 3 - polichinelos, 4 - skipping/sprint	5'
Fundamental	Ginástica Acrobática		Coreografia com dois pares (1 e 3) e dois trios (1 e 2)	25'		Coreografia com dois pares (1 e 2) e dois trios (2 e 3)	25'
	Dança		Salsa (construção de uma coreografia)	10'		Valsa (passos, entrada na música e ritmo)	10'
Final	Alongamentos e Balanço da Aula						5'

Tabela 25 - Plano de aula no espaço 2

Contrariamente à última unidade didática, a rotação de espaços determinou que, durante este mês de aulas, a turma estaria no espaço interior mais pequeno. Neste sentido, no espaço 2, as matérias previstas a lecionar foram a aptidão física, ginástica e dança. Tendo em consideração que o grupo 2 apresentava como prioridade a ginástica acrobática, a diferenciação não foi feita através do tempo destinado à prática, mas sim pelas figuras a realizar. Desta forma, para o grupo 2 foi previsto como objetivo, a realização de figuras mais simples e para o grupo 3, figuras mais complexas (anexo 10).

Agrupamento de Escolas de Alvalade							
Escola Secundária Padre António Vieira							
Plano de Aula: Espaço 3		1º Semestre			Data de Início: 7 de janeiro		
Professor: Tiago Mateus		Etapa: Prioridades - 2ª Unidade Didática			Data de Fim: 30 de janeiro		
Matérias: Aptidão Física, Voleibol / Andebol e Dança							
Parte	Matérias	Grupos	Conteúdos / Objetivos	Tempo	Grupos	Conteúdos / Objetivos	Tempo
Inicial	Aptidão Física	Grupo FZS - DO, IB, JP, JR, MC, ML, SG e TM	Corrida continua	5'	Grupo ZS - AC, DA, DR, DF, LZ, LT, MP, PF, RL, RF, SA, VJ e VS	Corrida com 1 - prancha, 2 - agachamentos, 3 - polichinelos, 4 - skipping/sprint	5'
Fundamental	Voleibol	Grupo 1 - DF, DO, IB, JP, LZ, MC, ML, PF, RL, RF, SA e TM	2+2 (10 transposições com mínimo de 3 toques em passe)	10'	Grupo 2 - AC, DA, DR, JR, LT, MP, SG, VJ e VS	4x4 (2º toque em passe)	15'
	Andebol / Futebol		Andebol - 3x1+GR (decidir se deve passar ou rematar)	15'		Futebol - 3x1+GR (decidir se deve passar ou rematar)	10'
	Dança		Salsa (construção de uma coreografia)	10'		Valsa (passos, entrada na música e ritmo)	10'
Final	Alongamentos e Balanço da Aula						5'

Agrupamento de Escolas de Alvalade							
Escola Secundária Padre António Vieira							
Plano de Aula: Espaço 4		1º Semestre			Data de Início: 7 de janeiro		
Professor: Tiago Mateus		Etapa: Prioridades - 2ª Unidade Didática			Data de Fim: 30 de janeiro		
Matérias: Aptidão Física, Andebol / Futebol e Dança							
Parte	Matérias	Grupos	Conteúdos / Objetivos	Tempo	Grupos	Conteúdos / Objetivos	Tempo Total
Inicial	Aptidão Física	Grupo FZS - DO, IB, JP, JR, MC, ML, SG e TM	Corrida continua	5'	Grupo ZS - AC, DA, DR, DF, LZ, LT, MP, PF, RL, RF, SA, VJ e VS	Corrida com 1 - prancha, 2 - agachamentos, 3 - polichinelos, 4 - skipping/sprint	5'
Fundamental	Voleibol	Grupo 1 - DF, DO, IB, JP, LZ, MC, ML, PF, RL, RF, SA e TM	2 a 2 sem rede (com o mínimo de três auto passes, contar o número de vezes)	10'	Grupo 2 - AC, DA, DR, JR, LT, MP, SG, VJ e VS	2 a 2 sem rede (com o mínimo de três auto passes, contar o número de vezes)	10'
	Andebol / Futebol		Andebol - 3x1+GR (decidir se deve passar ou rematar)	15'		Futebol - 3x1+GR (decidir se deve passar ou rematar)	15'
	Dança		Salsa (construção de uma coreografia)	10'		Valsa (passos, entrada na música e ritmo)	10'
Final	Alongamentos e Balanço da Aula						5'

Agrupamento de Escolas de Alvalade							
Escola Secundária Padre António Vieira							
Plano de Aula: Espaço 5		1º Semestre			Data de Início: 7 de janeiro		
Professor: Tiago Mateus		Etapa: Prioridades - 2ª Unidade Didática			Data de Fim: 30 de janeiro		
Matérias: Aptidão Física, Andebol / Futebol e Dança							
Parte	Matérias	Grupos	Conteúdos / Objetivos	Tempo	Grupos	Conteúdos / Objetivos	Tempo Total
Inicial	Aptidão Física	Grupo FZS - DO, IB, JP, JR, MC, ML, SG e TM	Corrida continua	5'	Grupo ZS - AC, DA, DR, DF, LZ, LT, MP, PF, RL, RF, SA, VJ e VS	Corrida com 1 - prancha, 2 - agachamentos, 3 - polichinelos, 4 - skipping/sprint	5'
Fundamental	Voleibol	Grupo 1 - DF, DO, IB, JP, LZ, MC, ML, PF, RL, RF, SA e TM	2 a 2 sem rede (com o mínimo de três auto passes, contar o número de vezes)	10'	Grupo 2 - AC, DA, DR, JR, LT, MP, SG, VJ e VS	2 a 2 sem rede (com o mínimo de três auto passes, contar o número de vezes)	10'
	Andebol / Futebol		Andebol - 3x1+GR (decidir se deve passar ou rematar)	15'		3x1+ 4x1 (decidir se deve passar ou rematar)	15'
	Dança		Salsa (construção de uma coreografia)	10'		Valsa (passos, entrada na música e ritmo)	10'
Final	Alongamentos e Balanço da Aula						5'

Tabela 26 - Plano de aula nos espaços 3, 4 e 5

Nos espaços 3, 4 e 5 os planos de aula mantiveram-se semelhantes aos da unidade didática anterior, verificando-se apenas três modificações. A primeira centrou-se na matéria de voleibol, com o aumento do número de transposições, de forma a elevar a exigência do exercício. A segunda focou-se no início da construção de uma coreografia de dança, reconhecendo a importância desta estratégia, no processo de aprendizagem dos alunos. Por fim, nos três espaços exteriores, foi planeado um aquecimento direcionado para o grupo fora da zona saudável, traduzido por corrida contínua a pares, concedendo uma oportunidade de preparação para a realização do teste da milha.

1.5.7. Balanço da 2ª Unidade Didática

Atividades Físicas

Contrariamente à unidade didática anterior, a lecionação das atividades físicas não foi condicionada por episódios que impedissem a consecução dos objetivos definidos. De um modo geral, os planos de aula foram aplicados e as melhorias de alguns alunos foram visíveis.

No andebol, sendo definido como objetivo num jogo 3x1, a realização do passe e remate com o braço armado, assim como a finalização com remate em salto, verificou-se que os alunos PF e RL cumpriram a totalidade do objetivo, os alunos DF, JP, ML e SA cumpriram o objetivo de armar o braço e os alunos DO, IB, LZ, MC, RF e TM, apesar de se focarem nestas ações, ainda apresentavam dificuldades na armação do braço, assim como na realização dos três passos para o remate em salto.

No voleibol, sendo definido para o grupo 1, em jogo 2+2, o objetivo de realizar 10 transposições na sua maioria em passe, os alunos PF, RL e SA destacaram-se pela positiva, sendo previsto trocaram de grupo para trabalharem o nível elementar na etapa seguinte. Os alunos DF, DO, IB, JP, LZ, MC, ML, PF e TM, apesar de terem conseguido cumprir o objetivo, em determinadas situações, necessitam de mais tempo de prática.

No grupo 2, estando previsto como objetivo, em jogo 4x4, uma dinâmica dos três toques com serviço para zonas de difícil receção e finalização intencional, verificou-se que o aluno AC, necessitaria de trabalhar num nível introdução, sendo previsto integrar o outro grupo, na etapa seguinte. Os restantes alunos do grupo, cumpriram parte do objetivo, onde se verificou uma dinâmica de três toques, contudo a finalização não era, na sua totalidade, intencional.

Nas matérias de dança e ginástica acrobática, sendo definido como objetivo a realização de diferentes passos e figuras respetivas aos variados níveis de trabalho, existiram alguns alunos

que necessitaram de especial atenção. Na dança, os alunos AC, DO, MC e ML apresentam algumas dificuldades no ritmo da música e na realização dos passos de nível introdução. Na ginástica acrobática, os alunos AC, LZ e MC apresentam bastantes dificuldades na realização de figuras do nível introdução. Neste sentido, foi previsto para a etapa seguinte, a definição de tutores que ajudassem constantemente estes alunos.

Relativamente à orientação, foram realizados os dois momentos inicialmente definidos. Contudo, a degradação das balizas de orientação, condicionaram as condições de realização e impediram a consecução de determinados objetivos. Neste sentido, foi necessário realizar um ajuste no intervalo de pontos necessários para atingir uma determinada nota, de forma a não prejudicar a avaliação dos alunos.

A escolha da matéria de corfebol devia-se à impossibilidade de lecionar badminton por falta de condições materiais. Este problema, ao ser resolvido a meio da unidade didática, levou a que a escolha dos alunos recaísse novamente no badminton. Neste sentido, foi previsto para o plano da etapa seguinte, um foco nesta matéria, nos espaços disponíveis para a mesma.

Aptidão Física

No planeamento da unidade didática, o foco do trabalho da aptidão física centrou-se na aptidão aeróbia e na força. Tendo em consideração as idades dos alunos, a flexibilidade iria exigir um espaço temporal muito alargado, onde não iriam ser verificados os efeitos desejados. Este foi o principal motivo pelo qual, o foco, não se centrou no desenvolvimento desta capacidade motora, mas sim na sua manutenção, através de alguns exercícios previstos para a fase de alongamentos.

No grupo de alunos que se encontravam fora da zona saudável da aptidão aeróbia (DO, IB, JP, JR, LZ, MC, ML, SG e TM), foi apresentado como objetivo, a melhoria dos valores obtidos na avaliação inicial. Para este grupo de alunos, foi definido um aquecimento de corrida continua, a pares. A opção de o exercício ter sido feito dois a dois, teve como principal objetivo, o aluno com mais dificuldades ter um apoio motivacional de um colega para alcançar melhores resultados.

Seguindo os critérios de avaliação do agrupamento, todos os alunos da turma estariam aptos num valor de força após a avaliação inicial, contudo, como referido anteriormente, os restantes valores não podiam ser colocados de parte. No teste de extensões de braços, os alunos AC, DR, ML, MP e RL e no teste de impulsão horizontal os alunos DA, DO, JR, LZ, MC, MP,

RF e SA, apresentaram valores inferiores aos de referência. Neste sentido, foi realizado um aquecimento com prancha, agachamentos, polichinelos e skipping/corrida de velocidade.

Este foco revelou-se positivo porque, nos resultados da avaliação inicial tinham sido identificados onze alunos fora da zona saudável e, nesta etapa, apenas foram registados seis alunos. Destes alunos, nenhum teve duas ou mais componentes fora da zona saudável, onde apenas dois dos mesmos não alcançaram os valores de referência na aptidão aeróbia (IB e ML).

Conhecimentos

Contrariamente ao previsto para esta etapa, não foi possível realizar qualquer momento de preparação do teste da área dos conhecimentos, onde estaria definida a disponibilização de documentos e o esclarecimento de dúvidas. Como consequência, não foi possível realizar o teste e respetiva avaliação da área, como planeado para esta etapa.

Neste sentido, em reunião com os estagiários e professor orientador, foi definido que a área dos conhecimentos, não iria incidir na avaliação do primeiro semestre. Desta forma, para o decurso da etapa seguinte, foram previstos novos momentos de preparação e realização da avaliação desta área.

Avaliação do Primeiro Semestre

Devido às contrariedades ocorridas com as matérias de orientação e corfebol, foi realizado um ajuste nos critérios de avaliação do primeiro semestre. Esta adaptação traduziu-se numa alteração do número de I's e E's correspondentes a cada intervalo de nota. Desta forma, foi retirado um nível elementar de todos os patamares, de modo a não prejudicar a avaliação dos alunos por motivos externos.

Ao nível das atividades físicas, tendo sido os alunos avaliados em cinco matérias com a remoção de corfebol, foi efetuada uma comparação entre a nota de badminton e orientação de cada aluno, de modo a selecionar a melhor avaliação. Em reunião com os estagiários e o professor orientador, foi definido que, para efeitos de avaliação da área de aptidão física, no primeiro semestre, os alunos poderiam ter uma das três componentes fora da zona saudável. Na área dos conhecimentos, tal como referido anteriormente, pelo facto de não ter sido possível realizar o momento de preparação e consequentemente definir uma data para a realização do teste, foi definido que esta área não iria entrar na avaliação do primeiro semestre.

Traduzindo os dados para as notas finais do primeiro semestre, dos vinte e dois alunos que integravam a turma do 12CSE, existiu uma nota negativa, cinco alunos no intervalo 10-11, dois alunos no patamar 12-13, três alunos no 14-15, cinco alunos no 16-17 e seis no 18-19.

A única aluna que teve nota negativa no primeiro semestre, foi a IB que teve 7 valores. Esta nota derivou-se à sua falta de assiduidade na disciplina de educação física, que não permitiu avaliar as componentes necessárias nas áreas de atividades físicas e de aptidão física. Os alunos AC, DO, LZ, MC e ML tiveram notas no intervalo 10-11. Estes alunos apresentam algumas dificuldades sobretudo ao nível dos jogos desportivos coletivos, tendo sido considerados estes dados, no planeamento da etapa de progresso. No patamar 18-19, estavam os alunos LT, PF, RL, SA, VJ e VS. Para o plano da etapa seguinte, este grupo teve um papel fundamental, através de uma tutoria aos seus colegas, seguindo uma lógica de trabalho cooperativo (Siedentop, 1998).

1.6. 3ª Etapa – Progresso

1.6.1. Objetivos

Andebol

Grupo 1 (DF, DO, IB, JP, LZ, LG, MC, ML, PF, RL, RF, SA e TM)

- Em jogo 3x1+4x3 realizar o passe e o remate com armação do braço, a finalização realizada com remate em salto, em que pelo menos metade dos remates sejam golos.

Futebol

Grupo 2 (AC, DA, DR, JR, LT, MP, SG, VJ e VS)

- Em jogo 3x2 decide quando deve passar ou remate com a execução técnica correta, realizando desmarcações de rotura e apoio, aclarando a posição do colega.

Voleibol

Grupo 1 (AC, DF, DO, IB, JP, LZ, MC, ML, RF e TM)

- Em jogo 2+2 com serviço em passe de 3 a 4,5 metros da rede com obrigatoriamente dois a três toques de dedos (passe) por equipa os alunos realizam 12 transposições de rede.

Grupo 2 (DA, DR, JR, LG, LT, MP, PF, RL, SA, SG, VJ e VS)

- Em jogo 4x4 com serviço por baixo ou por cima para zonas de difícil receção, verifica-se a dinâmica dos 3 toques, a finalização é intencional e existe bloco.

Danças Sociais

Grupo Tutores e Grupo I

- Realização dos diferentes passos das danças sociais do nível elementar, incluídas nos critérios de avaliação do AEA (salsa a pares).

Ginástica Acrobática

Grupo Tutores e Grupo I

- Execução de duas figuras de nível E e realização de elementos de ligação em sequência.

Aptidão Física

Grupo FZS (IB e ML)

- Melhorar os valores obtidos na avaliação do primeiro semestre, na resistência aeróbia.

Grupo no limiar da ZS (DO, JP, JR, LZ, MC, SG e TM)

- Manter ou melhorar os valores obtidos na avaliação do primeiro semestre, na resistência aeróbia.

Orientação

- Realização de uma prova de Orientação na escola, com mapa e cartão de controlo, a pares, preenchendo todos os pontos explícitos no mapa corretamente. Sistema de pontuação sem erros, e o critério de desempate é o tempo de realização da tarefa.

Badminton

Grupo 1 (AC, DF, DO, IB, JP, LZ, MC, ML, RF, SA e TM)

- Em jogo 1+1, os alunos cooperam, colocado o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente o clear e o lob, de forma a realizarem 20 transposições.

Grupo 2 (DA, DR, JR, LG, LT, MP, PF, RL, SG, VJ e VS)

- Em jogo 1x1, os alunos deslocam-se e realizam serviço colocado e utilizam diferentes tipos de batimentos (lob, clear, amorti, drive e remate).

1.6.2. Plano

A etapa do progresso decorreu desde 11 de fevereiro a 23 de abril, tendo a duração de aproximadamente dois meses e meio, o que correspondeu a um total de 21 aulas, subdivididas em duas unidades didáticas. Tendo como base as informações retiradas das etapas de avaliação inicial e de prioridades, o plano da etapa de progresso seguiu alguns princípios importantes.

Num primeiro momento, foi previsto dar as ferramentas necessárias a todos os alunos para que estes pudessem ter o leque das seis matérias a serem avaliados. Seguindo esta lógica, as matérias que todos os alunos tiveram menor tempo de prática foram a orientação e o badminton. Neste sentido, foi planeado para cada unidade didática, mais tempo de prática nestas duas matérias do que nas etapas anteriores.

Um segundo procedimento que foi seguido passou pela identificação dos alunos que se encontravam nos patamares de nota negativos e no intervalo 10-11. Para cada um dos alunos, foi planeado identificar as matérias que apresentavam mais dificuldades, de modo a garantirem uma nota positiva.

A aluna IB apresentava uma nota negativa, derivado sobretudo pela falta de assiduidade, o que significava que, caso este ponto fosse contrariado, facilmente a aluna garantia uma nota positiva. Neste sentido, foi definido como objetivo, compreender os motivos pela fraca assiduidade da aluna e consequentemente tentar contrariar os mesmos.

Os alunos do patamar 10-11 são o AC, o DO, a LZ, a MC e o ML, que, tal como referido anteriormente, apresentam grandes obstáculos ao nível dos jogos desportivos coletivos. No caso do AC e do ML, demonstraram dificuldades sobretudo ao nível do voleibol e os alunos DO, LZ e MC no andebol e voleibol. Na matéria de dança, os alunos AC, DO, MC e ML demonstraram diversos impedimentos e, ao nível da ginástica acrobática, foram os alunos AC, LZ e MC que apresentam maiores dificuldades. Neste sentido, para estes alunos, foi definido no planeamento mais tempo de prática nas matérias prioritárias e, posteriormente, foram definidos tutores, para que cada um dos alunos possa sempre ter o apoio de um colega para melhorar (Siedentop, 1998).

Aluno	AC		
Matérias	Voleibol	Dança	Ginástica Acrobática
Tutores	VS	SA	JP
Aluno	DO		
Matérias	Andebol	Voleibol	Dança
Tutores	PF	SA	SA
Aluno	LZ		
Matérias	Andebol	Voleibol	Ginástica Acrobática
Tutores	RL	VS	LT
Aluno	MC		
Matérias	Andebol	Voleibol	Dança
Tutores	RL	VJ	RL
Aluno	ML		
Matérias	Voleibol	Dança	
Tutores	VJ	JP	

Tabela 27 - Tutores para cada matéria dos alunos com mais dificuldades

O terceiro princípio passou por definir as matérias que cada aluno poderia progredir, de modo a alcançar o patamar de nota seguinte. Neste sentido, tendo como base novamente o regime de opções do 12º ano, foi necessário planear as novas dinâmicas de cada grupo.

O grupo de andebol (DF, DO, IB, JP, LZ, LG, MC, ML, PF, RL, RF, SA e TM) apresentava um nível de jogo introdução, à exceção dos alunos indicados como tutores, o PF e RL. Para além das funções de tutores, foi definido como objetivo, as procuras de condições para os alunos consolidem o nível elementar. Como estratégias, foi prevista a junção noutras turmas ou a inclusão de alguns alunos do grupo futebol.

Para os restantes alunos do grupo (DF, DO, IB, JP, LZ, LG, MC, ML, RF, SA e TM), foi planeada a realização de exercícios de aquecimento, centrados na armação do braço, assim como no remate em salto com a inclusão dos três passos.

O grupo de futebol (AC, DA, DR, JR, LT, MP, SG, VJ e VS) não apresentava as discrepâncias, existentes entre os alunos no grupo de andebol, contudo, existiam alunos que necessitavam de consolidar o seu nível como o AC e o JR. Neste sentido, os alunos VJ e VS, foram nomeados como seus tutores, para os ajudarem neste processo.

Os grupos de voleibol, como referido anteriormente, foram alterados, através da inclusão dos alunos PF, RL e SA no grupo 2 e a integração do aluno AC no grupo 1. Posteriormente, foram definidos tutores do grupo 2, que incorporassem algumas situações de exercícios do grupo 1, de forma a garantirem um apoio aos seus colegas.

A turma, na sua maioria, tem grandes possibilidades de progressão a dança, ginástica acrobática e badminton. Neste sentido, foi previsto disponibilizar, sempre que possível, mais tempo para estas matérias.

No caso da ginástica acrobática, devido às particularidades dos espaços, foi previsto um maior condicionamento, contudo, na dança, para todas as aulas foi planeado um tempo destinado a esta matéria. Neste sentido, os alunos DF, JP, LT, LG, PF, RL, RF, SA, TM, VJ e

VS, que já apresentavam nível elementar a dança, foram os tutores definidos para os alunos AC, DA, DR, DO, IB, JR, LZ, MC, ML, MP e SG, respetivamente.

Tendo em consideração não ter sido possível realizar a avaliação da área dos conhecimentos nas etapas anteriores, para esta etapa foi planeado novamente a definição de dois a três momentos para cada unidade didática.

Seguindo a lógica previamente definida, numa primeira fase, foi previsto introduzir o tema e disponibilizar o material de apoio referente ao tema. Para o segundo momento, foi planeada uma sessão de esclarecimento de dúvidas acerca dos temas estudados para, posteriormente ser realizado o teste escrito. Por fim, no terceiro momento, foi planificado a realização do balanço dos testes, um novo esclarecimento de dúvidas e consequente realização do teste (Khan, 2015).

Na área da aptidão física, foi previsto para os alunos que ficaram fora da zona saudável (IB e ML) e para os que estavam no limiar da zona saudável (DO, JP, JR, MC, SG e TM), a continuação da realização de atividades como a corrida continua a pares.

1.6.3. Plano da 1ª Unidade Didática

Agrupamento de Escolas de Alvalade							
Escola Secundária Padre António Vieira							
Unidade Didática: 1		1º Semestre				Data de Início: 11 de fevereiro	
Professor: Tiago Mateus		Etapa: Progresso - 1ª Unidade Didática				Data de Fim: 12 de março	
Matérias: Aptidão Física, Voleibol, Badminton, Futebol / Andebol, Ginástica Acrobática e Dança							
Parte	Matérias	Grupos	Conteúdos / Objetivos	Tempo Total	Grupos	Conteúdos / Objetivos	Tempo Total
Inicial	Aptidão Física	Grupo FZS - DO, IB, JP, JR, MC, ML, SG e TM	Corrida continua	35'	Grupo ZS - AC, DA, DR, DF, LZ, LT, MP, PF, RL, RF, SA, VJ e VS	Corrida com 1 - prancha, 2 - agachamentos, 3 - polichinelos, 4 - skipping/sprint	35'
Fundamental	Voleibol	Grupo 1 - DF, DO, IB, JP, LZ, LG, MC, ML, PF, RL, RF, SA e TM	2+2 (12 transposições com mínimo de 3 toques em passe); 2 a 2 sem rede (com o mínimo de três auto passes, contar o número de vezes)	120'	Grupo 2 - AC, DA, DR, JR, LT, MP, SG, VJ e VS	4x4 (2º toque em passe); 2 a 2 sem rede (com o mínimo de três auto passes, contar o número de vezes)	100'
	Andebol / Futebol		Andebol - 3x1+GR (decidir se deve passar ou rematar); 3x1+ 4x3 (decidir se deve passar ou rematar)	90'		Futebol - 3x2+GR (decidir se deve passar ou rematar); 3x1+ 4x1 (decidir se deve passar ou rematar)	90'
	Badminton		1+1 (20 transposições utilizando o lob ou o clear)	40'		1x1 (volta sempre ao meio do campo e utiliza o remate)	60'
	Orientação		Prova de orientação na escola a pares	45'		Prova de orientação na escola	45'
	Ginástica Acrobática	Tutores - DF, JP, LT, LG, PF, RL, RF, SA, TM, VJ e VS	Coreografia com dois pares (1 e 3) e dois trios (1 e 2)	40'	Grupo I - AC, DA, DR, DO, IB, JR, LZ, MC, ML, MP e SG	Coreografia com dois pares (1 e 2) e dois trios (2 e 3)	40'
	Dança		Salsa a pares (passos, entrada na música e ritmo)	70'		Salsa a pares (passos, entrada na música e ritmo)	70'
Final	Alongamentos e Balanço da Aula						

Tabela 28 - Primeira unidade didática da etapa de progresso

Como referido anteriormente, foi planeado para esta unidade didática, a disponibilização de maior tempo para as matérias de orientação e badminton. Neste sentido, foi essencial analisar a realidade destas matérias na Escola Secundária Padre António Vieira.

As balizas de orientação não estavam nas melhores condições para a procura de pontos e identificação dos códigos. Neste sentido, foi definida como estratégia, a utilização do telemóvel para a confirmação dos pontos, através de uma fotografia com os elementos do grupo no ponto indicado. Esta estratégia prevenia ainda que os elementos do grupo se separem, de modo a realizarem a prova num menor tempo.

Segundo os Programas Nacionais de Educação Física (Jacinto et al., 2001), o cumprimento do nível elementar a orientação requer a realização de uma prova num ambiente “desconhecido”. Não existindo as condições necessárias na escola para a realização desta avaliação, foi planeada a realização de uma prova de orientação na cidade universitária, numa data a definir do segundo semestre.

Na matéria de badminton, as principais condicionantes existentes nas duas primeiras etapas, centraram-se na falta de material como raquetes e volantes. Como referido anteriormente, a aquisição deste material permitiu o recomeço da leção desta matéria.

No início desta unidade didática, foi planeada a realização de uma conversa com os alunos definidos para desempenhar a função de tutores em cada matéria. O planeamento desta reunião teve com principal objetivo, dar a conhecer aos alunos as suas novas funções, com esclarecimento de dúvidas acerca das mesmas.

Como realizado em todas as unidades didáticas anteriores, foi feita uma análise das possíveis matérias a lecionar, em cada espaço destinado pelo sistema de rotações, de modo a identificar quais as adaptações a realizar em cada espaço.

Aulas	1 (35)	2 (36)	3 (37)	4 (38)	5 (39)	6 (40)	7 (41)	8(42)	9(43)
Dia	11/fev	13/fev	18/fev	20/fev	27/fev	03/mar	05/mar	10/mar	12/mar
Espaço	4 e 4	4	5 e 5	5	1	1 e 1	1	5 e 1	5
Matérias	Aptidão Física								
	Dança								
						Ginastica Acrobática			Ginastica Acrobática
	Voleibol								
	Andebol / Futebol								Andebol / Futebol
	Orientação		Orientação						Orientação
						Badminton			Badminton

Tabela 29 - Matérias a lecionar em função do espaço

Como foi possível verificar através da tabela, na primeira unidade didática da etapa de progresso, a semana de aulas da turma do 12CSE decorreu sempre no mesmo espaço. Este acontecimento contrariou o propósito do próprio sistema de rotações, que previa a troca de espaços para garantir um maior leque de matérias em cada aula. Desta forma, foi previsto um maior condicionamento das matérias a lecionar em cada aula e consequentemente da unidade didática, visto apenas terem sido destinados três espaços.

Plano da Aula por Espaço da 1ª Unidade Didática

Agrupamento de Escolas de Alvalade							
Escola Secundária Padre António Vieira							
Plano de Aula: Espaço 1		1º Semestre				Data de Início: 11 de fevereiro	
Professor: Tiago Mateus		Etapa: Progresso - 1ª Unidade Didática				Data de Fim: 12 de março	
Matérias: Aptidão Física, Voleibol, Badminton, Ginástica Acrobática e Dança							
Parte	Matérias	Grupos	Conteúdos / Objetivos	Tempo	Grupos	Conteúdos / Objetivos	Tempo
Inicial	Aptidão Física	Grupo 1 - DF, DO, IB, JP, LZ, LG, MC, ML, PF, RL, RF, SA e TM	Corrida com 1 - prancha, 2 - agachamentos, 3 - polichinelos, 4 - skipping/sprint	5'	Grupo 2 - AC, DA, DR, JR, LT, MP, SG, VJ e VS	Corrida com 1 - prancha, 2 - agachamentos, 3 - polichinelos, 4 - skipping/sprint	5'
Fundamental	Voleibol		2+2 (12 transposições com mínimo de 3 toques em passe)	15'		4x4 (2º toque em passe)	10'
	Badminton		1+1 (20 transposições utilizando o lob ou o clear)	10'		1x1 (volta sempre ao meio do campo e utiliza o remate)	15'
	Ginástica Acrobática	Tutores - DF, JP, LT, LG, PF, RL, RF, SA, TM, VJ e VS	Coreografia com dois pares (1 e 3) e dois trios (1 e 2)	10'	Grupo 1 - AC, DA, DR, DO, IB, JR, LZ, MC, ML, MP e SG	Coreografia com dois pares (1 e 2) e dois trios (2 e 3)	10'
	Dança		Salsa a pares (passos, entrada na música e ritmo)			Salsa a pares (passos, entrada na música e ritmo)	
Final	Alongamentos e Balanço da Aula						5'

Tabela 30 - Plano de aula no espaço 1

Como referido anteriormente, foi projetado conferir mais tempo de prática nas matérias de ginástica acrobática e badminton, contudo, as restantes matérias não poderiam ser descoradas. Neste sentido, nas aulas de 45 minutos foi previsto lecionar todas as matérias e nas aulas de 90 minutos, foi planeado dar mais tempo às prioritárias.

Agrupamento de Escolas de Alvalade							
Escola Secundária Padre António Vieira							
Plano de Aula: Espaço 4		1º Semestre			Data de Início: 11 de fevereiro		
Professor: Tiago Mateus		Etapa: Progresso - 1ª Unidade Didática			Data de Fim: 12 de março		
Matérias: Aptidão Física, Voleibol, Andebol / Futebol e Dança							
Parte	Matérias	Grupos	Conteúdos / Objetivos	Tempo	Grupos	Conteúdos / Objetivos	Tempo Total
Inicial	Aptidão Física	Grupo FZS - DO, IB, JP, JR, MC, ML, SG e TM	Corrida continua	5'	Grupo ZS - AC, DA, DR, DF, LZ, LT, MP, PF, RL, RF, SA, VJ e VS	Corrida com 1 - prancha, 2 - agachamentos, 3 - polichinelos, 4 - skipping/sprint	5'
Fundamental	Voleibol	Grupo 1 - DF, DO, IB, JP, LZ, MC, ML, PF, RL, RF, SA e TM	2 a 2 sem rede (com o mínimo de três auto passes, contar o número de vezes)	10'	Grupo 2 - AC, DA, DR, JR, LT, MP, SG, VJ e VS	2 a 2 sem rede (com o mínimo de três auto passes, contar o número de vezes)	10'
	Andebol / Futebol		Andebol - 3x1+GR (decidir se deve passar ou rematar)	15'		Futebol - 3x2+GR (decidir se deve passar ou rematar)	15'
	Dança	Tutores - DF, JP, LT, LG, PF, RL, RF, SA, TM, VJ e VS	Salsa a pares (passos, entrada na música e ritmo)	10'	Grupo I - AC, DA, DR, DO, IB, JR, LZ, MC, ML, MP e SG	Salsa a pares (passos, entrada na música e ritmo)	10'
Final	Alongamentos e Balanço da Aula						5'

Agrupamento de Escolas de Alvalade							
Escola Secundária Padre António Vieira							
Plano de Aula: Espaço 5		1º Semestre			Data de Início: 11 de fevereiro		
Professor: Tiago Mateus		Etapa: Progresso - 1ª Unidade Didática			Data de Fim: 12 de março		
Matérias: Aptidão Física, Voleibol, Andebol / Futebol e Dança							
Parte	Matérias	Grupos	Conteúdos / Objetivos	Tempo	Grupos	Conteúdos / Objetivos	Tempo Total
Inicial	Aptidão Física	Grupo FZS - DO, IB, JP, JR, MC, ML, SG e TM	Corrida continua	5'	Grupo ZS - AC, DA, DR, DF, LZ, LT, MP, PF, RL, RF, SA, VJ e VS	Corrida com 1 - prancha, 2 - agachamentos, 3 - polichinelos, 4 - skipping/sprint	5'
Fundamental	Voleibol	Grupo 1 - DF, DO, IB, JP, LZ, MC, ML, PF, RL, RF, SA e TM	2 a 2 sem rede (com o mínimo de três auto passes, contar o número de vezes)	10'	Grupo 2 - AC, DA, DR, JR, LT, MP, SG, VJ e VS	2 a 2 sem rede (com o mínimo de três auto passes, contar o número de vezes)	10'
	Andebol / Futebol		Andebol - 3x1+4x3 (decidir se deve passar ou rematar)	15'		3x1+ 4x3 (decidir se deve passar ou rematar)	15'
	Dança	Tutores - DF, JP, LT, LG, PF, RL, RF, SA, TM, VJ e VS	Salsa a pares (passos, entrada na música e ritmo)	10'	Grupo I - AC, DA, DR, DO, IB, JR, LZ, MC, ML, MP e SG	Salsa a pares (passos, entrada na música e ritmo)	10'
Final	Alongamentos e Balanço da Aula						5'

Tabela 31 - Plano de aula nos espaços 4 e 5

No espaço 4 e 5, como referido anteriormente, os alunos que se encontram fora da zona saudável ou perto da mesma, irão realizar corrida continua a pares, com o intuito de manter ou melhorar os seus valores.

Tendo sido definido pelo sistema de rotação de espaços a manutenção das aulas de 90 minutos, no mesmo local, foi projetado uma progressão de exercícios para cada matéria, com o objetivo de alcançar a complexidade do exercício definido no plano. Neste sentido, nas matérias de andebol e futebol, foi previsto, após a realização de um aquecimento específico, o exercício começar uma grande superioridade no ataque, através da utilização de jokers, onde posteriormente seria realizado um equilíbrio gradual da defesa até chegar ao jogo 4x3.

1.6.4. Balanço da 1ª Unidade Didática

Atividades Físicas

Como foi definido no planeamento da unidade didática, os focos seriam as matérias em que os alunos teriam maior possibilidade de progresso, a ginástica acrobática e a dança, assim como as matérias que os alunos tiveram menos tempo de prática, a orientação e o badminton. Ao compreender a importância de cada destas matérias, nesta unidade didática, tornou-se essencial compreender de que forma tinha sido possível ou não chegar aos objetivos definidos.

A ginástica acrobática, inicialmente seria a matéria que poderia estar mais condicionada ao espaço e, como previsto, houve novamente um longo período, onde os alunos não tiveram possibilidade de contactar com esta matéria. Apesar da procura de estratégias como a junção de turmas, ou a partilha de espaços interiores, nunca foi possível criar esta dinâmica.

A matéria de dança, tal como previsto no planeamento, foi possível lecionar em todas as aulas. Sendo uma turma que, se por um lado, quando estava mais de uma semana sem dançar, na semana seguinte os alunos não se lembravam dos passos, por outro, caso existisse pelo menos cinco minutos em cada aula para rever, consolidar e aprender passos, verificava-se uma grande progressão num grupo considerável de alunos.

Neste sentido, a inclusão desta matéria em todas as aulas, obteve resultados positivos, sobretudo no grupo de alunos com mais dificuldades (AC, DA, DR, DO, IB, JR, LZ, MC, ML, MP e SG), justificado também pela tutoria dos alunos previamente definidos (DF, JP, LT, LG, PF, RL, RF, SA, TM, VJ e VS). No primeiro grupo, verificou-se essencialmente a melhoria da

capacidade dos alunos DA, DR, IB, JR, LZ e SG entrarem na música, assim como dos alunos AC, DO, MC, ML e MP em se manterem no ritmo.

A orientação, contrariamente ao planeado, não foi incluída nas aulas desta unidade didática. Este facto justificou-se por, apesar da possível solução dos alunos utilizarem o seu telemóvel para indicarem o ponto, ter sido definido em departamento que os pontos iriam ser pintados novamente, o que levou a um adiantamento da mesma, para a unidade didática seguinte.

O badminton, tal como a ginástica acrobática, apresentou algumas limitações de espaços, onde apesar da possibilidade de ser lecionado no exterior, o vento e o sol foram condicionantes demasiado limitativas para a progressão dos alunos. Neste sentido, só foi possível lecionar nas aulas previstas para espaço 1, onde foi destinado o máximo de tempo possível para a mesma. Como resultado, verificaram-se melhorias no grupo de alunos com mais dificuldades (DF, DO, JP, LZ, MC, ML, RF e TM), sobretudo ao nível do deslocamento e pega da raquete.

Na matéria de andebol, a inclusão de aquecimentos que privilegiassem os gestos técnicos mais inconstantes, como o remate em salto e o passe com o braço armado, possibilitaram um desenvolvimento de todos os alunos e consequente consecução do objetivo definido para este grupo.

Estava previsto para os alunos PF e RL, a criação ou aproximação de um ambiente de jogo de nível elementar no andebol. A estratégia definida passou pela inclusão de alguns dos alunos do grupo de futebol. Como resultado, o empenho e consequente desenvolvimento dos alunos foi notório, onde foi previsto manter esta estratégia na unidade didática seguinte.

Nesta unidade didática, apesar de não ter sido possível combinar a partilha de espaços com duas turmas no interior, foi possível realizá-lo no exterior, onde o grupo de futebol teve a possibilidade de fazer jogo 5x5 com uma turma de 11º ano. Quando o número de alunos e consequente nível de jogo dentro da turma não possibilitava um jogo de nível elementar, a estratégia de junção de duas turmas possibilitou a criação deste nível de jogo.

Os resultados obtidos, permitiram compreender que deveriam ter sido previstas estratégias semelhantes desde o início do ano, porque como referido por Comédias (2019), os alunos mais fortes, precisam de jogar com alunos fortes para desenvolverem as suas capacidades nessas modalidades.

Aptidão Física

Como definido para esta unidade didática, seria importante para os alunos que ainda estivessem fora da zona saudável ou perto do limite na aptidão aeróbia, trabalharem nesta aptidão. Neste sentido, a realização de corrida continua a pares tornou-se novamente essencial e sobretudo motivante para estes alunos, porque tinham sempre um apoio ao seu lado para os incentivar a correr um pouco mais.

Como resultado, verificou-se que os alunos que estavam fora da zona saudável (IB e ML) assim como o grupo no limiar da zona saudável (DO, JP, JR, LZ, MC, SG e TM), melhoraram os seus resultados, no teste da milha. O destaque foi para a IB e o ML que, ao reduzirem os seus tempos, entraram nos valores de referência para esta área.

Conhecimentos

Contrariamente ao previsto para esta unidade didática, não foi possível realizar os três momentos definidos para esta etapa, na área dos conhecimentos. Estaria previsto, para o início da etapa, a introdução do tema e disponibilização do material de apoio. O constante adiamento desta fase, condicionou a realização do planeamento dos momentos previstos para a sessão de esclarecimentos de dúvidas e consequente realização do teste escrito.

A área dos conhecimentos tem de ser vista como uma prioridade no planeamento e realização das próximas unidades didáticas. Caso contrário, o constante adiamento da introdução do tema, em prólogo das áreas das atividades físicas e aptidão física, continuará a adiar a realização da avaliação nesta área.

1.7. Professor a Tempo Inteiro

1.7.1. Objetivos

- Consolidar as competências que apresento mais dificuldades;
- Realização de trabalho colaborativo entre professor estagiário, professor orientador e professor tutor;
- Compreender as principais diferenças e dificuldades da lecionação de turmas de diferentes ciclos;
- Conhecer novas estratégias utilizadas em direções de turma diferentes com casos semelhantes.

1.7.2. Plano

O professor a tempo inteiro é um elemento de avaliação correspondente à lecionação, onde o professor estagiário planeia e leciona as aulas de outras turmas de educação física de todos os níveis de ensino, presentes no âmbito do agrupamento da escola (Bom, 2009). Ao analisar a realidade da Escola Secundária Padre António Vieira, verificou-se que existiam turmas de 3º ciclo do ensino básico (7º, 8º e 9º) e de secundário (10º, 11º e 12º).

Segundo Bom (2009), nesta etapa seria essencial um plano de ensino em equipa, onde deveria existir trabalho colaborativo entre o professor estagiário, o professor orientador e o professor titular de cada turma, para que ação formativa seja efetiva. Sabendo que o professor a tempo inteiro pode ter uma importante componente de formação, o meu foco no planeamento do mesmo, centrou-se na definição das áreas em que apresentava mais dificuldades, com o apoio dos professores estagiários e orientadores.

O ponto definido como principal dificuldade, centrava-se na avaliação formativa de determinadas matérias. Neste sentido, foi importante compreender quais eram os especialistas em avaliação no departamento de educação física. Por recomendação do professor orientador JS, no ensino básico, o professor indicado seria o professor GL e no ensino secundário seria a professora AL.

Sendo definido pelo Programa de Estágio (Bom, 2019) para o professor a tempo inteiro, a lecionação de um horário de educação física em cinco turmas de distintos ciclos, foram escolhidas quatro turmas para coligar ao 12CSE, das quais, duas seriam de 3º ciclo e duas do ensino secundário.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8:15 - 9:00	Preparação GL	12CSE TM	9º1 GL	12CSE TM	Balanço Aula AL
9:00 - 9:45					
10:05 - 10:50	Preparação SV	11LH1 AL	Balanço Aula GL	DT GL	11LH1 AL
10:50 - 11:35					
11:50 - 12:35	9º1 GL	10ºCT4 SV	Preparação AN	Reunião Estagiários	7º5 AN
12:35 - 13:20					
13:35 - 14:20	DE GL	Balanço Aula SV	DE TM	DE TM	Reunião Orientador
14:20 - 15:05					
15:20 - 16:05	10ºCT4 SV			7º5 NA	Balanço Aula AN
16:05 - 16:50	Preparação AL				
17:05 - 17:50					

Tabela 32 - Horário do professor a tempo inteiro

A realização do professor a tempo inteiro foi prevista entre a semana de 13 de abril e a semana de 20 de abril. No 3º ciclo foram escolhidas o 7º5, turma da professora AN e o 9º1 do professor GL. No ensino secundário, foram definidos o 10CT4 da professora SV e o 11LH1 da professora AL. Para cada turma, foi ainda determinado uma hora de preparação das aulas com o professor titular e, por fim, a realização de uma reunião de balanço, com o intuito de avaliar o processo e a aula lecionada.

Compreendendo a importância do papel de diretor de turma, foi destinado um tempo para acompanhar o professor GL nos processos de direção de turma, com o objetivo de compreender quais as estratégias utilizadas para combater os problemas encontrados na sua direção de turma e consequentemente encontrar uma ligação para os problemas expostos na direção de turma do 12CSE.

Como complemento de todo o processo, ainda foi prevista a presença nos treinos de desporto escolar masculino. Reconhecendo a diferença entre os núcleos masculino e feminino, assim como as repercussões que as mesmas conferiam no processo de treino, este momento seria visto como um potenciador para a minha formação.

Como estratégia de avaliação dos resultados alcançados, foi definida a realização de uma autoavaliação do trabalho elaborado, em formato de balanço do projeto de professor a tempo inteiro. A realização das reuniões com os professores tutores de cada turma, foram previstas com o intuito de compreender os aspetos positivos e negativos deste projeto, assim como preparar as novas estratégias para um projeto posterior de professor a tempo inteiro. Como forma de concluir todos os balanços e a avaliação do projeto, foi definido como objetivo a marcação de uma reunião com todos os professores estagiários, com o professor orientador e com os professores titulares.

1.7.3. Currículo de Educação Física

A conceção de Educação Física segundo os Programas Nacionais de Educação Física do ensino secundário (Jacinto et al., 2001), deverá centrar-se no valor educativo de uma atividade física eclética, orientada para o desenvolvimento harmonioso e multilateral de cada aluno, caracterizada pela formação de atitudes, valores e aptidões baseados na inclusão. Para uma formação eclética a inclusão de experiências de diversificados tipos de atividade física como os jogos, ginástica, dança e atletismo, por exemplo, é essencial (Jacinto et al., 2001).

As finalidades da educação física previstas para cada ano e para cada ciclo, são idênticas quer no ensino básico, quer no ensino secundário, apresentadas sempre numa perspetiva da qualidade de vida, saúde e de bem-estar. Neste sentido, tornar-se-ia relevante analisar a forma como se deveria atuar para chegar aos objetivos pretendidos. Assim sendo, seria importante, numa primeira fase, diferenciar a educação física nos ensinos básicos, da educação física no ensino secundário, tendo sempre em consideração a estrutura vertical coerente do programa.

Durante o 1º ciclo, deverão ser criadas as competências base em cada uma das áreas da educação física, através de atividades lúdicas e expressivas infantis, de práticas que promovam o desenvolvimento social e moral da criança, assim como práticas que preparem as crianças para atividades físicas características das etapas seguintes (Jacinto et al., 2001).

Durante o 2º e 3º ciclos, deverá ser tratado e garantido o tratamento de toda a extensão de matérias da educação física, antecipando o modelo previsto para o ensino secundário. Importa destacar o 5º e 9º anos que apresentam funções de revisão, aperfeiçoamento e recuperação de alunos, do 1º e 2º ciclos respetivamente (Jacinto et al., 2001).

Durante o ensino secundário, o 10º ano, deverá apresentar características de revisão e reforço, com o intuito dos alunos poderem, não só compensar as áreas que apresentavam mais dificuldades, mas também progredir nas restantes matérias. No 11º e 12º anos, através do regime de opções, os alunos deverão ter a possibilidade de aperfeiçoar ou desenvolver as diferentes áreas da educação física, tendo sempre por base a variedade presente na disciplina (Jacinto et al., 2001).

Seguindo esta lógica, os critérios de avaliação da disciplina de educação física foram repartidos em três áreas distintas. Sendo elas as atividades física, a aptidão física e por último os conhecimentos.

A primeira área engloba atividades físicas desportivas, como os jogos desportivos coletivos, a ginástica, o atletismo, raquetas, combate, patinagem e natação, atividade rítmicas expressivas, como as danças modernas, as danças tradicionais portuguesas, as danças sociais e aeróbica, jogos tradicionais e populares como os infantis e por fim as atividades de exploração da natureza como a orientação, o montanhismo / escalada, a vela e a canoagem (Jacinto et al., 2001).

A segunda área inclui as diferentes componentes da aptidão física a serem avaliadas pelos testes do FitEscola. A aptidão aeróbia é medida pelo índice de massa corporal, pelo perímetro da cintura e pela massa gorda, a composição corporal é medida pelos testes de vaivém e milha, e por fim a aptidão neuro muscular é medida através de testes de abdominais, extensões

de braços, impulsão vertical, agilidade 4x10, velocidade 20 e 40 metros, flexibilidade dos ombros e flexibilidade dos membros (Jacinto et al., 2001).

A área dos conhecimentos é definida através do estudo de diferentes temas como os fatores associados a um estilo de vida saudável, fenómenos associados às limitações e possibilidades de prática de desporto e atividades físicas, características de um estilo de vida saudável, efeitos da atividade física na aptidão física, principais orientações metodológicas do treino das capacidades motoras ou a ética na participação das atividades físicas e desportivas (Jacinto et al., 2001).

No 2º ciclo, as matérias nucleares a lecionar, estão agrupadas em sete grupos. São elas, a categoria A, composta por jogos, a categoria B, composta por futebol, voleibol, basquetebol e estando previsto incluir o andebol no 6º ano, a categoria C, composta por ginástica no solo e ginástica de aparelhos, a categoria D, composta por atletismo, a categoria E, composta por patinagem, a categoria F, composta por dança e por fim a categoria G, composta pelas outras como orientação e natação, por (Jacinto et al., 2001).

Para efeitos de seleção de matérias, são escolhidas as seis melhores matérias de cada aluno, sendo que é definida como regra, o facto de só poder considerar-se a seleção de uma matéria por categoria.

Considera-se como referência para o sucesso na disciplina, no 2º ciclo, as três áreas de avaliação da educação física. Nas atividades físicas, das matérias selecionadas deverá ter cinco níveis introdução ou três níveis introdução e um elementar. A área da aptidão física, o aluno deverá encontrar-se dentro da zona saudável e na área dos conhecimentos, o aluno deverá evidenciar os conhecimentos definidos através dos objetivos do programa do 2º ciclo (Jacinto et al., 2001). No Agrupamento de Escolas de Alvalade, para o 5º ano, a referência para o sucesso são três níveis elementar e para o 6º ano são quatro níveis introdução.

No 3º ciclo, as matérias nucleares a lecionar, também estão agrupadas em sete grupos. São elas, a categoria A, composta por futebol, voleibol, basquetebol e andebol, a categoria B, composta por ginástica no solo, ginástica de aparelhos e ginástica acrobática, a categoria C, composta por atletismo, a categoria D, composta por patinagem, a categoria E, composta por dança, a categoria F, composta por raquetes e por fim a categoria G, composta pelas outras como orientação, luta e natação, por exemplo (Jacinto et al., 2001).

Na seleção das matérias, são escolhidas as sete melhores matérias de cada aluno, sendo definido como regra a seleção de cinco ou seis categorias, existindo a obrigatoriedade de serem

consideradas duas matérias da categoria A e, no caso de serem selecionadas apenas cinco categorias, devem ser escolhidas duas matérias da categoria B.

No 3º ciclo, a referência para o sucesso tem na sua base as três áreas de avaliação da educação física. Nas atividades físicas, através das matérias selecionadas, o aluno deverá ter seis níveis introdução e um nível elementar ou quatro níveis introdução e dois níveis elementar ou dois níveis introdução e três níveis elementar ou cinco níveis introdução e um avançado ou três níveis introdução, um nível elementar e um nível avançado. Nas áreas de aptidão física e conhecimentos, as referências são idênticas, tendo em consideração os valores e objetivos do 3º ciclo (Jacinto et al., 2001).

Para o 3º ciclo, no Agrupamento de Escolas de Alvalade, os critérios de avaliação definem que no 7º ano, a referência para o sucesso são cinco níveis elementar, no 8º ano são seis níveis introdução e por fim, no 8º ano são cinco níveis introdução e um nível elementar.

No ensino secundário, as matérias selecionadas devem estar de acordo com a composição curricular definida nos Programas Nacionais de Educação Física. Neste sentido, serão definidos dois jogos desportivos coletivos, uma ginástica ou atletismo, uma dança e duas outras, como raquetes, patinagem ou atividade de exploração da natureza, por exemplo (Jacinto et al., 2001).

No ensino secundário, considera-se novamente as três grandes áreas específicas para a disciplina. Nas atividades físicas, o aluno terá como referência para o sucesso, três níveis introdução e três níveis elementar. Na aptidão física e na área dos conhecimentos, tal como referido para o 2º e 3º ciclos, as referências têm em consideração os valores de zona saudável e os objetivos do programa para o ensino secundário (Jacinto et al., 2001).

No ensino secundário, está definido pelo Agrupamento de Escolas de Alvalade, a referência para o sucesso no 10º ano ser cinco níveis introdução e um elementar, no 11º ano quatro níveis introdução e dois níveis elementar e, por fim para o 12º ano, três níveis introdução e três níveis elementar.

1.8. Balanço Final

Segundo Carreiro da Costa (1984), as variáveis mais importantes associadas à qualidade de prática dos alunos são a avaliação, a gestão, a instrução e o clima nas aulas, mas importa não esquecer que, segundo Bom e Brás (2003), é essencial que o estagiário aprenda a refletir para além das aulas, ou seja, ao nível da unidade didática, da etapa e do plano anual.

Com o fim das aulas presenciais, tornou-se essencial refletir acerca do desenvolvimento dos alunos nas diferentes áreas e nas matérias lecionadas na disciplina de educação física tendo como referência a comparação dos valores da avaliação inicial e da avaliação final.

Atividades Físicas

Nome	Avaliação Inicial						Avaliação Final						
	Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol	Ginástica Acrobática	Dança	Andebol	Futebol	Voleibol	Ginástica Acrobática	Dança	Badminton	Orientação
AC	I	I	E	I	I	I	-	I+	I	I+	I	I	I+
DA	E	I	E	I	I	I	-	E	I+	I+	I+	E	I+
DR	I	I	E	E	I	I	-	E	E	E	I	E	I+
DF	I	I	I	E	E	E	I+	-	I+	E	E	I	I+
DO	I	I	I	I	I	I	I	-	I	I+	I	I	I+
IB	I	I	I	I	I	I	I	-	I+	I	I	I	I
JP	I	I	I	I	E	E	I	-	I+	E	E	I	I+
JR	E	I	E	E	I	I	-	E	E	I+	I	E	I
LZ	I	I	I	I	E	I	I	-	I	E	I	I	I+
LT	E	E	E	E	E	E	-	E	E	E	E	E	I+
LG	I	I	I	I	E	E	I+	-	I+	E	E	I	I+
MC	I	I	I	I	I	I	I	-	I	I+	I	I	I+
ML	I	I	E	I	I	I	I	-	I+	I+	I	I	I+
MP	I	I	E	E	I	I	-	E	E	I+	I	E	I
PF	E	E	I	E	E	I	E	-	E	E	I+	E	I+
RL	E	I	I	E	E	E	E	-	E	E	E	E	I+
RF	I	I	I	I	I	E	I	-	I	E	E	I	I+
SG	E	E	E	E	I	I	-	E	E	I	I	E	I+
SA	I	I	I	E	I	E	I+	-	E	E	E	E	I+
TM	I	I	I	I	E	E	I	-	I+	E	E	I	I+
VJ	E	E	E	E	E	E	-	E	E	E	E	E	I+
VS	E	E	E	E	E	E	-	E	E	E	E	E	I+

Tabela 33 - Comparação da avaliação inicial e avaliação final nas atividades físicas

Nos jogos desportivos, devido ao regime de opções previsto para o 12º ano, foi necessário dividir a turma em dois grupos distintos. A 12CSE, pôde assim ser dividida na opção de futebol e na opção de andebol, sendo que todos os alunos, para a segunda opção, escolheram a modalidade de voleibol.

No primeiro grupo (AC, DA, DR, JR, LT, MP, SG, VJ e VS), onde as matérias escolhidas foram futebol e voleibol, verificaram-se pequenas melhorias nas duas matérias, dado ser um grupo reduzido com alunos predominantemente de nível elementar. Contudo, os alunos AC e DA mereceram um destaque, onde se verificaram melhorias no voleibol, sobretudo ao nível do deslocamento para o ponto de queda da bola e no futebol, ao nível da decisão de passar e rematar, assim como na desmarcação.

Neste sentido, tendo em consideração as poucas melhorias deste grupo, foi feita uma reflexão acerca das estratégias utilizadas com estes alunos. Seria importante compreender de

que forma, por um lado, teria sido vantajoso criar exercícios mais complexos para este grupo ou, por outro, a consolidação de estratégias como a junção de turmas desde o início do ano, de modo a que o número de alunos deste nível seja superior e consequentemente poderem desenvolver as suas capacidades ao longo do ano (Comédias, 2019).

No segundo grupo (DF, DO, IB, JP, LZ, LG, MC, ML, PF, RL, RF, SA e TM), a opção das matérias recaiu sobre o andebol e o voleibol. Este grupo, contrariamente ao primeiro, apresentava mais alunos de nível introdução nestas duas matérias, à exceção dos alunos LG, PF e RL que foram identificados com um nível elementar em ambas as matérias.

Como resultado, o desenvolvimento dos alunos DF, DO, IB, JP, LZ, MC, ML, RF, SA e TM nestas matérias foi bastante significativo. No voleibol importa destacar as melhorias, de todos os alunos, no deslocamento e no serviço por baixo, assim como no andebol ao nível da armação do braço e da finalização em salto. Estes resultados permitem concluir que os exercícios e as estratégias utilizadas, com este grupo, foram mais ajustados aos seus alunos do que no grupo anteriormente referido.

Após uma reflexão das estratégias utilizadas em cada um dos dois grupos, tornou-se essencial analisar os objetivos estipulados para o fim do ano, nos jogos desportivos coletivos de opção.

Para o grupo de alunos com mais dificuldades nos jogos desportivos coletivos (DO, JP, LZ, MC, RF e TM) foi tido como objetivo conseguirem cumprir o nível introdução. Como se pode verificar na tabela, todos os alunos cumpriram este objetivo, onde é essencial destacar as alunas JP e TM, que conseguiram cumprir alguns critérios do nível elementar na matéria de voleibol, motivado pela sua presença assídua nos momentos de prática antes das aulas.

Para o grupo intermédio (AC, DA, DF, IB, LG, ML e SA) ficou definido conseguirem cumprir um nível introdução e um nível elementar. Apesar dos alunos AC, DF, IB, LG e ML não terem alcançado um nível elementar, todos conseguiram cumprir pelo menos metade dos critérios definidos para esse nível, o que deve ser visto como um ponto positivo no processo.

Para os alunos do grupo dos mais aptos (DR, JR, LT, MP, PF, RL, SG, VJ e VS) foi definido conseguirem cumprir o nível elementar nas suas opções. Como se pôde verificar, todos os alunos deste grupo conseguiram alcançar os objetivos estipulados, contudo, o que foi importante realçar, centrou-se na ajuda dada por estes alunos, aos dos restantes grupos, que permitiu um desenvolvimento de todos.

Na dança, tal como referido anteriormente, dadas as suas características da turma, necessitava de uma constante revisão e consolidação do ritmo, dos passos e da sequência de

cada dança, para que os resultados sejam visíveis. No planeamento das aulas, ficou prevista a disponibilização de um determinado tempo para esta matéria, em todas as aulas, onde foram utilizados diversos métodos, dos quais a tutoria de alunos mereceu um destaque. O resultado destas estratégias foi bastante positivo, onde, de aula para aula, a progressão de grande parte dos alunos foi notória, sendo visível a melhoria da capacidade dos alunos DA, DR, IB, JR, LZ e SG em entrarem na música, assim como dos alunos AC, DO, MC, ML e MP em se manterem no ritmo.

Sendo definido como objetivo para o final do ano, na matéria de dança, todos os alunos do grupo com mais dificuldades em dança (AC, DA, DR, DO, IB, JR, LZ, MC, ML, MP, PF e SG) conseguirem cumprir o nível introdução, verificou-se que o objetivo foi conseguido com todos os elementos, onde importa destacar os alunos DA e PF, por terem conseguido cumprir alguns dos critérios do nível elementar.

Para o grupo dos mais aptos em dança (DF, JP, LT, LG, RL, RF, SA, TM, VJ e VS), sendo definido como objetivo conseguirem cumprir o nível elementar, verificou-se que o mesmo foi cumprido com todos os alunos, onde a estratégia de tutoria teve um papel essencial na evolução dos mesmos.

Dadas as características dos espaços destinados à prática de educação física, na Escola Secundária Padre António Vieira, houve matérias condicionadas pelos mesmos. A ginástica e o badminton apresentaram restrições semelhantes ao longo do ano, no que se refere aos equipamentos necessários e à influência do envolvimento sobre as mesmas. Apesar de todos os alunos terem mantido ou melhorado o seu nível inicial, as restrições tiveram repercussões no potencial desenvolvimento dos alunos o que requiere uma reflexão acerca do processo.

Tal como referido para o primeiro grupo dos jogos desportivos coletivos, uma estratégia semelhante seria vantajosa. A divisão de espaços, apresentaria potenciais para a melhoria de uma continuidade das aprendizagens dos alunos. Ao analisar e caracterizar os espaços destinados à prática de educação física na escola no início do ano, deveria ter sido prevista e planeada uma estratégia semelhante, para que as estas condicionantes não fossem sentidas pelos alunos no decorrer do ano letivo.

Neste sentido, importa verificar quais os objetivos definidos para o final do ano nestas duas matérias. Para o grupo de alunos com mais dificuldades em ginástica acrobática (AC, DA, DR, DO, IB, JR, MC, ML, MP, RF e SG) ficou definido conseguirem cumprir o nível introdução. Apesar das condicionantes existentes, todos os alunos cumpriram o objetivo estipulado, onde importa destacar os alunos AC, DA, DO, JR, MC, ML e MP que conseguiram

cumprir metade dos critérios definidos para o nível elementar e os alunos DR e RF que alcançaram o nível elementar nesta matéria.

Para o grupo de alunos mais aptos (DF, JP, LZ, LT, LG, PF, RL, SA, TM, VJ e VS) ficou definido conseguirem cumprir o nível elementar. Novamente neste grupo, verificou-se o cumprimento do objetivo definido, o que permite aferir que, a estratégia utilizada ao longo do ano, que previa um aumento gradual do número de figuras e da sua complexidade, sempre numa coreografia, foi uma estratégia que obteve resultados muito positivos.

Para a matéria de badminton, foi definido como objetivo para o final do ano, todos os alunos do grupo com mais dificuldades (AC, DF, DO, IB, JP, LZ, LG, MC, ML, RF e TM) conseguirem cumprir o nível introdução e todos os alunos do grupo dos mais aptos (DA, DR, JR, LT, MP, PF, RL, SG, SA, VJ e VS) conseguirem cumprir o nível elementar. Como se pode verificar na tabela, todos os alunos conseguiram cumprir os objetivos definidos para o fim do ano, contudo importa refletir acerca dos resultados obtidos. Se com todas estas restrições, os alunos conseguiram cumprir os critérios definidos, seria importante tentar perceber quais seriam as metas que alcançariam caso existisse uma real continuidade das aprendizagens. Apesar de não existir a possibilidade de aferir esses resultados, torna-se essencial refletir acerca dos resultados e do processo ensino-aprendizagem de forma a potenciá-lo.

A orientação foi a matéria que os alunos tiveram menor tempo de prática, dadas as condições existentes na escola ao nível da degradação de grande parte dos pontos de referência. A reflexão da situação atual, levou à criação de estratégias como a utilização de telemóveis e fotografias que poderiam solucionar os problemas encontrados, contudo não foi possível aplicar esta estratégia e consequentemente aferir os resultados da mesma.

Importa, por fim, destacar que o facto de não terem sido realizadas as prova para aferir o nível elementar a orientação, não poderá prejudicar os alunos nas suas classificações finais, sendo necessário ajustar a avaliação dos mesmos. Este ajuste poderá ser feito nos critérios de avaliação da disciplina, através de uma alteração no número de I's e E's necessários em cada intervalo de nota, permitindo assim que a falta de um elemento não seja prejudicial na nota final de cada aluno.

Aptidão Física

	Avaliação Inicial				Avaliação Final		
	Resistência	Força	Flexibilidade		Resistência	Força	Flexibilidade
AC	Apto	Apto	Apto		Apto	Apto	Apto
DA	Apto	Apto	Apto		Apto	Apto	Apto
DR	Apto	Apto	FZS		Apto	Apto	FZS
DF	Apto	Apto	Apto		Apto	Apto	Apto
DO	FZS	Apto	FZS		Apto	Apto	FZS
IB	FZS	Apto	Apto		Apto	Apto	Apto
JP	FZS	Apto	Apto		Apto	Apto	Apto
JR	FZS	Apto	FZS		Apto	Apto	FZS
LZ	Apto	Apto	FZS		Apto	Apto	FZS
LT	Apto	Apto	Apto		Apto	Apto	Apto
LG	Apto	Apto	Apto		Apto	Apto	Apto
MC	FZS	Apto	Apto		Apto	Apto	Apto
ML	FZS	Apto	Apto		Apto	Apto	Apto
MP	Apto	Apto	Apto		Apto	Apto	Apto
PF	Apto	Apto	Apto		Apto	Apto	Apto
RL	Apto	Apto	Apto		Apto	Apto	Apto
RF	Apto	-	Apto		Apto	Apto	Apto
SG	FZS	-	Apto		Apto	Apto	Apto
SA	Apto	-	Apto		Apto	Apto	Apto
TM	FZS	Apto	Apto		Apto	Apto	Apto
VJ	Apto	Apto	Apto		Apto	Apto	Apto
VS	Apto	-	Apto		Apto	Apto	Apto

Tabela 34 - Comparação da avaliação inicial e avaliação final na aptidão física

Na Escola Secundária Padre António Vieira, a referência para o sucesso na área da aptidão física, definia que um aluno deveria estar apto numa força, numa aptidão aeróbia e numa flexibilidade.

Dos resultados retirados da avaliação inicial, verificou-se que dez alunos estariam fora da zona saudável. Sendo seis dos quais fora da zona saudável da aptidão aeróbia (IB, JP, MC, ML, SG e TM), dois fora da zona saudável de flexibilidade (DR e LZ) e os outros dois fora da zona saudável em ambos (DO e JR).

No planeamento das unidades didáticas, devido aos valores registados na avaliação inicial, existiu um grande foco no trabalho da aptidão aeróbia e na sua melhoria, através de exercícios como corrida continua a pares (Siedentop, 1998). O trabalho de força, tendo em consideração os resultados da avaliação inicial, cingiu-se à manutenção da mesma, através de exercícios no aquecimento com extensões de braços e prancha, por exemplo. Tendo em consideração as idades dos alunos, a flexibilidade iria exigir muito tempo destinado, onde os resultados seriam sempre muito reduzidos. Este foi o principal motivo pelo qual o foco não se centrou no desenvolvimento da capacidade motora, mas sim na sua manutenção.

Os resultados representam precisamente o trabalho realizado ao longo dos meses de aulas com os alunos, onde verificou-se que os alunos DO, IB, JP, JR, MC, ML, SG e TM deixaram de estar fora da zona saudável na aptidão aeróbia. A estratégia que pareceu ser a mais

eficaz, foi a corrida continua a pares, onde a motivação de correr com um apoio foi o fator chave (Siedentop, 1998).

Conhecimentos

A estratégia definida para a área dos conhecimentos, deveria ser repensada de forma a que se tornasse realmente eficaz. A realidade é que, apesar de ser sempre planeada previamente, por constantes adiamentos em prólogo das restantes áreas, nunca se chegou a realizar uma efetiva avaliação nesta área.

A minha intervenção na área dos conhecimentos foi, sem dúvida alguma, o ponto fraco das três áreas de avaliação dos alunos na disciplina de educação física. Apesar de ser verdade que era uma área muito esquecida na avaliação realizada em educação física na Escola Secundária Padre António Vieira, esse aspeto não poderia ter tido repercussões na aplicação dos conhecimentos definidos e consequente avaliação dos alunos.

Como possível estratégia para contrariar esta tendência verificada na escola, poderia ser definida a atribuição de uma ou mais salas para a disciplina de educação física. Desta forma, iria ser contrariada a ideia de que os espaços destinados para a disciplina são apenas espaços práticos e, conseqüentemente seria dada a devida importância a esta área.

Um aspeto que veio possibilitar a recuperação da avaliação na área dos conhecimentos, foi o início das aulas on-line. Durante este processo, foi pedido aos alunos a realização de um trabalho escrito, onde os alunos teriam de projetar as suas alimentações tendo em consideração um orçamento previamente definido, baseado na pirâmide e roda dos alimentos (anexo 11).

Em paralelo com este trabalho, os alunos traçaram um plano de treino, tendo como referência, uma lista de exercícios dos diferentes grupos musculares, baseando o seu trabalho nos princípios de treino. Este trabalho realizado, tal como referido, permitiu recuperar a avaliação da área dos conhecimentos, sendo integrada no processo de avaliação dos alunos.

Do Professor Estagiário

- **Avaliação**

A avaliação foi um dos pontos que, desde início, mais dificuldades apresentei e, neste sentido, foram criadas diversas estratégias que contrariassem esta tendência. O facto de, na Escola Secundária Padre António Vieira, existir a possibilidade de assistir a aulas de outros

professores, permitiu uma melhor definição de situações de avaliação, assim como uma determinação de critérios de avaliação e indicadores de observação.

Ainda ao nível deste parâmetro, a estratégia de realizar fichas sobre os critérios de avaliação, tornaram-se essenciais na inclusão dos alunos neste processo. Ao influenciar os alunos a aprenderem acerca da sua própria avaliação e acerca desse processo, permitiu aos alunos compreender onde tinham realmente de se focar para melhorar na disciplina de educação física (Lopes & Silva, 2012). O resultado foi bastante positivo, onde o empenho em aspetos específicos de determinadas matérias, fez repercutir-se no desempenho de cada aluno.

- **Gestão**

Ao nível da gestão, segundo Carreiro da Costa (1998) os professores mais eficazes criam os melhores contextos, proporcionando aos seus alunos o maior tempo de prática. Neste sentido, houve sempre um grande foco em reduzir os tempos de espera, com o intuito de aumentar o tempo de prática de cada aluno.

As estratégias utilizadas para aumentar o tempo de prática dos alunos centraram-se em dois aspetos principais. Em primeiro lugar, cheguei sempre mais cedo ao espaço de aula, de modo a preparar previamente todos os materiais necessários. O facto de as aulas terem sido sempre no primeiro tempo da manhã, permitiu que nunca houvesse problemas com espaços desarrumados, facilitando assim a organização do mesmo. O segundo aspeto focou-se em atribuir maior responsabilidade aos alunos, no transporte, montagem e arrumação do material. Sendo uma turma de 12º ano, estes procedimentos já estavam incutidos, o que novamente facilitou a gestão de aula.

Após a procura do aumento do tempo de prática de cada aula, foi considerado como objetivo uma melhor distribuição do mesmo, tendo em consideração dois princípios fundamentais.

O primeiro princípio, prendeu-se com a inclusão de aptidão física, bolas, colchões e dança (Bom, 2019). Como referido anteriormente, a inclusão de colchões e ginástica, foi sempre a principal dificuldade, dadas as características dos espaços destinados. Uma possível estratégia, que deveria ser tida em conta mais cedo, passava pela partilha de espaços com outros professores, que possibilitaria a continuidade das aprendizagens na matéria de ginástica, pelo menos para os alunos que mais necessitavam.

O segundo ponto, veio de encontro à ideia de alunos que precisam de mais tempo de prática em matérias específicas. Neste sentido, a gestão do tempo foi ajustada constantemente, de forma a dar mais tempo de prática a cada aluno nas suas matérias prioritárias.

- **Instrução**

Segundo Carreiro da Costa (1998) é essencial proporcionar aos alunos uma instrução de qualidade científica e técnica de modo a fornecer feedbacks focados em aspetos críticos. Neste sentido, um dos principais focos passou por compreender e definir quais as matérias que estariam menos consolidadas por mim e, consequentemente estudar acerca das mesmas.

As matérias que necessitaram de um investimento maior foram a ginástica e a dança. A estratégia passou pela observação das aulas de diferentes professores e a leitura de documentos específicos destas matérias, que resultaram numa melhor definição dos seus aspetos críticos e, consequentemente na melhoria dos feedbacks dados aos alunos.

Um dos aspetos que melhorou ao longo do ano, foi a organização do meu discurso no decorrer da aula. O foco na inclusão de objetivos e critérios de êxito na instrução, permitiram uma melhoria no desempenho dos alunos e a redução de tempos de transição.

- **Clima**

Segundo Carreiro da Costa (1998) um clima positivo na relação pedagógica apresenta uma relação direta com um maior empenho cognitivo e motor no decurso das aulas. Neste sentido, com o intuito de criar um bom clima de aula, no decorrer das mesmas, existiram algumas estratégias, das quais foram destacadas duas.

A primeira estratégia, centrou-se na formação de grupos, com a definição de critérios como a afinidade entre alunos e a separação de alunos incompatíveis na turma. Esta estratégia, ao permitir uma melhoria do clima de aula e redução dos comportamentos de desvio, apresentou uma relação direta com o empenho dos alunos, nas situações de exercícios.

A segunda estratégia, prendeu-se com a perceção das diferentes motivações de cada grupo de trabalho. Ao compreender que um dos grupos precisava de um ambiente mais competitivo para estar envolvido na tarefa do que outro, foram definidos exercícios específicos para cada grupo. Esta estratégia resultou novamente na melhoria do clima de aula e consequente empenho dos alunos.

Jogos Antes das Aulas

A procura de uma solução que permitisse reduzir o número de alunos que chegavam constantemente atrasados às aulas de educação física, conduziu à ideia da criação de um momento que ocorresse antes das aulas, que motivasse os alunos a chegarem mais cedo à escola e, consequentemente estarem a horas nas aulas.

A construção de todo o processo de definição de uma solução, com a ajuda dos professores orientadores e estagiários, teve em consideração os gostos e as diferentes opiniões dos alunos, focando a importância do envolvimento dos alunos em todo o processo (Carreiro da Costa, 1998).

A solução inicialmente prevista traduzia-se na realização de um torneio dentro da turma, ao longo do ano, que englobasse os jogos desportivos coletivos. Contudo, a ideia de torneio transformou-se num ambiente descontraído e animado de prática, onde o foco inicial dos jogos desportivos coletivos se centrou no jogo 4x4 de voleibol.

Da solução encontrada, resultaram diversas vantagens que importam destacar. Em primeiro lugar, sendo uma atividade criada com o intuito de reduzir o número de atrasos na turma, verificou-se que, para além do número de alunos às 8h15 ter aumentado consideravelmente, o número de alunos antes do segundo toque também aumentou. Em segundo lugar, sendo o momento caracterizado por um ambiente descontraído e animado, verificou-se uma melhoria na relação com os alunos, com consequências positivas no empenho dos alunos e no ambiente de aula (Papaioannou, 1998). Por fim, com o aumento do tempo de prática de voleibol, verificou-se uma notória progressão nos alunos mais assíduos, resultando repercussões positivas na disciplina de educação física.

Estratégias com Alunos

Na avaliação inicial, foram destacados dois alunos na turma que iriam necessitar de uma especial atenção, para que o decurso das aulas fosse o previsto. O DO, um aluno com necessidades educativas especiais, que apresentava limitações nos comportamentos sociais não verbais, refletindo numa dificuldade na interação com os outros e na falta de autonomia. O DR, um aluno que apresenta um historial de comportamento de indisciplina, onde no ano letivo anterior, entrou em confronto físico com um aluno da mesma turma, o JR e, no presente ano letivo, insinuou partir para a violência com um professor.

Uma das principais estratégias utilizadas, que permitiu ter um controlo da aula, foi a formação de grupos. Através da utilização de critérios como líderes da turma e alunos que necessitavam de apoio, foi possível criar um ambiente de segurança para o aluno DO, com o intuito de aumentar a interação com os restantes. Segundo o critério de alunos incompatíveis, foi possível distanciar determinados alunos como o DR e o JR, de modo a reduzir os possíveis confrontos e provocações.

Outra estratégia centrou-se numa comunicação constante com ambos os alunos, com o intuito de os motivar e elevar o seu empenho, sempre na base da construção de um compromisso comum (Papaioannou, 1998). Em ambos os casos, a realização de uma comunicação sempre serena, mas por motivos distintos. Com o aluno DO, as limitações de comportamentos sociais requeriam uma conversa mais individual que transmitisse confiança e a serenidade possibilitou a criação desse ambiente. Com o DR, a comunicação calma tinha como principal intuito contrariar o comportamento impetuoso, característico do aluno.

Foram também utilizadas estratégias que permitissem ganhar a confiança, principalmente do aluno DR. Conhecendo a personalidade do aluno, permitir que o mesmo arbitrasse jogos de futebol e andebol sempre com a minha supervisão, possibilitou uma melhoria significativa na relação professor aluno e consequentemente a diminuição de comportamentos de desvio em aula (Papaioannou, 1998).

Continuidade das Aprendizagens

Como identificado e debatido em seminário, a continuidade das aprendizagens dos alunos é um dos principais problemas que se coloca à ação pedagógica do professor de educação física e, neste sentido, tornou-se essencial definir estratégias que promovessem a continuidade das aprendizagens.

Através das entrevistas realizadas e dos resultados obtidos a partir das mesmas, foi possível identificar três aspetos que devem ser tidos em conta, num processo contínuo de aprendizagem. Foram eles as decisões individuais de planeamento, o que se faz para tornar os espaços mais polivalentes e o tipo de rotação de espaços.

Na área de lecionação, foi importante focar as decisões tomadas ao nível do planeamento, nas diferentes unidades didáticas e respetivas aulas, que tiveram por base a continuidade das aprendizagens dos alunos.

Segundo Heacox (2006), o professor deverá variar a formação de grupos, em pares, em equipas ou em grupos cooperativos, dependendo do trabalho a realizar e tendo por base os objetivos definidos e as necessidades de aprendizagem do grupo de alunos. A formação de grupos realizada na área da lecionação, estipulada por critérios como líderes, alunos que necessitam de apoio, afinidade e incompatibilidades, permitiu seguir as necessidades de cada aluno, dando resposta ao progresso de cada um tendo por base o processo contínuo de aprendizagem.

Por outro lado, o professor deverá variar a gestão do tempo, consoante os alunos ou grupos de alunos (Carreiro da Costa, 1998). Neste sentido, no planeamento de cada unidade didática, foi prevista a disponibilização de mais tempo de prática, para o grupo de alunos que necessitavam.

Ao nível das matérias que poderiam estar mais condicionadas aos espaços, como a ginástica acrobática e o badminton, foi planeado em cada unidade didática atribuir prioridade a cada uma, quando o espaço privilegiasse a lecionação dessas matérias.

Não sendo considerada a melhor estratégia, visto que segundo Brás e Monteiro (1998), apesar de um determinado espaço estar mais direcionado para a lecionação de um conjunto de matérias, esse espaço não deverá restringir a lecionação das restantes matérias, esta foi a única solução encontrada, dadas as condicionantes existentes.

Uma estratégia que deveria ter sido mais explorada, passava pela junção de turmas ou trocas de espaços. As características do grupo que compõe o departamento de educação física da Escola Secundária Padre António Viera, permitia este planeamento em conjunto e flexibilidade de ajuste. Ao longo do ano, apesar de só ter sido possível juntar turmas uma vez, esta estratégia apresentou enormes potenciais para os alunos de ambas as turmas, numa lógica de continuidade das suas aprendizagens.

Aulas Não Presenciais

Com o aparecimento da pandemia, o resultado da mesma foi o fecho da escola e, consequentemente o fim das aulas presenciais de educação física. Neste sentido, ficou condicionada a consecução dos planos programados para a 3ª etapa, assim como o normal planeamento de uma 4ª etapa.

Apesar de não ter sido uma experiência anteriormente vivenciada pelos professores e alunos ou não ter existido uma formação prévia, tornou-se essencial uma rápida adaptação e intervenção, com o intuito de reduzir ao máximo os danos causados ao nível da educação.

Foi ao nível do departamento que foram debatidas todas as questões metodológicas e processuais, possibilitando uma aproximação da abordagem do currículo definido para a disciplina de educação física.

Importa lembrar que a avaliação em educação física é repartida por três áreas distintas. São elas as atividades física, a aptidão física e por último os conhecimentos (Jacinto et al., 2001). É neste sentido que surge a dúvida principal, que se prende com a compreensão das possibilidades de lecionação das diferentes áreas.

Tendo em consideração as três áreas, a que suscitou mais dúvidas, na possibilidade de lecionação, dadas as suas características, foi a primeira área, quando se compreendeu que a prática das atividades físicas necessitava de pré-requisitos iniciais para o seu funcionamento. Os jogos desportivos coletivos, a ginástica e o badminton, por exemplo, necessitam de equipamentos específicos, não esquecendo o facto de, obviamente a necessidade do trabalho em grupo, numa equipa ou contra um adversário.

A estratégia nesta área passou pela projeção da evolução de cada aluno com mais um determinado número de aulas, tendo em consideração as matérias que cada aluno teria possibilidade de progredir.

Para a lecionação da área de aptidão física, existia uma menor dependência de recursos espaciais ou materiais, dada a possibilidade de adaptar diversos exercícios a espaços mais pequenos e materiais acessíveis a todos os alunos.

A área dos conhecimentos, dadas as suas características, pôde considerar-se a área que apresentava menos condicionantes para ser lecionada nestas condições. Tendo em consideração o formato definido para as aulas não presenciais, o potencial de desenvolvimento dos temas definidos para a área dos conhecimentos era elevado.

Para além das características das diferentes áreas da educação física, existem diferentes fatores que podem influenciar direta ou indiretamente o foco dos alunos nas aulas. As diferentes realidades demonstram esta relação direta ou indireta entre um aluno estar ou não totalmente envolvido nas diferentes tarefas. Desde um mau ambiente em casa, uma má relação com os pais ou mesmo um mau ambiente criado pelos vizinhos à falta de recursos em casa e internet instável poderiam ser condicionantes para a aprendizagem dos alunos (Crahay, 2013).

Neste sentido, a proposta final foi realizada através de diversas propostas e contrapropostas ao nível do departamento, tendo sempre em consideração as características distintas das três áreas de avaliação e as diferentes realidades existentes, sempre com o intuito de cumprir ao máximo o currículo previsto para a disciplina. A atividade definida para o 2º semestre de educação física, no ensino secundário, que abrangeu sobretudo a área da aptidão física e a área dos conhecimentos, foi dividida em três partes (anexo 11).

Numa primeira fase, os alunos, seguindo algumas indicações dos professores, realizaram diversos exercícios de força superior, força abdominal, força inferior e aptidão aeróbia. A escolha destes exercícios foi autónoma, onde em caso de dúvida, teriam sempre a possibilidade de visualizar vídeos de apoio ou contactar com o professor responsável. Como produto deste trabalho, os alunos de duas em duas semanas, enviaram um relatório com os exercícios realizados e uma reflexão de todo o trabalho.

Numa segunda fase, foi definida uma realidade hipotética em que um grupo de alunos vivia na mesma casa, onde todos recebiam o ordenado mínimo. Foi proposto ao grupo, realizar um plano de despesas, que continha todos os gastos com a alimentação, a luz e a água, por exemplo. As refeições tiveram como base a roda dos alimentos e todas as informações que traduziam uma alimentação saudável e nutrida.

Numa terceira fase, tendo como base os recursos do FitEscola disponibilizadas no site, foi proposto ao grupo, a realização dos diferentes testes de aptidão física, com o intuito de compararem os seus resultados com os valores de referência, seguindo uma lógica mais autónoma.

Como avaliação final do processo, o grupo realizou um trabalho descritivo e reflexivo da sua experiência no decorrer de todas as etapas do processo, concluindo com uma apresentação realizada numa aula síncrona. No balanço realizado pelos alunos, foi destacada a importância do trabalho em grupo, numa altura em que todos estão mais distantes e mais isolados, assim como a importância de um foco na alimentação e atividade física mais autónoma, num momento em que o sedentarismo aumentou.

O início das aulas online e a realização deste trabalho veio possibilitar a recuperação da avaliação na área dos conhecimentos. Neste sentido, a avaliação realizada neste período temporal, tornou-se essencial, não só para a área dos conhecimentos, mas também para a conclusão de todo o processo de avaliação dos alunos, na disciplina de educação física.

Em suma, apesar de ser um processo novo para professores e para alunos e independentemente das dificuldades sentidas ao nível do acompanhamento dos alunos derivado

ao distanciamento, existem pontos muito positivos a retirar. O empenho dos professores na produção de uma tarefa e na consecução da mesma, assim como o empenho dos alunos em estar presentes, apesar das diferentes realidades, foram essenciais no aproveitamento deste momento, visto como formativo para ambos.

2. Direção de Turma

2.1. Introdução

A segunda área de intervenção do professor estagiário centrou-se no acompanhamento do trabalho de um diretor de turma e na colaboração com o mesmo, nas diferentes funções atribuídas a este cargo. Neste sentido, foi importante, numa primeira fase, compreender quais as funções e competências que estavam inerentes ao cargo de diretor de turma.

Como referido na legislação, “*o diretor de turma (...), enquanto coordenador do plano de trabalho da turma, é particularmente responsável pela adopção de medidas tendentes à melhoria das condições de aprendizagem e à promoção de um ambiente educativo, competindo-lhe articular a intervenção dos professores da turma e dos pais e encarregados de educação e colaborar com estes no sentido de prevenir e resolver problemas comportamentais ou de aprendizagem.*” (Lei n.º 30/2002, artigo 5.º, n.º 2, DR n.º 294, de 20 de dezembro, 2002, p. 7942).

Segundo Boavista e Sousa (2013) o diretor de turma apresenta duas áreas de intervenção, a gestão e a docência, das quais a sua vertente de atuação deverá focar-se nos alunos, nos respetivos encarregados de educação e nos professores. Em concordância com estes autores, Zenhas (2006) citado por Lopes (2016), refere que ao diretor de turma compete promover a articulação entre os diferentes professores do conselho de turma, dos alunos e dos encarregados de educação.

Segundo Bom (2009), o diretor de turma apresenta funções ao nível do apoio dos alunos, no seu sucesso e sentimento de bem-estar na escola, da relação com os respetivos encarregados de educação e da articulação com os professores do conselho de turma.

Reconhecendo o variado leque de intervenções de um diretor de turma, como referido na legislação, por diversos autores e pelo regulamento do estágio, foi possível diferenciar as mesmas em três pontos específicos. Por um lado, a relação com os alunos, tendo como foco o seu sucesso e bem-estar, por outro, a atuação com os respetivos pais e encarregados de educação e, por último, a articulação pedagógica com os diferentes professores do conselho de turma, assumindo assim um elo de ligação entre todos.

2.2. Caracterização da Direção de Turma na Escola

Os diretores de turma, na Escola Secundária Padre António Vieira, são previamente definidos pela direção da escola e posteriormente orientados pelo coordenador de diretores de turma do ciclo correspondente. Neste sentido, existiam dois coordenadores de diretores de turma na escola, um do 3º ciclo e outro do ensino secundário, ambos integrantes do conselho pedagógico da escola.

No início do ano letivo, cada coordenador realiza uma reunião com os respetivos diretores de turma, onde é definido todo o trabalho a desenvolver com os alunos no decorrer desse ano. Enquanto orientação para o trabalho de cada diretor de turma, são disponibilizados diversos documentos como o regulamento interno e o perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória.

Nesta reunião, são também fornecidos documentos específicos de cada turma, como os contactos de cada elemento do conselho de turma, dos alunos e dos respetivos encarregados de educação. São ainda disponibilizados os dados de acesso à plataforma INOVAR, que permite controlar alguns dos procedimentos mais burocráticos da função do diretor de turma, como o número de presenças e faltas de cada aluno.

O primeiro contacto com os alunos e com os encarregados de educação, no início de cada ano letivo, é realizado pelos respetivos diretores de turma, no qual são transmitidas as informações relativas ao novo ano letivo, as normas de funcionamento da escola, o calendário letivo, os meios de comunicação e os horários de atendimento.

Para além dos horários de atendimento aos encarregados de educação, na Escola Secundária Padre António Vieira, está definido no horário, um momento semanal de 45 minutos, em que o diretor de turma e respetivos alunos se encontram para discutir assuntos referentes à direção de turma, denominado diretor de turma-alunos.

A disciplina de diretor de turma-alunos no 12CSE, foi redefinida pelo diretor de turma JA, representando um momento para tratar de assuntos mais burocrático, como a justificação de faltas. Importa não esquecer que o papel de diretor de turma não se baseia exclusivamente neste tipo de assuntos, caracteriza-se por um trabalho de coordenação pedagógica com professores, alunos e encarregados de educação (Lopes, 2016).

Na Escola Secundária Padre António Vieira, são reunidas todas as condições para um trabalho de coordenação pedagógica com alunos e encarregados de educação, através de determinações precisas dos horários e espaços de atendimento. Caberia então ao diretor de turma, aos alunos e aos respetivos encarregados de educação, aproveitar as oportunidades e beneficiar das mesmas.

2.3. Plano Anual

Plano Geral do Estágio											
Áreas	1º Semestre						2º Semestre				
	setembro	outubro	novembro	dezembro	janeiro		fevereiro	março	abril	maio	junho
Direção de Turma	1ª etapa: Avaliação Inicial		2ª etapa: Área de Intervenção				3ª etapa: Reformulação da Área de Intervenção			4ª etapa: Avaliação da Intervenção	
	Reunião Inicial				Reunião de Conselho de Turma				Saída de Campo		

Tabela 35 - Plano anual da direção de turma

O planeamento da área de direção de turma, tal como na etapa de lecionação, foi dividido em quatro etapas, seguindo sempre uma lógica de continuidade na passagem de cada etapa. Neste sentido, a 1ª etapa foi denominada de avaliação inicial, a 2ª etapa de área de intervenção, a 3ª etapa de reformulação da área de intervenção e por fim, a 4ª e última etapa, designada de avaliação da intervenção.

Tendo como referência a organização em semestres, cada etapa foi integrada de forma a respeitar as datas definidas para o decurso do ano letivo. Desta forma, a etapa de avaliação inicial ocorreu entre o dia 17 de setembro e o dia 7 de novembro. A 2ª etapa, a área de intervenção, decorreu entre 12 de novembro e 30 de janeiro, correspondendo com o fim do primeiro semestre. O início do segundo semestre coincidiu com o começo da 3ª etapa, a reformulação da área de intervenção, que decorreu entre 11 de fevereiro e 30 de abril. A última etapa, a avaliação da intervenção, foi planeada para se realizar de 5 de maio até ao fim do semestre, 4 de junho.

Para a primeira etapa, de avaliação inicial, foi considerado como objetivo, por um lado, conhecer a turma, os seus alunos e as relações existentes, por outro, caracterizar os respetivos encarregados de educação e a sua envolvimento no processo de ensino e, por último, definir as dinâmicas existentes entre os professores do conselho de turma. Como estratégia para alcançar estes objetivos, foi planeada a marcação de reuniões formais e conversas informais com diferentes professores da escola. Finalizando este trabalho de estudo, foi planeada a identificação das possíveis áreas de intervenção como diretor de turma.

Na segunda etapa, após a identificação de uma área de intervenção com referência à relação com os alunos, com os professores ou com os encarregados de educação, baseado nas

informações obtidas pela avaliação inicial, foi planeada a definição de todos os procedimentos necessários para a implementação do projeto e posterior consecução do mesmo.

A terceira etapa, denominada de reformulação da área de intervenção e como o próprio nome indica, tendo como base a aferição dos resultados obtidos até ao momento delimitado, foi projetada com o principal objetivo de realizar os ajustes necessários à melhoria do projeto ou, caso necessário, definir uma nova área de intervenção para a área de direção de turma.

Na quarta etapa, para uma primeira fase foi planeada a finalização e conclusão de todas as atividades realizadas onde, posteriormente numa segunda fase, seriam efetuados os balanços e reflexões de todo o processo definido para a área, tendo por base a realização de uma avaliação de toda a intervenção realizada como diretor de turma.

Na direção de turma foram previamente definidas algumas datas, essenciais de destacar, tendo em consideração a sua importância no decurso do ano letivo. Como referido anteriormente, no início de cada ano letivo, é realizada uma reunião inicial com todos os diretores de turma, com o intuito de preparar o novo ano letivo. No final de cada semestre, foi prevista a realização de reuniões com o conselho de turma, onde normalmente são identificados os casos críticos da turma em cada uma das disciplinas, tendo como referência o aproveitamento escolar de cada aluno.

A área de direção de turma, apresentava no planeamento do estágio, a realização de uma saída de campo. Esta atividade organizada e planeada ao longo do ano pelos estagiários e projetada para o mês de abril, foi projetada com a procura do cruzamento dos diferentes conhecimentos de cada disciplina, de forma a culminar numa atividade interdisciplinar, num ambiente de campo.

2.4. 1ª Etapa – Avaliação Inicial

2.4.1. Objetivos

- Realizar uma caracterização da turma, dos seus alunos e das relações existentes, dentro e fora da sala de aula;
- Caracterizar os encarregados de educação ao nível da sua envolvência com alunos e professores;
- Identificar as dinâmicas existentes em conselho de turma e conhecer os elementos que o constituem;
- Determinar possíveis problemas nas três áreas de intervenção de um diretor de turma;

- Projetar possíveis soluções para os problemas identificados.

2.4.2. Plano

Nesta etapa, a realização de diversas reuniões formais e conversas informais com professores e ex-professores da turma, esteve na base de grande parte do processo de recolha de informações dos respetivos alunos da turma.

Numa fase inicial, foi prevista a marcação de reuniões com o diretor de turma JA, com a professora de economia e ex-diretora de turma MG e, por fim professor de educação física e orientador JS. Estas reuniões foram realizadas com o intuito de identificar comportamentos, níveis de empenho escolar e casos que requeriam especial atenção.

Com o objetivo de conhecer melhor a turma e os seus alunos, foi previsto um investimento pela minha parte, para conseguir passar algum tempo com os alunos. Neste processo, planeei beneficiar do tempo disponível para educação física, projeto de turma e direção de turma, assim como aproveitar os intervalos, de forma a conhecer melhor cada aluno fora do ambiente de aula, os grupos que se criavam e possíveis casos preocupantes.

Foi programado a realização de conversas informais com o diretor de turma JA e ex-diretora de turma MG, com o intuito de, para além de conhecer melhor a turma, como referido anteriormente, conhecer os encarregados de educação de cada aluno.

A realização de reuniões com o professor de educação física e orientador JS, foram pensadas também com o objetivo de conhecer melhor o conselho de turma, assim como as dinâmicas existentes.

2.4.3. Balanço

Turma

A realização de diversas conversas informais com o professor orientador JS e posterior marcação de reuniões formais com o diretor da turma JA e com a antiga diretora de turma, a professora MG, permitiu conhecer melhor os alunos que compõem a turma, as relações existentes e consequentemente realizar uma caracterização da turma e de alguns casos especiais.

A turma do 12CSE era constituída por vinte e nove alunos dos quais dezanove eram do género masculino e dez do género feminino, dos quais, um aluno foi identificado com necessidades educativas especiais e outro com um comportamento recorrente de indisciplina.

Destes vinte e nove alunos, dezasseis nunca tiveram qualquer retenção, doze apresentaram uma retenção e teve duas retenções.

Considerando ser uma turma de 12º, um ano que representa o fim da escolaridade obrigatória em Portugal e que culmina com a realização de dois exames nacionais, português e matemática, tornou-se essencial perceber a realidade da mesma nas duas disciplinas de exame, quais os alunos que estariam em risco, os alunos fora de avaliação e por fim, conhecer os alunos de referência nestas duas disciplinas.

Grupo de Risco em Matemática	Alunos Fora de Avaliação	Alunos Referência
BB, DO, LZ, LG, ML, MP, MD, SA e VS	AC, DA, DR, JP, JR, RF, SG e TM	LT, PF, RL e VJ
Grupo de Risco em Português	Alunos Fora de Avaliação	Alunos Referência
AC, DO, JR e SG	-	DF, MC e VJ

Tabela 36 - Grupos de alunos em risco, fora de avaliação e de referência a matemática e português

Foi possível verificar, através do quadro anterior que, segundo os dados das avaliações intercalares na disciplina de matemática, existiam nove alunos em risco de reprovar e, na disciplina de português, estavam quatro alunos na mesma situação. Acrescentando a estes factos, verificou-se que, em matemática, existem ainda oito alunos que não tinham tido nota suficiente para transitar de ano nesta disciplina.

Estas informações tornaram-se extremamente preocupantes, principalmente na disciplina de matemática, quando se compreendeu que, mais de metade da turma se encontra numa situação de risco ou mesmo fora de avaliação à disciplina.

Tendo como referência todas estas informações, e apesar de não terem sido tomadas quaisquer medidas pelos professores do conselho de turma ou pelo diretor de turma no início do ano, com o objetivo de amenizar esta realidade, deverá ser tido como prioridade para o ano, o sucesso dos alunos na escola (Bom, 2009).

Em conversas informais e reuniões realizadas com o professor orientador e diretores de turma, foram também destacados dois casos na turma do 12CSE, que requeriam uma especial atenção, o aluno DO e o aluno DR.

O aluno DO estava abrangido pelo DEC-LEI Nº 54/2018, por ser um aluno com necessidades especiais, diagnosticado com uma incapacidade, o autismo. Este aluno apresentava sobretudo limitações ao nível dos comportamentos sociais não verbais, verificando-se uma constante ausência de contacto visual com as pessoas, falta de autonomia e consequente dificuldade em interagir com os outros.

O aluno DR, identificado com um historial de comportamentos de indisciplina no seu percurso académico. Estas atitudes ocorriam, não só com colegas de turma, mas também com determinados professores responsáveis pela mesma. Chegou mesmo a ser relatado por alguns professores, o envolvimento do mesmo em conflitos físicos com colegas em anos anteriores.

As informações retiradas acerca dos dois alunos foram tidas em consideração no decorrer de todo o percurso como diretor de turma, por apresentar uma importância extrema na intervenção com os dois alunos e consequente influência no sucesso e bem-estar, não só dos alunos identificados, mas do conjunto de alunos que representam a turma (Bom, 2009).

Encarregados de Educação

As reuniões realizadas com o diretor de turma atual e com a antiga diretora de turma do 12CSE, tiveram um papel essencial, não só no processo de caracterização dos alunos, mas também dos respetivos encarregados de educação.

Para caracterizar os encarregados de educação da turma de 12CSE, foi essencial compreender que, estando num contexto de 12º ano, alguns dos alunos da turma já teriam 18 ou mais anos de idade, motivo pelo qual seriam os próprios encarregados de educação. Ao olhar para a realidade da turma, identificou-se que doze dos vinte e nove alunos, eram os seus encarregados de educação, o que representava perto de 50% dos encarregados de educação da turma.

Os restantes alunos, tinham como encarregados de educação o respetivo pai ou mãe, contudo, nas reuniões marcadas ao longo dos anos, só compareciam dois a três encarregados. Por este motivo, tornou-se muito difícil obter informações que fundamentassem uma boa caracterização dos mesmos.

Conselho de Turma

Como definido pelo Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas de Alvalade, o conselho de turma é formado por todos os professores da turma, pelo delegado e subdelegado e por dois representantes dos encarregados de educação.

Neste sentido, o conselho de turma do 12CSE era composto por cinco professores, o professor de Educação Física e Projeto de Turma JS, a professora de Economia C e Sociologia MK, o professor de Matemática e diretor de turma JA, a professora de Português LA e eu. Para além dos professores da turma, era ainda constituído pelo delegado RL e pela subdelegada TM, assim como pela mãe do aluno DO e pela mãe do aluno MP.

Nas reuniões de conselho de turma realizadas, tratando-se de uma turma de 12º ano, verificou-se que todos os professores já compreendiam as dinâmicas de trabalho do grupo e que cada um conhecia muito bem a turma, os casos especiais, as características de cada aluno e as estratégias a serem utilizadas com os mesmos.

As boas dinâmicas existentes, entre todos os professores que compunham o conselho de turma do 12CSE, eram sustentadas por uma excelente relação entre todos, pelo bom clima criado e pelo estilo de liderança democrático, do diretor de turma JA.

2.5. 2ª Etapa – Área de Intervenção

2.5.1. Objetivos

- Os alunos do grupo de risco a matemática e português terem sucesso escolar, demonstrando uma progressão na aprendizagem em cada uma das disciplinas, sancionado pelos professores responsáveis;
- Os alunos, fora da avaliação a matemática, terem oportunidade de acompanhar a matéria lecionada em aula, ao longo do ano letivo;
- Os alunos DO e DR sentirem-se bem no ambiente escolar e na turma em que estão inseridos, não só em aula, mas também em todo o espaço escolar, reduzindo os episódios de solidão e conflito, respetivamente.

2.5.2. Plano

A intervenção de um diretor de turma, tal como referido anteriormente, deve centrar-se na atuação com os encarregados de educação, a articulação com os diferentes professores do conselho de turma e o relacionamento com os alunos (Bom, 2009; Lopes, 2016). Dadas as

características observadas na turma, no conselho de turma e nos encarregados de educação, deduziu-se que o foco deveria centrar-se na atuação e relação com os alunos.

Neste processo, foi definido um foco nos alunos porque, para além da importância do relacionamento com os mesmos e do seu sucesso, existia ainda a possibilidade de atuar com os encarregados de educação, dos quais, perto de 50% são os próprios alunos. Conjugando com isso, foi previsto para a minha intervenção, um estudo das diferentes formas de atuação dos professores que compõem o conselho de turma, de modo a compreender quais as estratégias mais eficazes nas situações pontuais.

Sendo o ponto central a atuação com os alunos, a preocupação centrou-se no facto de apenas sete dos vinte e nove alunos terem tido nota positiva na disciplina de matemática. Acrescentando a esta realidade, nenhum dos oito alunos que reprovaram, podia assistir às aulas de matemática de 12º ano, devido a regras estipuladas pelo professor da disciplina JA.

Em causa estaria não só o aproveitamento a uma disciplina de exame, mas também a conclusão do último ano do secundário. A acrescentar a esta informação, foi relatado pelo professor JS que, ao longo dos últimos anos, cerca de 50% dos alunos que frequentavam o 12º ano da Escola Secundária Padre António Vieira não concluíram o ensino secundário.

Grupos de Estudo

Reconhecendo a importância de todas as informações recolhidas, foi necessário definir estratégias que solucionassem este problema. A solução encontrada previa a criação de grupos de estudo, onde alunos com elevadas notas a matemática nos anos anteriores, como o LT, o PF, o RL e o VJ a matemática e a DF, a MC e o VJ seriam professores, explicadores e líderes dos alunos com mais dificuldades.

O planeamento da construção dos grupos de trabalho teve por base a relação dos diferentes alunos da turma, definindo a afinidade entre todos, assim como a fixação de um líder por grupo. Com este intuito, foram determinados dois critérios para a formação dos grupos.

O primeiro critério estabelecido passou por definir os alunos de referência, onde as reuniões com professores de outras disciplinas, em concreto matemática e português, facilitaram o processo. Integraram neste grupo os alunos que apresentavam as melhores notas nos anos anteriores, conjugando com a capacidade de ajudar e liderar um grupo.

O segundo critério passou pela procura dos alunos que necessitavam de maior apoio e, tal como no primeiro ponto, as notas de matemática e português do ano anterior e as avaliações intercalares, estiveram na base desta escolha. A organização de cada grupo de trabalho foi

definida pela afinidade existente entre alunos, reconhecendo a importância da mesma no sucesso de cada um.

Matemática					Português		
Grupos	1	2	3	4	Grupos	1	2
Alunos Referência	LT	PF	RL	VJ	Alunos Referência	MC	DF
Necessitam de Apoio	MP ML TM JP	LZ LG DR	SA VS JR SG	BB DO DA AC	Necessitam de Apoio	AC SG	DO JR

Tabela 37 - Formação de grupos para matemática e português

Foi ainda definido para os restantes alunos da turma, a possibilidade de se juntarem aos grupos que segundo as suas disponibilidades. O planeamento da formação de grupos previu a importância da integração dos mesmos, como apoio aos alunos de referência, facilitando o seu trabalho e diminuindo a sua responsabilidade.

Na Escola Secundária Padre António Vieira, todas as turmas de 12º ano tinham as tardes livres. Neste sentido, foi previsto que, o fator tempo não seria um problema para a consecução dos grupos de trabalho.

Como controlo do funcionamento desta estratégia, foi planeado de quinze em quinze dias, a realização de um balanço das sessões de estudo. Neste balanço, seriam indicados os alunos que foram às sessões, assim como os que não puderam comparecer. Foi ainda previsto para os balanços iniciais, a realização de possíveis reajustamentos dos elementos dos grupos e respetivos horários de trabalho.

2.5.3. Balanço

Os diferentes balanços realizados com os alunos, permitiram compreender que, apesar dos diversos ajustes realizados, existia sempre um impedimento ao início do trabalho em grupo. Este obstáculo centrou-se sobretudo, na definição de horários que pudessem ser viáveis para os diferentes elementos dos grupos.

Contrariamente ao que tinha sido referido, a disponibilidade horária dos alunos, não se restringia às aulas. Neste sentido, deveria ter sido considerada a possibilidade de alguns alunos trabalharem noutros locais. Com os balanços efetuados, verificou-se que, no período da tarde,

alguns alunos trabalhavam em restaurantes ou cafés dos pais e, à noite, existiam alunos a trabalhar em clubes desportivos.

Reconhecendo que estes condicionamentos iriam existir ao longo de todo o ano letivo, foi necessário repensar novas soluções para o problema do sucesso dos alunos na escola. Em reunião com o professor orientador JS, foram definidas duas possíveis soluções para este obstáculo.

A primeira estratégia passou por reunir com o professor de matemática, com o intuito de compreender os motivos pelo qual não estaria disposto a aceitar que os alunos não inscritos nas suas aulas. Em causa, estaria a possibilidade de o bom funcionamento da aula ser perturbado, com a inclusão de alguns alunos indisciplinados. Neste sentido, o professor não se mostrou permissivo a abrir uma exceção, a qualquer aluno da turma.

A segunda solução encontrada, adotada autonomamente por alguns alunos, passou pela consciencialização da importância de se inscreverem em explicadores, sobretudo nas disciplinas de exame. Este meio, permitiu que cada aluno, escolhesse um horário consoante as suas possibilidades, sem qualquer dependência de terceiros.

2.6. 3ª Etapa – Reformulação da Área de Intervenção

Compreendendo as principais razões pelas quais o projeto inicial não foi implementado e, tendo em consideração que, as soluções encontradas centravam-se em fatores externos, como é o caso dos explicadores, foi importante reformular a área de intervenção.

Em reunião com o professor orientador JS, foi decidido que seria possível focar a intervenção de diretor de turma em casos pontuais, atendendo sempre às funções do diretor de turma e às características inerentes à turma.

Como referido anteriormente, existiam dois casos destacados em conselho de turma, que mereciam especial atenção. O DO, um aluno com necessidades especiais que foi diagnosticado com autismo e o DR, um aluno que apresentava um historial de comportamentos de indisciplina, ao longo do seu percurso académico. Reconhecendo a importância do sucesso dos alunos na escola e do seu bem-estar, assim como dos seus colegas, foi definida uma área de intervenção em torno dos mesmos (Bom, 2009).

2.6.1. Objetivos

- O aluno DO sentir-se bem no ambiente escolar, não só em ambiente de aula, mas em todo o espaço escolar;
- O aluno DO sentir-se bem na turma em que está inserido, reduzindo os episódios de solidão.
- O aluno DR sentir-se bem no ambiente escolar, não só em ambiente de aula, mas em todo o espaço escolar, reduzindo a possibilidade de conflito;
- O aluno DR sentir-se bem na turma em que está inserido, reduzindo os episódios de indisciplina.

CrITÉrios de Avaliação

A avaliação dos resultados obtidos na direção de turma, foi prevista ser positiva, caso se verificasse a consecução da totalidade dos objetivos definidos. Como forma de aferição, foi prevista a realização de conversas informais, duas vezes por mês, com todos os participantes das áreas de intervenção. Neste sentido, foi projetado que a elaboração destes balanços, através de constantes ajustes na intervenção, permitissem conferir a consecução dos objetivos.

2.6.2. Plano

Reconhecendo que, as circunstâncias compreendidas no autismo e na indisciplina, apresentavam um fundamento teórico bastante aprofundado e estudado, foi prevista, numa primeira fase, a identificação e leitura de documentos, assim como a observação de vídeos e filmes, que fundamentassem uma intervenção diária com os dois alunos.

Como complemento à identificação de documentos de referência, foi planeada a marcação de reuniões com o professor orientador JS e com a professora responsável pelo ensino especial, numa perspetiva de formação pessoal direcionada aos temas de indisciplina e autismo.

A área de intervenção com ambos os alunos, foi prevista numa lógica de grupos de discussão porque, segundo Silva, Veloso e Keating (2014), este método permite uma recolha de informações rápida, de forma flexível e original. Neste sentido, o modo de planeamento, preparação, moderação e análise de dados previu alguns pressupostos.

Na fase de planeamento, foram identificadas as pessoas que estariam nos diferentes níveis relacionais dos alunos DO e DR. Segundo Krueger e Casey (2009) citado por Silva,

Veloso e Keating (2014), os grupos devem variar de cinco a dez elementos, sendo que um menor número de intervenientes, permitirá maior participação de cada integrante.

A fase de preparação foi prevista dividir-se em dois momentos, o recrutamento e as condições de realização. No recrutamento, foi estruturado para a primeira abordagem aos participantes, uma exposição dos objetivos, assim como a distribuição dos instrumentos mais credíveis e cativantes. A realização dos grupos de discussão foi planeada na escola, por ser um local acessível e com uma duração de aproximadamente 15 minutos (Silva, Veloso & Keating, 2014).

Para a fase de moderação, deve ser definida uma equipa, composta por um moderador, cuja principal função centrava-se na condução da discussão e um auxiliar de moderação, que seria responsável pelas condições de logística (Silva, Veloso & Keating, 2014). Neste sentido, foi planeado que estas funções seriam repartidas por mim e pelo professor orientador JS.

Como conclusão do processo e estratégia de avaliação do mesmo, foi planeado a realização de reuniões com todos os participantes, com o objetivo de compreender as consequências do mesmo em todos os elementos, com ênfase nos alunos DO e DR.

Num plano paralelo a esta intervenção, foi idealizada a realização de entrevistas a dois professores, que apresentavam boas estratégias com os alunos referenciados e dois professores que convergiam com os mesmos. Em reunião com o professor orientador, foram definidos os professores MG, EG, JS e JA.

2.6.3. Balanço

Sendo inicialmente definido para o projeto, um foco nos casos identificados em conselho de turma dos alunos DO e DR, após a leitura de documentos que sustentavam os temas de indisciplina e autismo, foi efetuada uma comparação com a realidade encontrada.

Segundo Amado e Freire (2014), entende-se por indisciplina na escola, os desvios e infrações às normas e regras que regem a aula e o espaço escolar. Neste sentido, os desvios comportamentais podem manifestar-se a três níveis distintos.

O primeiro nível, referente a infrações às regras de trabalho e produção, onde é posto em causa o cumprimento de tarefas, a comunicação ou mesmo a pontualidade. O segundo nível contempla comportamentos que põem em causa o que os regulamentos estabelecem relativamente à relação entre alunos, abrangendo casos como atos psicologicamente ou fisicamente agressivos, como é o exemplo do bullying. O terceiro nível, centra-se no confronto com a pessoa e autoridade do professor, onde são representados comportamentos de

desobediência, contestação ou mesmo agressividade para com o mesmo (Amado & Freire, 2014).

Ao analisar o historial do aluno DR, facilmente se reconheceu que no seu percurso académico, tinham existido desvios comportamentais nos três níveis apresentados. Exemplo disso foi demonstrado, no ano letivo anterior, quando o aluno entrou em confronto físico com um colega da sua turma e, no presente ano, o mesmo aluno insinuou que iria partir para a violência, confrontando um professor e a sua autoridade.

Segundo Amado e Freire (2014), pode afirmar-se que a indisciplina apresenta uma complexidade que assenta na multiplicidade dos fatores que a desencadeiam. Exemplo disso, são os fatores inerentes à própria pessoa, fatores dependentes do contexto familiar, fatores de ordem social e política, fatores de ordem pedagógica e escolar ou mesmo fatores inerentes ao professor.

Reconhecendo a complexidade dos múltiplos fatores que podiam desencadear este tipo de comportamentos, foi tido como objetivo, conhecer o contexto familiar do aluno e algumas características inerentes ao aluno DR. No decorrer deste processo, foram realizadas diversas reuniões com os professores JS e MG, que permitiram compreender o complexo contexto familiar, em que o mesmo estava inserido. Todas estas informações sustentaram uma atuação pedagógica com o aluno, tendo como base a realidade do DR e a compreensão da forte influência destes fatores na sua vida.

Segundo Amado e Freire (2014), quando nos referimos à indisciplina, a forma de lidar tem de ser baseada no prevenir e não no remediar, sabendo que, para prevenir, têm de ser criadas condições para que os alunos tenham um sentimento de realização.

Seguindo sempre uma lógica de prevenção, foi definido como principal estratégia, ganhar a confiança do aluno DR. A intervenção com o mesmo centrou-se numa comunicação calma e serena, o que permitiu contrariar a atitude impetuosa do mesmo.

Como forma de ganhar a confiança do DR, as aulas de educação física, apresentaram um papel fundamental. Situações em que foi dada a oportunidade ao aluno de arbitrar alguns jogos e assumir um certo controlo, permitiram ao aluno ter um sentimento de realização e consequentemente, criar um compromisso entre professor e aluno.

As estratégias utilizadas com o aluno DR, ao permitiram a criação de uma relação sustentada na confiança e no compromisso, reduziram ainda os episódios de indisciplina e consequente possibilidade de conflito com os outros. Como consequência, apesar de ter sido

projetada uma intervenção com o DR, a mesma foi solucionada previamente, o que permitiu criar um foco no aluno DO.

Segundo Wing e Gould (1979) o autismo manifesta-se em três domínios distintos. No domínio social, onde a pessoa tende a apresentar padrões distintos ao nível do desenvolvimento interpessoal. Resultado disso, a pessoa tem tendência a isolar-se ou a interagir de forma diferente aos padrões habituais. No domínio da linguagem, onde a comunicação verbal e não verbal apresenta padrões diferentes do habitual. Por fim, no domínio do pensamento e comportamento, caracterizado por uma rigidez em ambos os processos, verifica-se uma necessidade de criação de rotinas muito marcadas. Acrescentando a estes três domínios, as pessoas com esta incapacidade podem ainda apresentar um atraso intelectual e fraca imaginação.

O aluno DO, apresentava limitações muito marcadas ao nível dos domínios social e da linguagem. Como resultado, verificavam-se dificuldades nos comportamentos sociais não verbais, com uma tendência para a ausência de contacto visual com as pessoas, falta de autonomia e consequente dificuldade em interagir com os outros.

Sabendo destas limitações, características desta incapacidade, seria interessante que a própria turma estudasse sobre o assunto, com o intuito de compreender melhor as suas atitudes numa perspetiva de o ajudar a integrar-se com base no conhecimento causa.

Acrescentando a estas características, na adolescência, os jovens com autismo, devido aos problemas características da idade, podem melhorar as relações sociais ou, pelo contrário, voltar a regredir e começar a fazer birras e mostrarem maior agressividade (Wing & Gould, 1979). Com o aluno DO, apesar de não terem sido relatados episódios de agressividade ou birra, verificou-se um aumento da sua dificuldade em interagir com os colegas, demonstrados pelos episódios de isolamento fora das aulas.

Após a recolha de informações relevantes para a preparação da área de intervenção com o aluno DO, foi iniciada a fase denominada de planeamento. Nesta fase, foi identificado o grupo de apoio ao DO. Sendo definido por Krueger e Casey (2009) citado por Silva, Veloso e Keating (2014), que os grupos deveriam variar entre cinco a dez elementos, o grupo foi composto por cinco membros, os alunos JP, RL e TM e os dois professores, JS e TM, de modo a permitir uma maior participação de cada elemento. A escolha dos alunos foi motivada pelas suas características de liderança, de confiança e boa relação com os colegas.

Sendo definido para a fase de preparação um momento de recrutamento e explicação das condições de realização (Silva, Veloso & Keating, 2014), foi realizada uma reunião com os

todos os elementos. Com um carácter mais informal, a primeira reunião centrou-se na explicação da dinâmica dos grupos de discussão, das respetivas metodologias e dos seus objetivos.

Após terem sido definidos os alunos que iriam compor o grupo de discussão, assim como a equipa de moderadores, composta por mim e pelo professor JS, foi definida a realização de uma reunião semanal, com a duração de aproximadamente 15 minutos. As reuniões foram realizadas numa perspetiva de reflexão dos alunos JP, RL e TM, para posterior atuação com o DO.

Na primeira reunião do grupo de discussão, foi pedido aos cinco elementos, que caracterizassem o aluno DO, os seus comportamentos e as suas atitudes no ambiente escolar. Concluiu-se que, transparecia ser um aluno muito tímido e pouco comunicativo, onde foi destacado sobretudo, o facto de se isolar bastante no intervalo.

Numa perspetiva de atuação após a reunião, foi pedido a cada um dos alunos, que tentasse compreender os motivos do isolamento, assim como procurassem estabelecer conversas no decorrer do intervalo, começando a construir alguns laços de confiança.

Na segunda reunião do grupo, direcionada para a realização de um balanço da intervenção dos alunos, foi destacada a dificuldade de cada um em se relacionar e comunicar com o DO, dada as suas dificuldades nos domínios social e da linguagem. Como conclusão da reunião, foi realçado o facto de ser um processo lento e gradual, onde seria fundamental que os alunos tivessem paciência, para atingirem os objetivos inicialmente definidos.

Numa terceira reunião, sem grandes informações a relatar pelos alunos ao nível da integração do aluno DO, foi proposto que, cada um ou em grupo, vissem um TED Talk denominado “My brain isn’t broken” e uma série da Netflix denominada “Atypical”. A visualização destes dois conteúdos, teve como principal objetivo, a consciencialização e a reflexão de cada um dos alunos, para um posterior debate em grupo de discussão.

Com a interrupção das aulas presenciais, a continuidade e consecução deste projeto ficou muito limitada. Estando definido a criação de uma estratégia que contrariasse o isolamento de um aluno no espaço escolar, tornou-se difícil compreender de que forma o projeto estaria a surtir os efeitos pretendidos ou, caso contrário, se haveria necessidade de reajustar algumas das metodologias inicialmente definidas.

2.7. 4ª Etapa - Avaliação da Intervenção

2.7.1. Objetivos

- Concluir com os intervenientes, todas as atividades da direção de turma iniciadas no decorrer do ano letivo;
- Avaliar os efeitos da intervenção na área de direção de turma, produzidos nos alunos referenciados;
- Efetuar os balanços e reflexões de todo o processo realizado na área de direção de turma, tendo como referência, a operacionalização de uma avaliação da intervenção como diretor de turma.

2.7.2. Plano

Com o intuito de encerrar todas as atividades iniciadas no decorrer do ano letivo, foi previsto marcar uma reunião com cada um dos elementos envolvidos no processo. Reconhecendo a importância de aproveitar as apreciações de todos os intervenientes, foi planeado destacar os pontos considerados positivos e negativos por cada participante, assim como as suas sugestões para o futuro.

Neste sentido, foi previsto que a realização destas reuniões permitisse não só encerrar todo o processo, mas possibilitasse também avaliar os efeitos produzidos nos alunos referenciados e, por sua vez, guiar os balanços e reflexões da intervenção.

Tratando-se o estágio de um processo reflexivo, após o destaque dos pontos positivos, os pontos negativos e possíveis sugestões referidas nas reuniões, foi prevista a realização de uma reflexão crítica das mesmas e consequente reformulação das estratégias utilizadas, com o intuito de, num futuro próximo, colocar as mesmas em prática.

2.7.3. Balanço

Segundo Bom (2009), a intervenção de um diretor de turma deve centrar-se em três parâmetros distintos. São eles ao nível da relação com os encarregados de educação, na relação com os diferentes professores do conselho de turma e, por fim, na relação com os alunos, no seu sucesso e no seu bem-estar.

Tendo em consideração os três níveis de atuação de um diretor de turma, o foco no relacionamento com os alunos foi acentuado, dadas as características e necessidades da turma, onde 50% dos alunos seriam também os próprios encarregados de educação.

No projeto inicial de direção de turma, ficou definido que a área de intervenção nesta área seria focada no sucesso dos alunos nas disciplinas de exame. Este foco justificou-se pelo facto de apenas sete alunos da turma terem tido nota positiva na disciplina de matemática no 11º ano e nenhum dos alunos que reprovou, poderia assistir às aulas de Matemática.

A solução encontrada centrou-se na criação de um grupo de estudo, contudo a implementação deste projeto permitiu compreender que esta estratégia iria de encontro às necessidades dos alunos, porém não estaria nas possibilidades dos mesmos. Desta forma, a estratégia final focou-se numa consciencialização dos alunos para a importância de frequentarem autonomamente grupos de estudo e explicadores, consoante as suas possibilidades económicas e horárias.

A necessidade de reorganização do projeto, levou à descoberta de uma nova área de intervenção, mais focada em casos pontuais, porém de extrema importância para o sucesso dos alunos no seu percurso escolar. Em primeiro o DO, um aluno com necessidades educativas especiais, que foi diagnosticado com autismo, caracterizado por limitações ao nível dos comportamentos sociais e, em segundo o DR, um aluno com um historial de comportamentos de indisciplina, no seu percurso académico.

O projeto previa, após a identificação das pessoas presentes nos diferentes níveis relacionais de ambos os alunos, serem disponibilizados instrumentos informativos relativamente à indisciplina e ao autismo, aos respetivos grupos e posteriormente serem realizadas reuniões de debate. Numa fase final, com o intuito de compreender as repercussões desta intervenção no grupo e nos alunos, seriam realizadas reuniões com cada um dos intervenientes.

Contrariamente ao definido pelo projeto, a área de intervenção centrou-se no aluno DO, porque a melhoria significativa da minha relação com o aluno DR, permitiu que os objetivos inicialmente definidos para este projeto fossem alcançados sem a implementação do projeto, onde foi destacada a redução dos episódios de indisciplina e consequente diminuição da possibilidade de conflitos.

A intervenção com o aluno DO, cingiu-se às duas primeiras etapas, com a operacionalização da fase de preparação através da definição dos grupos e parte da fase de moderação com a realização de três reuniões do grupo de discussão. Com o término das aulas presenciais, a continuidade e consecução deste projeto ficou muito limitada. Estando definido a criação de uma estratégia que contrariasse o isolamento de um aluno no espaço escolar,

tornou-se difícil compreender de que forma o mesmo estaria a surtir os efeitos pretendidos e consequentemente avaliar o desenvolvimento do mesmo.

Um ponto negativo que importa destacar, foi a colaboração e cooperação com o diretor de turma JA. Apesar da relação se centrar no respeito entre ambos, o compromisso profissional cingiu-se a situações mais burocráticas, onde a relação com os alunos e a procura de soluções para alguns dos problemas encontrados foram colocados de parte. Este aspeto revelou-se um ponto negativo na minha atuação, que seria contrariado, caso existisse uma maior iniciativa minha, para propor situações práticas para os problemas definidos.

Importa por outro lado destacar, neste caso de forma positiva, o trabalho realizado na área da direção de turma, com o professor orientador JS. A constante troca de ideias entre problemas, sugestões e soluções permitiu a definição e redefinição da área de intervenção e consequentemente o desenvolvimento do projeto.

Em suma, Lopes (2016) define o papel de diretor de turma como uma posição central no trabalho de coordenação pedagógica com os alunos, com os professores e com a família, sendo ele um elo de ligação entre todos. Compreendendo a importância desta função, que não se baseia exclusivamente em assuntos burocráticos, percebe-se o motivo pelo qual está inserido como uma das grandes áreas de intervenção de um professor estagiário.

2.8. Saída de Campo

2.8.1. Objetivos

- Promover a interdisciplinaridade, envolvendo alguns professores do conselho de turma;
- Promover princípios como a inclusão, definido pelo perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória;
- Promover uma relação interpessoal entre professores e professores, alunos e alunos e por fim professores e alunos;
- Promover a prática de atividades de exploração da natureza, fomentando o gosto pelas mesmas:

Orientação:

- Conhecer o local onde irão realizar as atividades;
- Conhecer os pontos de referência do Jamor;
- Identificar a sua localização no espaço envolvente e no mapa;
- Identificar a melhor opção de percurso;

- Realizar uma prova de orientação para aferir o nível elementar, definindo as condições de realização e os critérios de êxito.

Arborismo:

- Conhecer os nós e cordas das atividades de arborismo;
- Conhecer as normas e regras de segurança;
- Experimentar uma atividade física do arborismo e perceber os seus benefícios.

Tiro com arco:

- Perceber as condições de segurança necessária;
- Conhecer as normas e regras de segurança.

Jogos Tradicionais e Jogos criados pelos grupos:

- Promover a criatividade;
- Promover a integração e o respeito pelos colegas;
- Promover a atividade física através de atividades lúdicas.

2.8.2. Plano

A saída de campo foi um elemento de avaliação correspondente à direção de turma. Numa primeira fase, importa compreender quais são os pilares que sustentam uma saída de campo e quais as condições necessárias para a realização da mesma.

A interdisciplinaridade surge como a base de qualquer saída de campo, onde a procura por conciliar um leque de disciplinas diferentes numa mesma atividade deve servir como rampa de lançamento para uma boa saída de campo (Bom, 2019).

Para a inclusão e conciliação de diversas disciplinas na saída de campo, foi planeado para o final do primeiro semestre, a realização de reuniões com todos os professores que englobavam o conselho de turma do 12CSE, tendo como principal objetivo definir os professores que estariam dispostos a cooperar na saída de campo e consequentemente identificar ideias para implementar na mesma.

A saída de campo foi planeada numa sequência de investigação ação. Esta metodologia previa que, inicialmente fosse realizada uma preparação prévia com os alunos onde, posteriormente, fossem aplicados os conhecimentos adquiridos, na própria saída de campo. Na disciplina de educação física do 12CSE, de forma a aproveitar o meio envolvente da escola como preparação da saída de campo, foram planeados cinco a seis momentos de orientação por semestre. Ainda na disciplina de educação física, foi previsto que cada grupo de alunos criasse

um jogo para posteriormente ser inserido como estação na saída de campo. Este jogo teria como base as diferentes matérias de atividade física incorporadas nos Programas Nacionais de Educação Física (Jacinto et al., 2001) e a sua criação procuraria a promoção da criatividade dos respetivos alunos.

Sendo o aluno, o principal foco do planeamento da saída o aluno, foi planeada a identificação dos principais interesses e motivações de cada um dos alunos da turma do 12CSE. Neste sentido, foi entregue um questionário a cada um dos alunos com perguntas como “o que gostavas de aprender na escola?”, “o que fazes nos teus tempos livres?”, “o que faz parte do teu currículo?”, “como gostavas que a escola fosse?” e “em que podemos contar contigo na organização da saída de campo?”.

As respostas às perguntas deste questionário, ao visarem os gostos e interesses de cada aluno, permitiriam a distribuição de diferentes funções para cada grupo de alunos no decorrer da saída de campo. Como exemplo prático, caso existissem diversos alunos que gostassem de cozinhar e apresentassem interesse por toda a preparação de uma refeição, poderiam compor o grupo responsável pelas refeições.

Segundo Rogado (2004), a organização de qualquer atividade deve ser preparada com o máximo cuidado, tendo sempre em consideração os aspetos de controlo e segurança de todos os participantes. Tendo em consideração ser uma atividade organizada fora da escola, foi essencial, na preparação da saída de campo, compreender quais os pressupostos necessários para garantir a segurança e controlo da mesma, assim como procurar prever todos os fatores de risco inerentes.

Na procura de realizar uma preparação cuidada da saída de campo, os seus procedimentos foram divididos em três fases distintas. Numa primeira fase foi previsto definir o local, a data da realização, as turmas envolvidas, as diferentes atividades a realizar, o regulamento de participação, os meios a utilizar e os diferentes orçamentos. Na segunda fase, após organizar todas as informações anteriormente referidas, foi planeado disponibilizar aos encarregados de educação todos os dados referentes à saída de campo. Numa terceira fase foi idealizado assegurar todos os procedimentos relativos à logística como os transportes e as refeições, o seguro de cada aluno e os planos de pagamento

Com o intuito de garantir o controlo da atividade, existiu uma preocupação antecipada em compreender quais os alunos da turma do 12CSE que se encontravam em condições para participar na saída de campo. Neste sentido, com o intuito de reduzir o risco de comportamentos de indisciplina nesta atividade, foi realizado um comunicado aos alunos da turma a referir que,

qualquer comportamento de falta de respeito a professores ou funcionários da escola seria motivo de impedimento da participação na saída de campo.

Tendo em consideração a importância do cumprimento dos horários na saída de campo, os alunos da turma do 12CSE foram também informados que, no mês anterior à realização da atividade, apenas poderiam ter duas faltas injustificadas e uma falta de atraso nas disciplinas que integravam a saída de campo.

De forma a garantir a segurança na saída de campo, foi planeado analisar o perfil de todos os alunos da turma e consequentemente prever possíveis alunos que necessitavam de uma especial atenção no decorrer da mesma. Foram previstos casos com incapacidades, comportamentos de indisciplina ou problemas de saúde, para posteriormente serem encontradas soluções ajustada a cada um.

2.8.3. Balanço

A saída de campo foi planeada previamente na sua totalidade, onde todas as marcações foram previamente realizadas, contudo, devido à pandemia que se instaurou, a sua realização ficou impossibilitada. A realização desta atividade estaria prevista para o dia 17 de abril e o seu local seria o parque urbano do Jamor, onde estariam planeadas a realização de diversas atividades no Adventure Park com as turmas dos três estagiários, o 12CSE, o 10CT1 e o 10CT2.

A saída de campo tem como intuito dar a possibilidade aos alunos de experienciarem atividades, fora do ambiente urbano, que não realizam no espaço da escola (Bom, 2019). Segundo Pereira e Monteiro (1995) as atividades de exploração da natureza apresentam um elevado potencial educativo, sendo que os alunos experienciam situações pouco habituais, que apresentam um forte carácter motivacional. Neste sentido, as atividades previstas para a saída de campo seriam a orientação, o arborismo, o tiro com arco e jogos tradicionais.

Tendo sido a saída de campo projetada numa sequência de investigação ação, a preparação prévia realizada com os alunos na disciplina de educação física, centrou-se na matéria de orientação. Apesar das condições degradadas dos percursos existentes na escola, foi possível introduzir os elementos essenciais desta matéria, para posteriormente ser aplicado na saída de campo.

Contrariamente ao previsto no plano da saída de campo, não seria possível incluir um jogo criado pelos alunos na atividade porque, com o número de aulas de educação física que

não foram lecionadas por motivos alheios aos professores, não foi possível destinar o tempo necessário para a invenção e consequente aprimoramento de um jogo.

Como referido no plano da saída de campo, foi projetada a realização de reuniões com os professores do conselho de turma do 12CSE, com o intuito de definir quais os professores que estariam dispostos a cooperar na atividade. Após terem sido realizadas conversas informais com todos os professores da turma, a professora que apresentou maior disponibilidade para colaborar na atividade foi a professora MK de Economia C e Sociologia.

Relativamente a Economia C foi destacada a finalidade definida para a disciplina de “promover a análise quantitativa dos fenómenos económicos”. Desta forma, foi tida como ideia a possibilidade de os alunos analisarem todos os fenómenos económicos presentes na saída de campo, como por exemplo os transportes, as refeições e as atividades realizadas.

Para a disciplina de Sociologia, estando definido como uma das finalidades “mobilizar conhecimentos para analisar a sociedade portuguesa”, a saída de campo foi considerada como uma excelente oportunidade para colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos ao longo do ano letivo.

Em reunião com o professor JS, ficou definido que teriam de colaborar na saída de campo entre cinco e sete professores, dos quais, três seriam os diretores de turma correspondentes às turmas que iriam participar. Neste sentido, relativamente ao conselho de turma do 12CSE, iriam participar o professor JS de educação física, o professor JA de matemática e a professora MK de sociologia e economia C.

Como definido no planeamento, estaria prevista a identificação dos principais interesses dos alunos da turma do 12CSE, para posteriormente distribuir algumas funções pelos grupos. Com esta estratégia, foi possível identificar um grupo de alunos (AC, DF, LZ, PF, RL, RM e TM) que se interessavam pela confeção de alimentos e pela sua preparação. Neste sentido, foi proposto ao grupo, a criação de uma ementa para ser preparada em casa de cada um dos alunos.

Importa destacar que uma das principais preocupações no planeamento, centrou-se na escolha do transporte para o local indicado. Esta dúvida prendeu-se com os custos benefícios da utilização de um autocarro privado e de um autocarro público, tendo como principal foco a segurança de todos os alunos. Após consultar diferentes professores do departamento, ficou definida a utilização de transportes públicos, dados os custos excessivos dos transportes privados.

Para a realização destas atividades, tendo novamente como ponto central a segurança de todos os participantes, foram considerados os alunos que necessitavam de atenções especiais, quer pelas suas características comportamentais quer por restrições físicas ou psicológicas.

Sendo uma atividade inclusiva e como definido pelo perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória onde todos os alunos apresentam o direito ao acesso e participação em todos os contextos educativos, existiu um foco em definir soluções para os possíveis acontecimentos provocados pelas diferentes restrições.

Aluno	Especial atenção	Solução
DO	Isolamento	Realiza as atividades com o grupo definido na direção de turma
DR	Comportamentos de indisciplina	Realiza as atividades, mas ao mínimo comportamento de indisciplina, regressa para a escola com um professor.
JP, LZ, MP e PF	Problemas respiratórios	Realiza as atividades, mas quando começar a ter sintomas, para imediatamente
JR	Alergias	Realiza as atividades, mas quando começar a ter sintomas, para imediatamente
SA	Quebra de tensão	Realiza as atividades, mas quando começar a ter sintomas, para imediatamente
	Alunos que não queriam realizar alguma atividade	Têm a opção de realizar apoio ou ajudar como monitor

Tabela 38 - Soluções definidas para os alunos

Relativamente ao aluno DO, tendo em consideração tudo o que foi referido em relação ao mesmo e à sua incapacidade, foram nomeados três responsáveis para acompanharem sempre o aluno no decorrer da saída de campo. Com o intuito de colocar o aluno num ambiente confortável, foram definidos os alunos responsáveis, a JP, o RL e a TM, visto terem demonstrado não só em aulas de educação física, mas também nas restantes disciplinas, uma forte liderança e um espírito grupal elevado.

2.8.4. A importância da interdisciplinaridade

Segundo Pombo (1993), a origem das palavras interdisciplinaridade, multidisciplinaridade, pluridisciplinaridade e transdisciplinaridade é a mesma, a palavra disciplina. O que permite compreender que todas elas pretendem tratar as disciplinas de forma a juntá-las lado a lado (multidisciplinaridade e pluridisciplinaridade) a articulá-las de forma recíproca (interdisciplinaridade) ou a ir além das próprias disciplinas (transdisciplinaridade).

Existe, portanto, uma tentativa de romper o carácter tradicionalmente estanque das disciplinas que pode ser feito em três graus distintos. O primeiro ao nível do paralelismo, estando lado a lado sem interagirem. No segundo, existe comunicação entre disciplinas de forma a estabelecer uma interação e ligação. No terceiro, existe uma fusão das disciplinas, criando algo distinto (Pombo, 1993).

A interdisciplinaridade situa-se, portanto, no segundo grau, onde a comunicação entre as disciplinas deverá ser feita de uma forma recíproca. Contudo, só existe interdisciplinaridade se os professores tiverem a capacidade de partilhar o seu domínio do saber, abandonar o conforto e integrar um domínio de todos, onde ninguém é o proprietário (Pombo, 1993).

Segundo Pombo (1993), existem diversos argumentos ao nível metafísico, transcendental, antropológico e da instituição escolar que demonstram a importância cognitiva e heurística da interdisciplinaridade no futuro do conhecimento.

Ao nível metafísico, o estudo na investigação científica leva à descoberta de novas relações entre diferentes grupos, aparentemente destintos. Neste sentido, o desenvolvimento do conhecimento implica a descoberta destas relações interdisciplinares.

Ao nível transcendental, tendo como base que existe um conjunto de elementos que estão subjacentes aos diversos métodos de investigação, aos diferentes estilos e aos processos de pesquisa das várias disciplinas.

Ao nível antropológico, apesar de cada ciência apresentar uma linguagem própria e destinta das restantes, com o apelo à interdisciplinaridade é possível transpor estes obstáculos linguísticos e conceptuais.

Ao nível da instituição escolar, a escola deverá ser vista como meio de promoção do desenvolvimento de atitudes e formas de trabalho interdisciplinares. Neste sentido, uma prática interdisciplinar representa um fator decisivo para a sobrevivência da própria instituição.

Como referido por Bom (2019) a interdisciplinaridade deverá surgir como a base de qualquer saída de campo, onde a procura por conciliar um leque de disciplinas diferentes numa mesma atividade servirá como potenciador para uma boa saída de campo. Neste sentido, acrescentado à inclusão da educação física, sociologia e economia na atividade, importa definir outros conhecimentos que poderiam integrar a saída de campo.

A educação ambiental deverá ser um processo contínuo de aprendizagem, no decurso de vida de todos os cidadãos. Este processo visa a promoção dos direitos e deveres dos cidadãos de forma informada e ativa, garantindo assim o envolvimento de cada um e das organizações no meio ambiente, tendo em vista um futuro sustentável.

Dos diferentes agentes interligados com as atividades e projetos de educação ambiental, são destacados os profissionais de educação. Os professores são importantes dinamizadores da educação ambiental na comunidade escolar, onde representam um papel importante na ligação deste tipo de atividades com as comunidades locais.

Os diferentes estabelecimentos de ensino tendem a apresentar as condições necessárias para lançar e desenvolver projetos e programas relacionados com a educação ambiental, onde a introdução da matéria de orientação no ambiente escolar para posteriormente ser aplicada num ambiente desconhecido poderia ser um exemplo disso.

Com o intuito de conciliar a disciplina de educação física com a educação ambiental, existem diferentes variantes na matéria de orientação a serem exploradas. A leitura da envolvente, como o sol, o musgo ou mesmo a inclinação das árvores tendo em consideração o vento, permite obter informações importantes para a orientação espacial dos alunos, essencial na matéria de orientação.

Segundo a Direção Geral do Ensino da Saúde, a educação para a saúde tem por base consciencializar as crianças e jovens da importância de tomar opções adequadas à sua saúde e ao seu bem-estar físico, mental e social, assim como a dos que os rodeia.

Os alunos tomarem consciência da importância do envolvimento com a natureza no seu bem-estar físico, mental e social, torna-se essencial. Neste sentido, a saída de campo no parque urbano do Jamor, um parque caracterizado por muitos espaços verdes e água, poderia tornar-se um impulsionador para esta consciencialização.

A conciliação entre a educação para a saúde e a educação física poderia ainda ser realizada através da medição da frequência cardíaca em diferentes momentos do dia. Onde cada aluno procuraria perceber as variações da frequência cardíaca e compreender os fatores que

teriam desencadeado as discrepâncias entre cada momento, como o tempo de almoço, caracterizado pelo repouso e o momento de prática de arborismo.

3. Desporto Escolar

3.1. Caracterização do Desporto Escolar

Na Escola Secundária Padre António Vieira, o desporto escolar estava repartido por cinco modalidades diferentes, o basquetebol, a natação, a patinagem, o tiro com arco e o voleibol. Das cinco modalidades existentes na escola, apenas o desporto escolar de voleibol era dividido em dois núcleos, um masculino e um feminino, sendo os restantes núcleos constituídos por grupos mistos.

Cada um dos seis núcleos existentes na Escola Secundária Padre António Vieira, era orientado por um professor de educação física do agrupamento, sendo este, o responsável por esse grupo de trabalho, por todas as decisões organizacionais e normas de funcionamento de cada treino.

Ao nível da competição, cada professor responsável pelo seu núcleo, tinha a seu cargo a entrega e recolha de autorizações de participação, contudo, era o coordenador de desporto escolar do Agrupamento de Escolas de Alvalade, o professor RC, que apresentava a responsabilidade de inscrever os alunos e reportar possíveis anomalias que aparecessem.

A acrescentar a estas responsabilidades, como referido no Regulamento do Programa do Desporto Escolar, cabia também ao coordenador de desporto escolar do agrupamento, planear e orientar os horários de funcionamento de cada núcleo existente na escola, tendo como base os espaços destinados à prática de atividade física na escola e a disponibilidade de cada espaço relativamente à disciplina de educação física.

Neste sentido, foi importante compreender quais os espaços utilizados para a operacionalização do desporto escolar na Escola Secundária Padre António Vieira. Como referido na etapa de lecionação, existiam cinco espaços destinados à prática de atividade física na escola, dos quais, para o desporto escolar, apenas eram utilizados os espaços 1, 3 e 4.

O espaço 1, um espaço interior relativamente amplo e considerado o espaço com maior polivalência dos cinco existentes, era destinado para o desporto escolar de voleibol e de tiro com arco. Os espaços 3 e 4 eram espaços exteriores, ambos com dimensões de um campo de andebol (40x20), onde a diferença centrava-se no facto do espaço 4 apresentar cobertura. Estes espaços eram normalmente utilizados pelo desporto escolar de basquetebol e, quando necessário, pelo núcleo de voleibol. No desporto escolar de patinagem, por existir a possibilidade de o material riscar o chão, os treinos eram realizados num local coberto, perto

do espaço 5, caracterizado por ter boas condições para a realização destes treinos, como um local plano e sem irregularidades. Para o núcleo de natação, existia um acordo para a realização dos treinos nas instalações dos bombeiros de Alvalade, numa piscina de 25 metros.

Os horários definidos para os treinos dos diferentes núcleos de desporto escolar existentes na escola, decorriam sempre à hora de almoço. Reconhecendo a importância e a influência da alimentação na atividade física como indicado pela Direção Geral de Saúde, surgiu a dúvida se a promoção dos estilos de vida saudáveis, segundo iniciativas que incluam a aptidão física, era tido como objetivo para o desporto escolar na escola, como é referido no Regulamento do Programa do Desporto Escolar.

A realização dos treinos neste horário, prendia-se com o facto de serem os únicos blocos disponíveis para a utilização dos espaços, derivado ao elevado número de aulas de educação física e, por consequência, ser a única vaga existente nos horários dos professores da disciplina. Contudo, esta justificação não era impeditiva de procurar soluções para este problema, como um reajuste do horário das aulas de educação física e o número de turmas existentes por cada bloco, de forma a disponibilizar horários ajustados para os núcleos de desporto escolar.

3.2. Caracterização do Grupo

O núcleo de desporto escolar atribuído, foi o núcleo feminino de voleibol de Escola Secundária Padre António Vieira. Enquanto modalidade desportiva que é, o voleibol é integrado no subgrupo dos jogos de campo dividido, caracterizando-se pela oposição de duas equipas que, posicionadas de modo simétrico em dois meios campos divididos por uma rede, realizam as respetivas intervenções de forma alternada. Enquanto a bola se encontrar no meio campo de uma das equipas, não existe nunca a possibilidade de a equipa adversária ali intervir diretamente (Gonçalves, 2009).

Na Escola Secundária Padre António Vieira, como referido anteriormente, o desporto escolar de voleibol era repartido em dois núcleos, o grupo masculino e o grupo feminino. O núcleo masculino era treinado pelo professor GL, onde o professor estagiário JT foi inserido e, o grupo que me fui atribuído, o núcleo feminino, era orientado pela professora AL.

Ambos os professores responsáveis pelos respetivos núcleos de desporto escolar de voleibol já desempenhavam esta função há diversos anos, pelo que, desde o início do ano, foi visto como um potenciador de aprendizagem para ambos os estagiários, no desporto escolar em geral e no voleibol em específico.

O grupo de desporto escolar de voleibol feminino era composto por 24 alunas, sendo que duas delas eram do 9º ano, quatro do 10º ano, treze do 11º ano e cinco do 12º ano. Das alunas anteriormente referidas, importa destacar que apenas nove das vinte e seis alunas faziam parte do núcleo no ano anterior, onde apenas três chegaram a competir no desporto escolar de voleibol.

Esta informação tornou-se de especial relevância quando se percebeu o reduzido número de alunas que praticavam voleibol há um ano ou mais e consequente percentagem de alunas que já competiram nesta modalidade. Assim sendo, no trabalho a realizar com este grupo de alunas, seria expectável que existisse um grande foco nos princípios básicos do jogo de voleibol, assim como nas diferentes técnicas presentes no mesmo.

Apesar do alargado intervalo de idades que existia no núcleo de desporto escolar de voleibol feminino na Escola Secundária Padre António Vieira, no escalão em que o grupo foi inscrito para competir, o escalão de juvenis, estaria regulamentado que só poderiam participar alunas nascidas entre 2002 e 2004, existindo uma exceção de poderem jogar algumas alunas nascidas no ano de 2005.

Como referido anteriormente, o espaço destinado para os treinos de desporto escolar de voleibol era o espaço 1 e, caso houvesse essa necessidade, existia a possibilidade de montar uma rede no espaço 3 ou no espaço 4. No espaço 1, os recursos existentes permitiam a montagem de uma rede para um jogo 6x6 ou duas redes para quatro jogos 4x4, assim como a realização de diversos exercícios mais técnicos, individuais ou em grupo.

Os treinos do núcleo de voleibol feminino realizavam-se, no primeiro semestre, 4ª feira das 13h35 às 14h20 e 5ª feira das 13h35 às 15h05 e, no segundo semestre, o treino de 4ª feira passou para 6ª feira, no mesmo horário. Os treinos de 45 minutos eram realizados em conjunto com o núcleo de desporto escolar de voleibol masculino, apresentando características mais táticas direccionadas para o jogo formal 6x6. Os treinos de 90 minutos realizavam-se apenas com o núcleo feminino e apresentavam características mais direccionadas para o trabalho de técnica e jogos reduzidos 1x1, 2x2 e 4x4.

Como referido anteriormente, os treinos do desporto escolar de Voleibol feminino eram sobrepostos ao horário de almoço das alunas. A solução encontrada pelos professores responsáveis, passou por atrasar alguns minutos o início do treino e compensar este tempo no final, contudo, esta solução não foi totalmente eficaz porque nem todas as alunas podiam prolongar o seu treino, por terem aulas nos blocos seguintes.

A acrescentar a este facto, foi verificado no início do ano que, um determinado número de alunas, não poderia comparecer aos treinos de um dia específico da semana. Como solução,

demonstrando a importância da existência de um trabalho em grupo e cooperativo entre os núcleos de desporto escolar da escola (Brás & Monteiro, 1998), ficou definido que as alunas poderiam comparecer nos treinos de desporto escolar masculino e vice-versa.

3.3. Plano Anual

Plano Anual do Desporto Escolar												
Áreas	1º Semestre						2º Semestre					
	setembro	outubro	novembro	dezembro	janeiro		fevereiro	março	abril	maio	junho	
Desporto Escolar		1ª etapa: Prognóstico		2ª etapa: Prioridades			3ª etapa: Progresso			4ª etapa: Produto		
			1º Encontro		2º e 3º Encontros		Torneio de Voleibol	4º Encontro	5º Encontro			Torneio de Voleibol

Tabela 39 - Plano anual do desporto escolar

O plano anual do desporto escolar, em concordância com o da área de lecionação, foi repartido em quatro etapas distintas, sendo a 1ª etapa denominada de prognóstico, a 2ª etapa de prioridades, a 3ª etapa de progresso e por fim, a 4ª e última etapa, designada de produto.

Contrariamente à área de lecionação, os treinos de desporto escolar começaram apenas no início do mês de outubro. Neste sentido, foi reduzido o tempo previsto para a primeira etapa, mantendo a duração das restantes etapas. Assim sendo, a etapa de prognóstico decorreu entre o dia 3 de outubro e o dia 7 de novembro. A etapa de prioridades ocorreu entre 12 de novembro e 30 de janeiro, correspondendo com o fim do primeiro semestre. O início do segundo semestre coincidiu com o início da etapa de progresso, que se desenrolou entre 11 de fevereiro e 23 de abril. A última etapa, de produto, foi prevista decorrer entre 28 de abril e o fim do semestre, 4 de junho.

Na etapa de prognóstico, foram definidos como principais objetivos conhecer o grupo e as diferentes dinâmicas existentes, criar rotinas de treino e um bom clima de aprendizagem, identificar o nível técnico e tático inicial de cada aluna e do grupo, assim como as suas possibilidades, e por fim, definir os objetivos a alcançar até ao fim do ano letivo.

Na etapa de prioridades, tendo como referência as informações retiradas da avaliação inicial, foi identificado o grupo de alunas que apresentam mais dificuldades, assim como foram definidas as prioridades a trabalhar nesta etapa, com o intuito de colmatar as discrepâncias de níveis técnicos e táticos existentes no grupo.

Na etapa de progresso, tendo em consideração o processo realizado nas duas etapas anteriores, foram fornecidas as ferramentas necessárias para consolidar as aprendizagens técnicas e táticas, através de um aumento das repetições de execuções técnicas em situação de jogo reduzido e formal 6x6.

Na etapa de produto, que representa um ano de trabalho e progresso na modalidade de voleibol, foi projetado existir uma maior abundância de situações de jogo formal 6x6, visando a recuperação, a consolidação e o aperfeiçoamento técnico e tático do grupo que constitui o núcleo de desporto escolar de voleibol feminino.

No desporto escolar, foram destacadas algumas datas previamente, dada a sua importância no decurso do processo ensino aprendizagem do grupo e a sua influência no planeamento do mesmo. Segundo Quina (2003), a competição deverá ser compreendida como componente de formação desportiva, onde é permitido desenvolver e avaliar as capacidades de cada praticante. Neste sentido, houve um foco no calendário competitivo, previsto para o núcleo de voleibol feminino, no presente ano letivo.

O calendário competitivo do núcleo de voleibol feminino dividiu-se em cinco momentos ao longo do ano letivo. O primeiro momento de competição realizou-se a 30 de novembro de 2019 e o segundo encontro no dia 11 de janeiro de 2020, com a presença das mesmas escolas. O terceiro momento decorreu no dia 25 de janeiro de 2020 após um ajuste dos diferentes níveis das equipas e o quarto encontro realizou-se com as mesmas equipas, no dia 15 de fevereiro de 2020. Os encontros finais, consoante os resultados obtidos ao longo do ano, estariam planeados para dia 14 de março de 2020.

Reconhecendo a importância e a influência da competição no desporto escolar, o planeamento dos treinos previu os cinco momentos competitivos definidos. Neste sentido, ao longo do ano, existiu nos treinos uma constante presença do jogo formal 6x6 e de situações que visem o jogo de voleibol, tendo como referência o modelo de jogo previsto para a competição de juvenis (Gonçalves, 2009).

Como referido no Regulamento do Programa do Desporto Escolar, para a formação dos seus praticantes, os alunos deviam passar por quatro funções distintas, sendo elas a de jogador, de árbitro, de treinador e por fim, de dirigente. Neste sentido o planeamento dos treinos de desporto escolar, teve sempre em consideração a formação destas quatro funções, através de diferentes situações como arbitrar jogos no treino, com a ajuda do professor ou colega. Posteriormente, a criação de torneios de voleibol no final de cada semestre, permitiu também

aferir as aprendizagens e conhecimentos dos alunos do núcleo, através do desempenho dos mesmos nestes momentos.

3.4. 1ª Etapa – Avaliação Inicial

3.4.1. Objetivos

Devido às semelhanças existentes entre lecionação e desporto escolar, a avaliação inicial apresentou características muito semelhantes nas duas áreas e consequentemente, os seus objetivos são idênticos. Segundo Carvalho (1994), os principais objetivos para a etapa de avaliação inicial devem subdividir-se em dois grandes focos, entre questões mais organizacionais e questões de avaliação e identificação de alunos. Neste sentido, os objetivos definidos para a avaliação inicial foram:

- Conhecer as alunas que constituem o núcleo de desporto escolar;
- Criar um bom clima de treino;
- Consolidar rotinas de organização e normas de funcionamento;
- Identificar o nível inicial das alunas e as suas possibilidades;
- Definir alunas críticas.

3.4.2. Plano

No núcleo de desporto escolar de voleibol feminino da Escola Secundária Padre António Viera, existiu sempre uma avaliação inicial com duração de quatro a cinco semanas. Em concordância com a professora AL, foi definido que este intervalo de tempo seria o ideal para a consecução dos objetivos definidos para a primeira etapa (Carvalho, 1994).

Como referido por Carvalho (1994), um dos objetivos definidos para a etapa de avaliação inicial passa por conhecer os alunos que constituem o grupo de trabalho. Neste sentido, tornou-se fundamental planear a realização de reuniões formais e informais com a professora AL, antes do início dos primeiros treinos e no decorrer dos mesmos durante a avaliação inicial.

Aula	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dia	03/out	09/out	10/out	16/out	17/out	23/out	24/out	30/out	06/nov	07/nov
Espaço	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Exercícios	Apresentação Objetivos:	2 a 2 auto passe passe e manchete Objetivos: Preocupação com a técnica	Explicação da técnica de passe e manchete	2 a 2 auto passe passe e manchete Objetivos: Preocupação com a técnica	Revisão da técnica de passe e manchete	2 a 2 auto passe passe e manchete Objetivos: Preocupação com a técnica	2 a 2 auto passe passe e manchete Objetivos: Preocupação com a técnica	2 a 2 auto passe passe e manchete Objetivos: Preocupação com a técnica	Revisão de todas as técnicas	
	2 a 2 auto passe passe e manchete Objetivos: Preocupação com a técnica	Aquecimento à rede Objetivos: Ataque e serviço	Todos com bola Objetivos: Técnica de passe e deslocamento	Jogo 4x4 Torneio Escada	Grupos de 4 auto passe e passe Objetivos: Preocupação com o deslocamento	Jogo 4x4 Torneio Escada	Revisão da técnica de serviço por baixo e por cima	Jogo 4x4 Torneio Escada	2 a 2 auto passe passe e manchete Objetivos: Preocupação com a técnica	
	Jogo 1+1 Objetivos: Máximo de transposições com obrigatoriamente 3 toques em passe	Jogo 6x6	Grupos de 4 auto passe e passe Objetivos: Preocupação com o deslocamento	Jogo 6x6	Explicação da técnica de serviço por baixo e por cima	Jogo 6x6	Serviço e Receção em 3 zonas Objetivos: Terminar na última zona	Jogo 6x6	Jogo 6x6	
	Jogo 1x1 Objetivos: Obrigatório 3 toques em passe		Jogo 2x2 Objetivos: Obrigatório 3 toques em passe		Serviço e Receção em 3 zonas Objetivos: Terminar na última zona		Jogo 2x2 Objetivos: Obrigatório 3 toques em passe			
	Jogo 2x2 Objetivos: Obrigatório 3 toques em passe		Jogo 4x4 Objetivos: Obrigatório 3 toques e 2º em passe		Jogo 4x4 Objetivos: Obrigatório 3 toques e 2º em passe		Jogo 4x4 Objetivos: Obrigatório 3 toques e 2º em passe			

Tabela 40 - Planeamento da primeira etapa

A organização dos treinos, compostos por aquecimento, parte fundamental e parte final, previu a consolidação de rotinas de organização e normas de funcionamento, assim como a criação de um bom clima de treino e posteriormente a identificação do nível inicial das alunas e das alunas críticas (Carvalho, 1994).

No aquecimento, os exercícios foram definidos não só com o objetivo de aumentar a temperatura corporal das alunas e prepará-las para as atividades a serem realizadas no treino, mas também com o intuito de definir algumas rotinas de organização, como o trabalho a pares ou trios e as dinâmicas necessárias para tal.

O planeamento do aquecimento previu ainda um trabalho direcionado para a técnica individual, o que iria permitir identificar o nível inicial de algumas alunas, assim como reconhecer determinadas alunas críticas.

Na avaliação inicial, o planeamento da parte fundamental foi distinto nos dois treinos realizados por semana. O treino com o núcleo masculino, teve por base um torneio escada 4x4

e jogo 6x6 com condicionantes ao nível do número de toques e gestos técnicos. No treino apenas com o grupo feminino, houve um foco em jogos reduzidos de cooperação (1+1 e 2+2) e competição (1x1 e 2x2) condicionados, visto ser um grupo com menos tempo de prática. O planeamento dos dois tipos de treino, procurou identificar de uma forma mais pormenorizada, o nível inicial das alunas e as suas possibilidades, assim como definir os alunos críticos.

A parte final foi planeada com o objetivo de, ao regressar à calma, refletir acerca do treino e da semana de treinos, assim como procurar entender possíveis dúvidas que tivessem ficado por esclarecer e, posteriormente, preparar os treinos seguintes.

Formação de Grupos	1	2	3	4	5	6
Líderes	AC	IP	JC	JT	MP	MV
Necessitam de apoio	ST	RS	AM	BC	CC	CT
Afinidades com os restantes	JL	SC	CL	BM	CM	JS
	MA	MM	JM	NP	IS	YT

Tabela 41 - Formação de grupos segundo os critérios

Segundo Comédias (2019), os alunos mais fortes precisam de estar mais tempo com os mais fortes e os alunos mais fracos necessitam de estar mais tempo com os mais fortes. Neste sentido, tendo em consideração as características gerais do núcleo de desporto escola de voleibol feminino, os grupos foram preferencialmente heterogéneos, tendo por base três critérios, os líderes, os alunos que necessitam de apoio e afinidade.

As alunas AC, MP, IP, MV, JC e JT foram nomeadas como líderes porque pertenciam ao núcleo desde o ano anterior, dando ênfase à importância de toda a experiência adquirida ao longo de pelo menos um ano de desporto escolar. Importa destacar as alunas AC, IP e JT por serem as únicas do grupo que já tinham competido em anos anteriores, tendo assim uma responsabilidade superior no grupo. O segundo critério centrou-se nas alunas que necessitavam de apoio, sendo composto por alunas com pouca ou mesmo nenhuma experiência da modalidade, como as alunas BC, CC e RS. O último critério definido foi a afinidade com os restantes, onde foi essencial perceber quais as turmas em que estavam inseridas e consequentemente com quem se relacionavam melhor.

Como definido no Regulamento do Programa de Desporto Escolar, na sua formação, os alunos devem passar por quatro funções distintas, sendo elas a de jogador, de árbitro, de treinador e por fim, de dirigente. No planeamento da avaliação inicial, foram previstas diferentes situações como alunas a arbitrar jogos com a ajuda de uma colega ou professor, assim

como organizarem as equipas e darem feedbacks, nos jogos 6x6 com o núcleo masculino. Estas situações tiveram como objetivo, preparar as alunas para serem responsáveis pelas quatro funções, nos torneios de final do semestre.

3.4.3. Balanço

As diversas reuniões formais e informais que foram realizadas com a professora responsável pelo núcleo de voleibol feminino, permitiram conhecer determinadas características do grupo, pontos fortes e fragilidades, assim como as dinâmicas já existentes.

No voleibol, quando uma atleta falha é ponto direto para o adversário, o que resulta numa pressão superior para cada uma das atletas (Fraga, 1991) e, neste sentido, verifica-se a importância de, no núcleo, existirem pessoas que se apoiam umas às outras. Em reunião com a professora AL compreendi que esta foi desde sempre uma das mais destacadas características do núcleo, a forte entreajuda e apoio entre colegas.

O que permitiu manter estas características do grupo, foi a constante junção de alunas de anos anteriores com as mais novas no núcleo que, consequentemente permitiu transmitir este espírito de entreajuda e apoio. No decorrer do presente ano, o mesmo se verificou, permitindo assim que as mais novas compreendessem que teriam sempre um apoio ao lado quando falhavam ou acertavam.

Sendo definido como objetivo da avaliação inicial, a criação de um bom clima de aula, assim como a consolidação de rotinas de organização e normas de funcionamento (Carvalho, 1994), nas primeiras aulas, foi perceptível que estas rotinas e normas estariam bastante assentes. Exemplo disso foi evidenciado no início do treino, quando a aluna IP começou a liderar o grupo, demonstrando os diferentes exercícios de mobilidade articular, passando posteriormente para os exercícios de dois a dois.

Segundo Carvalho (1994), a avaliação do nível inicial dos alunos, deve ser incluída nos objetivos na primeira etapa. Nos primeiros treinos foi perceptível que o grupo, tinha alunas mais aptas (AC, IP, JC, JT, MP e MV), contudo, o grupo era composto na sua maioria por alunas com pouca experiência (BC, BM, CC, CL, IS, JL, JM, MA, MM, NP, RS e SC), que necessitavam de se focar nas técnicas específicas da modalidade e nos seus princípios básicos, como o deslocamento.

Sendo característico de um jogo de voleibol a impossibilidade da bola cair no chão e de se agarrar a mesma para tal, acrescentando à limitação do número de toques na bola, percebe-

se a importância de uma correta execução da técnica para a obtenção de sucesso (Mesquita, Marques & Maia, 2001). Acrescentando a isto, Fraga (1991) refere que os deslocamentos se apresentam como um aspeto essencial para a correta realização de qualquer gesto técnico.

Neste sentido, na primeira etapa, foram realizadas explicações pormenorizadas e trabalhos específicos das técnicas de passe, manchete, serviço por cima e serviço por baixo, assim como do remate. Seguindo uma lógica de continuidade e progressão, foi previsto, ao longo do ano, dar uma grande ênfase a estes conteúdos com um aumento gradual de dificuldade. Com o objetivo de contrariar as dificuldades sentidas ao nível do deslocamento, foi planeado implementar exercícios e circuitos de deslocamento e coordenação.

Os dois treinos, tal como referido anteriormente, apresentaram características muito distintas. O treino em conjunto com o núcleo masculino, teve na sua base o jogo reduzido 4x4, assim como o jogo formal e o treino realizado apenas com o núcleo feminino, apresentou características de um trabalho mais técnico e específico para as alunas. Apesar destas características distintas, foram dois treinos que se complementam porque, o facto de qualquer habilidade técnica ser específica de cada jogo, implica que cada técnica seja aplicada nesse mesmo contexto (Mesquita, Marques & Maia, 2001).

Importa destacar que, com os poucos treinos realizados, foi perceptível que era um grupo muito trabalhador porque, apesar de alguns treinos terem apresentado características mais monótonas e direcionadas para a técnica, as alunas mantiveram sempre o foco. Previu-se assim que esta característica permitisse um desenvolvimento rápido e, com a ajuda das líderes de equipa, o espírito de entreajuda, assim como a vontade que as alunas apresentaram, os objetivos propostos fossem alcançados mais rapidamente.

Devido aos diferentes horários escolares, existiram sobreposições de aulas com treinos, como foi o caso das alunas BC, BL e HC. Compreendendo a importância distinta de cada um dos treinos, reconheceu-se os possíveis danos causados no desenvolvimento de cada uma das alunas. Neste sentido, foram adotadas duas soluções que procuraram contrariar esta tendência. Por um lado, foi realizada uma constante revisão dos conhecimentos abordados ao nível dos gestos técnicos e, por outro lado, foi dada a possibilidade das alunas participarem no treino do núcleo masculino.

Com a saída de um elevado número de alunas no ano anterior, foi previsto existir menos integrantes no presente ano, contudo, verificou-se de treino para treino, um aumento gradual do número de alunas a comparecerem. Este foi um indicador muito positivo, porque demonstrou

que as alunas estavam a gostar dos treinos e, conseqüentemente, passavam essa mensagem às suas amigas e colegas.

No decorrer dos treinos da primeira etapa, verificou-se que as alunas não se sentiam confortáveis com as funções de árbitro e treinador. De forma a prepará-las para o desempenho das mesmas, foi previsto ao longo do ano, um aumento gradual dessas responsabilidades nos treinos, colmatando com um cargo de árbitro e treinador nos torneios realizados semestralmente.

No decurso da etapa de avaliação inicial, verificou-se que os torneios definidos apresentavam um espaçamento temporal alargado e, posteriormente, as equipas com atletas inexperientes poderiam competir contra equipas com atletas federadas. Segundo Quina (2003), se existirem fortes desequilíbrios, a competição dificilmente gerará motivação e aprendizagem. Com o intuito de compensar uma competição espaçada e desequilibrada, foi previsto no planeamento, a existência de mais momentos competitivos, ao aproveitar os treinos com o núcleo de voleibol masculino.

Segundo Carvalho (1994) a avaliação inicial deverá permitir recolher dados para elaborar o plano do grupo e estabelecer metas e definir objetivos. Segundo Gonçalves (2009), numa fase inicial de aprendizagem, os objetivos definidos para os alunos, tanto para educação física como para o treino devem ser comuns e, assim sendo, os objetivos específicos e operacionais foram definidos para o final do ano.

3.4.4. Objetivos Específicos

- Todas as alunas do grupo com mais dificuldades (BC, BM, CC, CL, IS, JL, JM, MA, MM, NP, RS e SC) conseguirem cumprir o nível elementar;
- Todas as alunas do grupo mais apto (AC, IP, JC, JT, MP e MV) conseguirem cumprir o nível avançado.

3.4.5. Objetivos Terminais

- Formar um grupo com número significativo de presenças, entre 18 e 20, e que estas sejam assíduas;
- Manter o grupo unido, com as características que o identifica, sempre como elevada motivação e constante espírito de ajuda;

- Manter a liderança e coesão das alunas mais velhas, de modo a transmitir esses ideais às mais novas;
- Realizar um aquecimento padrão, onde todas as alunas sabem a sequência de exercícios para posteriormente realizarem antes dos jogos, na competição;
- As alunas mais assíduas do núcleo de voleibol feminino, devem cumprir pelo menos um set em competição.

Grupo de alunas com mais dificuldades (BC, BM, CC, CL, IS, JL, JM, MA, MM, NP, RS e SC)

- Em jogo 4x4, num campo reduzido, com serviço por baixo ou por cima para zonas de difícil receção, com receção em passe ou manchete que permita continuidade, passe para a finalização e finalização com remate em apoio ou passe colocado, verifica-se a dinâmica dos 3 toques e qualidade nas execuções (Comédias, 2019; Jacinto et al, 2001; Mesquita, Guerra & Araújo, 2002).

Grupo de alunas mais aptas (AC, IP, JC, JT, MP e MV)

- Em jogo 6x6, num campo normal, com serviço por baixo ou por cima para zonas de difícil receção, com receção em passe ou manchete que permita continuidade, passe para a finalização e finalização com remate em apoio ou passe colocado, verifica-se a dinâmica dos três toques, a finalização é intencional e existe bloco e proteção ao próprio ataque (Comédias, 2019; Jacinto et al, 2001; Mesquita, Guerra & Araújo, 2002).

CrITÉRIOS de Avaliação

A avaliação dos resultados obtidos no desporto escolar, foi prevista ser positiva, caso se verificasse a consecução da totalidade dos objetivos definidos. No decurso do ano letivo, foi projetada a realização de diferentes situações, que permitissem aferir o desenvolvimento das alunas. Neste sentido, foi prevista a realização de diferentes situações de jogo condicionado 4x4 e 6x6 em treino, assim como o aproveitamento do jogo formal presente na competição, para avaliar os objetivos definidos para os grupos de alunas mais aptas e com mais dificuldades.

3.5. 2ª Etapa – Prioridades

3.5.1. Objetivos

- Em grupos de quatro formando um círculo, todas com bola, efetuar auto passe e passe, deslocando-se de seguida para um dos lados. Ao final de três minutos, o objetivo passa por conseguir realizar uma volta completa (Gonçalves, 2009);
- Executar o serviço (por cima ou por baixo) de três distâncias distintas do campo, sendo que, ao acertar dois serviços passa para a linha seguinte e se falhar dois serviços volta para a linha anterior. Ao final de três minutos, o objetivo passa pelas alunas do grupo com mais dificuldades chegarem à penúltima linha em serviço por baixo e grupo de alunos mais aptos chegarem à linha final com serviço por cima (Mesquita, Guerra & Araújo, 2002);
- Em jogo 1+1, com serviço em passe da linha dos 3 metros, realizar 20 transposições sem a bola cair no chão, executando obrigatoriamente três toques de dedos (Gonçalves, 2009);
- Em jogo 2+2 com serviço em passe de 3 a 4,5 metros da rede, realizar 8 transposições de rede, com obrigatoriamente dois a três toques de dedos por equipa (Gonçalves, 2009);
- Em jogo 4x4 com serviço por baixo ou por cima, verifica-se a dinâmica dos 3 toques (Jacinto et al, 2001);
- Em jogo 6x6, no sistema 0:6:0, as alunas sabem as diferentes posições e realizam dinâmica de três toques (Jacinto et al, 2001; Mesquita, Guerra & Araújo, 2002).

3.5.2. Plano

A etapa de prioridades decorreu de 12 de novembro a 30 de janeiro onde, tendo em consideração a interrupção do natal, teve a duração de aproximadamente dois meses, o que correspondeu a um total de 18 treinos.

Tendo em consideração as importantes informações retiradas da avaliação inicial, o núcleo apresentava alguma discrepância entre as alunas que já praticavam voleibol o ano passado (AC, IP, JC, JT, MP e MV) e o elevado número de alunas que entraram no presente ano (BC, BM, CC, CL, IS, JL, JM, MA, MM, NP, RS e SC).

Neste sentido, foi no grupo com menos experiência que recaiu a prioridade, onde foi previsto existir um foco no desenvolvimento do deslocamento e da técnica, ao nível do passe, da manchete e do serviço.

3.5.3. Plano da 1ª Unidade Didática

Agrupamento de Escolas de Alvalade			
Escola Secundária Padre António Vieira			
Unidade Didática: 1		1º Semestre	Data de Início: 12 de novembro
Professor: Tiago Mateus		Etapa: Prioridades - 1ª Unidade Didática	Data de Fim: 12 de dezembro
Prioridades: Deslocamento e Técnica			
Parte	Tempo	Conteúdos	Objetivos
Inicial	15'	Circuito com elementos de mobilidade articular e coordenação	Deslocamento (não cruzar os apoios)
	10'	2 a 2 sem rede auto passe e passe (tempo); 2 a 2 lançamento e manchete (com e sem deslocamento)	Técnica de passe (manter os braços esticados até a colega tocar na bola) e manchete (pega e contacto com a bola)
Fundamental	10'	Serviço em três distâncias distintas (tempo); Serviço, receção e agarrar (máximo de pontos)	Técnica de serviço (amação do braço e bater na bola com pulso bloqueado)
	20'	1+1 com serviço em passe e obrigatoriamente três toques em passe; 2+2 obrigatoriamente em três toques em passe (a sair do campo ou trocar de posições)	Passe (manter os braços esticados até a colega tocar na bola)
	30'	Torneio escada 4x4 (limitações no número de toques e técnicas utilizadas); Jogo 6x6	Dinâmica dos três toques (com o segundo sempre em passe)
Final	5'	Alongamentos e Balanço do treino	

Tabela 42 - Primeira unidade didática da etapa prioridades

O planeamento desta unidade didática teve como base as prioridades anteriormente referidas, com um foco no desenvolvimento do deslocamento e das técnicas de passe, manchete e serviço. Neste sentido, existiu sempre uma preocupação em estabelecer um aumento gradual de dificuldade para cada um dos exercícios, seguindo uma lógica de progressão (Gonçalves, 2009).

No aquecimento, para a melhoria do deslocamento, foi prevista a realização de exercícios em grupos de quatro, todas com bola formando um círculo onde, após lançarem a sua bola, teriam de se deslocar para um dos lados e apanhar a bola da colega, sem cruzar os apoios.

Para o progresso das diferentes técnicas, foram projetados exercícios específicos para o passe, manchete e serviço, com e sem deslocamento. Todos as situações de exercícios foram planeadas para um trabalho a pares, de modo a permitir a existência de um trabalho cooperativo, onde cada aluna teria constantemente feedbacks da sua colega (Siedentop, 1998).

Na parte fundamental, foi prevista a progressão dos jogos de 1+1 para 2+2, terminando com torneio 4x4. Para todos os jogos reduzidos realizados, foi previsto definir condicionantes ao nível do número de toques e tipo de técnicas utilizadas. Esta estratégia foi planeada com o intuito de, ao aproveitar as possibilidades conferidas de um jogo reduzido, destacando o

constante contacto com a bola, dar ênfase às técnicas a trabalhar no momento (Gonçalves, 2009; Comédias, 2019).

Os grupos definidos para a etapa de prioridades foram os mesmos da primeira etapa, porque os resultados obtidos pela definição de critérios como líderes, alunas que necessitam de apoio e afinidade, foram muito positivos.

Tendo em consideração as situações de exercícios a pares previstas para esta etapa, foi importante determinar estes novos grupos. Neste sentido, sendo os grupos formados por quatro elementos, os pares foram formados por divisão desses mesmos grupos onde, as líderes ficaram com as alunas que necessitam de apoio e as alunas com afinidade às restantes formaram o outro grupo.

Formação de Grupos	1	2	3	4	5	6
Líderes	AC	IP	JC	JT	MP	MV
Necessitam de apoio	ST	RS	AM	BC	CC	CT
Afinidades com os restantes	JL	SC	CL	BM	CM	JS
	MA	MM	JM	NP	IS	YT

Tabela 43 - Formação de grupos segundo os critérios

Esta unidade didática centrou-se apenas nos treinos de 90 minutos, onde foi antecipado estarem presentes as alunas do núcleo de voleibol feminino. Para os treinos de 45 minutos, com a presença do núcleo masculino, o planeamento apresentou características mais direccionadas para o jogo formal. Após um aquecimento a pares semelhante ao realizado nos treinos do núcleo feminino e o tradicional aquecimento à rede, foi previsto realizar apenas jogo formal 6x6.

No decorrer desta etapa, em concordância com o balanço da etapa anterior, foi previsto aumentar gradualmente as responsabilidades de cada uma das alunas nas funções de árbitro e treinador. Neste sentido, foi projetado para o decurso dos treinos em conjunto com o núcleo masculino, que cada aluna com a ajuda de um rapaz, iria de arbitrar alguns jogos e, com a ajuda de um professor, dar feedbacks a uma das equipas.

3.5.4. Balanço da 1ª Unidade Didática

O decurso dos treinos da primeira unidade didática mostrou-se bastante positivo, onde o desenvolvimento das atletas sobretudo do grupo de alunas com menos experiência (BC, BM, CC, CL, IS, JL, JM, MA, MM, NP, RS e SC) foi notório ao nível da técnica de passe, manchete e serviço por baixo, assim como no deslocamento para a bola.

O treino apenas com o núcleo feminino, tendo sido muito focado nas diferentes técnicas e no deslocamento, traduziu-se num elevado progresso das alunas na modalidade. Importa destacar que, as alunas, ao começarem a interiorizar critérios de êxito como manter os braços esticados no final do passe e da manchete, conseguiram alcançar todos os objetivos definidos para os jogos reduzidos, com realce ao nível do número de transposições e da dinâmica dos três toques (Gonçalves, 2009).

O treino em conjunto com o núcleo masculino de voleibol, identificou-se como estimulante e motivante para o núcleo feminino onde, em todos os treinos compareciam perto de vinte alunas. Tendo em consideração as características deste treino e do espaço disponível, onde apenas seis alunas poderiam estar a jogar, foi necessário definir soluções que permitissem reduzir os tempos de espera. Neste sentido, foi definido um leque de exercícios de técnica, semelhantes aos utilizados no treino com o núcleo feminino, para serem realizados no espaço envolvente e foi determinado um sistema de trocas de equipas a cada dez pontos.

Importa destacar que, tal como se tinha verificado na primeira etapa, o número de alunas que compareciam regularmente a ambos os treinos, continuou a aumentar. Este foi um dos indicadores mais positivos referentes à qualidade dos treinos porque, após a mensagem transmitida pelas alunas do núcleo de voleibol feminino, as colegas e amigas ao experimentarem, também quiseram continuar. Neste sentido, foi necessário prever um reajustamento na formação dos grupos.

O primeiro momento de competição realizou-se durante a etapa de prioridades. As escolas que participaram foi a Escola Secundária Vergílio Ferreira, a Escola Secundária José Gomes Ferreira e a Escola Secundária Pedro Nunes. No decurso dos jogos verificou-se uma elevada discrepância entre equipas, sobretudo da Escola Secundária Pedro Nunes para as restantes, ao apresentarem alunas federadas no seu núcleo de desporto escolar.

Os resultados foram o reflexo dessa discrepância, onde na maioria dos sets realizados contra esse núcleo, as equipas não ultrapassaram os dez pontos. Na minha opinião, seria importante refletir acerca da participação de atletas federadas em torneios de desporto escolar. Será que existe alguma vantagem de colocar atletas que treinam três a quatro vezes por semana mais a competição ao fim de semana contra alunas que treinam uma a duas vezes por semana? Na minha opinião, a resposta será não. Existe vantagem nos treinos do desporto escolar, quando atletas federadas podem ensinar e ajudar as alunas do desporto escolar nas suas principais dificuldades, porém em competição, o mesmo não se verifica (Quina, 2003).

Importa salientar que, de uma forma geral, as alunas demonstraram um elevado empenho nos três jogos realizados onde, apesar dos resultados obtidos, todos os objetivos estipulados para os jogos foram concretizados, destacando o festejo de todos os pontos, o nunca desistir de um ponto e a comunicação constante, o que permitiu inferir que as expectativas foram claramente superadas.

As principais fragilidades detetadas nesta unidade didática centraram-se no deslocamento das alunas com os braços já esticados, no contacto com a bola em manchete sem pararem, num jogo 6x6 muito parado e numa técnica de remate muito primitiva. Assim sendo, estes foram alguns dos aspetos a ter em consideração no planeamento da nova unidade didática desta etapa.

3.5.5. Objetivos

Segundo Gonçalves (2009), o permanente e constante ajuste dos objetivos e das situações de aprendizagem aos alunos, é determinante para o sucesso do processo de ensino aprendizagem. Neste sentido e tendo em consideração os aspetos referidos no balanço da unidade didática anterior, foram definidos novos objetivos:

- Executar o serviço (por cima ou por baixo) de três distâncias distintas do campo, sendo que, ao acertar dois serviços passa para a linha seguinte e se falhar dois serviços volta para a linha anterior. Ao final de dois minutos, o objetivo passa pelas alunas do grupo com mais dificuldades chegarem à penúltima linha em serviço por baixo e grupo de alunos mais aptos chegarem à linha final com serviço por cima (Mesquita, Guerra & Araújo, 2002);
- Em grupos de dois fora da rede, lançar a bola com duas mãos e rematam para a colega que irá defender em manchete e agarrar a bola sem esta contactar o chão. O objetivo centra-se, no braço não dominante apontar para a bola e no braço dominante e após armar o braço dominante, contactar a bola no ponto mais alto (Gonçalves, 2009);
- Em jogo 6x6, no sistema 0:6:0, com bola colocada, as alunas realizam três toques com o segundo em passe e o terceiro em remate ou passe colocado (Jacinto et al, 2001; Mesquita, Guerra & Araújo, 2002).

3.5.6. Plano da 2ª Unidade Didática

Agrupamento de Escolas de Alvalade			
Escola Secundária Padre António Vieira			
Unidade Didática: 2	1º Semestre		Data de Início: 7 de janeiro
Professor: Tiago Mateus	Etapa: Prioridades - 2ª Unidade Didática		Data de Fim: 30 de janeiro
Prioridades: Deslocamento e Técnica			
Parte	Tempo	Conteúdos	Objetivos
Inicial	15'	Circuito com elementos de mobilidade articular e coordenação	Deslocamento (não cruzar os apoios com passos rápidos)
	15'	2 a 2 sem rede auto passe e passe (tempo); 2 a 2 lançamento e manchete (deslocamento, parar e contacto com a bola)	Técnica de passe (manter os braços esticados até a colega tocar na bola) e manchete (pega e contacto com a bola)
Fundamental	10'	2 a 2 lançamento, armação do braço e remate para a colega que defende e agarra a bola	Técnica de remate (apontar com o braço não dominante e armar o braço dominante)
	15'	Serviço em três distâncias distintas (tempo); Serviço, receção e agarrar (máximo de pontos)	Técnica de serviço (armação do braço e bater na bola com pulso bloqueado)
	30'	Jogo 6x6 com bola colocada	Dinâmica dos três toques (com o segundo sempre em passe)
Final	5'	Alongamentos e Balanço do treino	

Tabela 44 - Segunda unidade didática da etapa prioridades

Segundo Gonçalves (2009), as condicionantes ao nível do jogo, em número de toques ou em gestos técnicos a utilizar, por exemplo, visam por um lado a resolução de um problema identificado, assim como a solução de uma dificuldade sentida pelo aluno. Neste sentido, o planeamento da segunda unidade didática teve estes aspetos em consideração.

A primeira modificação centrou-se na inclusão de um exercício que permitisse às atletas compreender a importância de correr, parar e contactar a bola. Assim sendo, foi previsto um exercício em grupos de dois, onde uma aluna lança a bola e a outra terá de se deslocar até ao ponto de queda da bola, parar e devolver a bola em manchete.

Face a um jogo claramente parado, a solução encontrada passou por serem os treinadores a colocarem a bola em jogo. Esta estratégia projetou um maior controlo do ritmo de jogo e consequente evolução da defesa, distribuição e remate.

A técnica de serviço e respetiva ação de receção, apesar de terem sido retiradas do jogo formal, foram mantidas no planeamento com a implementação do exercício específico de serviço e receção utilizado na unidade didática anterior. A única adaptação centrou-se na redução do tempo para chegar à última linha, de modo a aumentar a dificuldade do exercício.

Nesta unidade didática, visando a correção da última fragilidade definida na unidade didática anterior, foi incluído um exercício referente à técnica de remate. Neste sentido, foi

definido um exercício a pares através do trabalho colaborativo (Siedentop, 1998), que procurava a consciencialização das alunas para a importância de apontar com o braço não dominante e de armar com braço dominante.

Formação de Grupos	1	2	3	4	5	6
Líderes	AC	IP	JC	JT	MP	MV
Necessitam de apoio	ST	RS	AM	BC	CC	CT
Afinidades com os restantes	JL	SC	CL	BM	CM	JS
	MA	MM	JM	NP	IS	YT

Tabela 45 - Formação de grupos segundo os critérios

Os grupos definidos, foram semelhantes aos da unidade didática anterior, realçando a importância que teve a definição de critérios específicos nos treinos realizados. A inclusão de novas alunas no núcleo, fez com que fosse necessário criar um novo grupo e posteriormente reajustar os restantes, onde a aluna MV passou a ter um papel de liderança e as alunas CM, CT, YT e JS foram integradas. As quatro alunas que incorporaram o núcleo, nunca tinham praticado voleibol fora das aulas de educação física, onde houve um destaque para a aluna CM, que necessitava de maior apoio que as restantes.

3.5.7. Balanço da 2ª Unidade Didática

Os treinos da segunda etapa, foram extremamente positivos, sendo que, tal como nos balanços feitos anteriormente, o empenho das alunas foi visível em cada exercício proposto, o que se traduziu numa constante progressão das mesmas. Considerando as diferenças existentes entre os dois treinos, foi importante compreender especificamente como cada um decorreu.

Nos treinos apenas com o núcleo feminino, o clima foi bastante positivo e, tendo por base um planeamento focado na técnica e jogos reduzidos, importa destacar o crescente desenvolvimento das alunas BC, BM, CC, CM, CT, CL, IS, JL, JM, JS, MA, MM, NP, RS, SC e YT ao nível da manchete e do passe, sendo que, o serviço e o remate continuavam a ser as técnicas mais críticas.

Nos treinos com o núcleo de voleibol masculino, o ambiente sempre foi muito positivo, caracterizado por uma forte entreajuda e constante boa disposição, onde verificava-se que, tanto os alunos como as alunas, gostavam da dinâmica de um treino em conjunto.

Na minha opinião, apesar do bom ambiente criado, verificava-se que a discrepância entre o nível médio de cada uma das equipas era demasiado elevada, e o problema surgia quando, na maioria dos treinos, a divisão do jogo formal era feita com rapazes para um lado e raparigas para o outro. Existindo de um lado alunas que serviam com dificuldades por baixo e do outro, alunos que serviam em suspensão, seria previsível que ocorressem diversas situações onde o jogo não passava de serviços diretos.

No meu entender, os treinos em conjunto, apresentavam um enorme potencial, visto que, a formação de equipas heterogéneas no voleibol, é tão vantajoso para o aluno mais fraco como para o mais forte, por representar um constante desafio para ambos (Comédias, 2019). Tendo estas informações em consideração, foi previsto propor na etapa seguinte, a criação de equipas heterogéneas mistas, com o intuito de compreender quais seriam as vantagens desta estratégia.

O segundo e terceiro momentos de competição, realizaram-se no decorrer desta unidade didática onde, o segundo momento, apresentou características idênticas ao primeiro, verificando-se novamente uma grande discrepância no nível das equipas e dos resultados. Apesar disso, as alunas voltaram a demonstrar vontade de jogar e aproveitaram grande parte dos benefícios que a competição apresenta, ao nível do convívio, da entreajuda entre colegas e da superação de obstáculos.

O terceiro momento, apresentou características distintas aos encontros anteriores, sendo que, numa nova fase, as equipas foram ajustadas consoante os resultados obtidos na fase anterior. Neste sentido, no grupo da Escola Secundária Padre António Vieira, ficou a Escola Secundária Gil Vicente e o Colégio Pedro Arrupe.

Apesar do reajuste ser uma medida de extrema importância que procura impedir a discrepância entre equipas, os resultados desportivos podem nem sempre ser a imagem da equipa. No núcleo de voleibol do Colégio Pedro Arrupe, a maioria das alunas são atletas de desporto federado, contudo, num dos encontros perderam os três jogos por falta de comparência, ficando no último lugar do seu grupo.

Neste sentido, o grupo apresentou duas equipas muito equilibradas e, tal como se verificou nos primeiros encontros, houve uma terceira que se destacou em demasia. Contudo, colocando a discrepância e os resultados de parte, o encontro tornou-se novamente muito positivo tanto para as alunas que, beneficiaram do melhor que a competição lhes pode oferecer, como para os professores, que conseguiram compreenderem o que estavam a fazer bem e o que ainda podiam melhorar (Quina, 2003).

3.6. 3ª Etapa – Progresso

3.6.1. Objetivos

- Em jogo 2x2, num campo reduzido, com serviço por baixo (alunas com dificuldades) ou por cima (alunas mais experientes), verifica-se a dinâmica dos três toques e qualidade nas execuções (Jacinto et al, 2001);
- Em jogo 4x4, num campo reduzido, com serviço por baixo (alunas com mais dificuldades) ou por cima (alunas mais experientes), verifica-se a dinâmica dos três toques e qualidade nas execuções (Jacinto et al, 2001);
- Em jogo 6x6 com o sistema 0:6:0, num campo normal, com serviço por baixo (alunas com mais dificuldades) ou por cima (alunas mais experientes), verifica-se a dinâmica dos três toques, com o terceiro em remate (Jacinto et al, 2001; Mesquita, Guerra & Araújo, 2002).

3.6.2. Plano

A etapa do progresso, no desporto escolar feminino de voleibol, teve a duração de aproximadamente três meses, desde 12 de fevereiro a 30 de abril, o que correspondeu a um total de 22 treinos.

Tendo por base as duas etapas anteriores, verificou-se que as alunas demonstraram um progresso significativo na técnica de passe e manchete, contudo o gesto técnico de serviço e remate foram identificadas como fragilidades. Neste sentido, foi projetado para esta fase, um aumento do número de vezes que as alunas executam estas técnicas dentro do contexto jogo, através dos jogos reduzidos (Gonçalves, 2009).

Mantendo as identidades distintas dos treinos, no treino apenas com o núcleo feminino, foi previsto existir muitos jogos reduzidos condicionados 2x2 e 4x4 e, nos treinos em conjunto com o núcleo masculino, foi projetada a implementação da proposta do jogo formal com equipas heterogéneas mistas.

3.6.3. Plano da 1ª Unidade Didática

Agrupamento de Escolas de Alvalade			
Escola Secundária Padre António Vieira			
Unidade Didática: 1	1º Semestre		Data de Início: 11 de fevereiro
Professor: Tiago Mateus	Etapa: Progresso - 1ª Unidade Didática		Data de Fim: 12 de março
Prioridades: Deslocamento e Técnica			
Parte	Tempo	Conteúdos	Objetivos
Inicial	10'	Circuito com elementos de mobilidade articular e coordenação	Deslocamento (não cruzar os apoios com passos rápidos)
	10'	2 a 2 sem rede auto passe e passe (tempo); 2 a 2 lançamento e manchete (deslocamento, parar e contacto com a bola)	Técnica de passe (manter os braços esticados até a colega tocar na bola) e manchete (pega e contacto com a bola)
Fundamental	20'	Jogo 2x2 com sistema de vencedores e vencidos	Dinâmica dos três toques (com o segundo sempre em passe e qualidade técnica do serviço)
	25'	Jogo 4x4 com sistema de vencedores e vencidos	Dinâmica dos três toques (com o segundo sempre em passe e qualidade técnica do serviço)
	20'	Jogo 6x6 com bola colocada	Dinâmica dos três toques (com o segundo sempre em passe e o terceiro em remate)
Final	5'	Alongamentos e Balanço do treino	

Tabela 46 - Primeira unidade didática da etapa de progresso

O planeamento desta unidade didática teve por base os dados retirados das duas etapas anteriores e, tal como referido anteriormente, foi previsto existir mais jogos reduzidos condicionados. Neste sentido, após o aquecimento inicial já automatizado pelas alunas, composto por mobilidade e exercícios de técnica a pares, o planeamento previu a realização de um torneio 2x2 e 4x4, terminando em jogo formal com bola colocada.

O primeiro foco do planeamento centrou-se no jogo reduzido 2x2 condicionado, com equipas heterogéneas. Neste sentido, foram definidas regras como a obrigatoriedade dos três toques e condicionantes como as alunas trocam de funções em cada transposição, de forma a aumentar o deslocamento e técnicas em cada jogada.

Tendo em consideração as características distintas do treino, foi necessário definir novos grupos. Seguindo a lógica de utilização de critérios para os mesmos, cada grupo foi composto por um líder e por uma aluna que necessitava de ajuda, tendo na sua base um trabalho cooperativo de entreajuda (Heacox, 2006; Siedentop, 1998).

Grupo	1	2	3	4	5	6
Líderes	AC	JM	IP	MM	JC	CL
Necessitam de apoio	ST	MA	RS	SC	AM	JM
Grupo	7	8	9	10	11	12
Líderes	JT	BM	MP	IS	MV	JS
Necessitam de apoio	BC	NP	CC	CM	CT	YT

Tabela 47 - Formação de grupos do jogo 2x2

Os jogos foram planeados para um sistema de vencedores para um lado e vencidos para o outro, ou seja, no final de cada jogo, a equipa vencedora desloca-se um campo para a direita, enquanto a equipa que perdeu muda-se para o campo da esquerda. Com a implementação desta estratégia, foi previsto os últimos jogos serem caracterizados por um forte equilíbrio entre as duplas (Gonçalves, 2009).

O segundo foco do planeamento dos treinos centrou-se no jogo reduzido condicionado 4x4, com a implementação de regras semelhantes, ao nível do número de toques e técnicas a utilizar. Reconhecendo o equilíbrio criado pelo torneio 2x2, foi planeado que a formação das equipas dos jogos 4x4, resultasse da união entre equipas com mais derrotas e equipas com mais vitórias, garantindo a formação de equipas heterogéneas.

Como referido no balanço da segunda etapa, o serviço e o remate foram as técnicas em que as alunas apresentaram mais dificuldades. Neste sentido, segundo Gonçalves (2009), os jogos reduzidos permitem que, para além de repetirem mais vezes essas ações, num campo de reduzidas dimensões, as alunas se foquem principalmente na técnica e não na compensação de força para que permita a bola passe a rede.

Reconhecendo a importância do jogo formal e do tempo destinado ao mesmo para a preparação dos encontros de desporto escolar, foi incluído no planeamento o jogo 6x6. O planeamento do jogo previu algumas condicionantes ao nível do número de toques e técnicas, assim como uma alternância entre serviço e bola colocada por um dos professores, de modo a aumentar o ritmo de jogo.

Esta unidade didática focou-se apenas nos treinos com as alunas do núcleo de voleibol feminino, sendo que o planeamento dos treinos em conjunto manteve-se semelhante, com a parte fundamental composta por jogo formal. A única alteração prevista, centrou-se na introdução de equipas heterogéneas mistas no jogo 6x6, de modo a garantir uma maior progressão de todos os alunos.

3.6.4. Balanço da 1ª Unidade Didática

Os treinos realizados nesta etapa, tal como nas duas etapas anteriores, decorreram de forma bastante positiva, onde o constante empenho e consequente progressão das alunas foram notórios. Neste sentido, tendo em consideração as diferentes características dos dois treinos realizados por semana, foi importante refletir acerca de cada um dos mesmos.

No treino apenas com o núcleo de voleibol feminino, manteve-se o grande foco no trabalho de técnica através de jogos reduzidos condicionados. Estes treinos têm sido fundamentais para o progresso de cada aluna onde se verificou melhorias significativas, sobretudo ao nível do serviço e do remate, técnicas inicialmente identificadas como prioritárias para a etapa.

Como projetado, a implementação dos jogos 2x2 e 4x4, ao conferir a possibilidade de as alunas contactarem mais vezes na bola num ambiente competitivo, mantendo o foco na técnica e esquecendo a compensação da força, permitiu um desenvolvimento exponencial em todos os níveis (Gonçalves, 2009).

De forma a elevar a competitividade dos jogos, foi organizado pelos dois professores responsáveis do núcleo feminino, um torneio de 2x2 e 4x4, onde a equipa vencedora recebia um par de joelheiras para cada elemento. Este torneio acabou por ser essencial, não só no espírito competitivo do grupo, mas também no espírito de equipa, porque no final do torneio, algumas das atletas vencedoras, ofereceram as joelheiras a colegas que ainda não tinham.

No treino em conjunto com o núcleo masculino, foi proposto por mim uma adaptação no jogo formal, através da formação de equipas heterogéneas mistas. Como consequência, passou de um jogo com muitos erros, para uma forma jogada onde se observava a dinâmica dos três toques, com o segundo em passe e a finalização em remate. Foi certamente uma proposta conseguida, que colmatou numa maior progressão dos alunos e consequente reconhecimento dos professores responsáveis.

No decurso desta etapa, registou-se nalguns treinos em conjunto, um aumento significativo de participantes, porque foi proposto aos alunos convidarem amigos para o treino. Com cerca de 40 alunos, a única solução encontrada passou pela realização de um torneio escada, com a inclusão do espaço exterior.

Esta solução não representou uma solução perfeita dadas as características do espaço exterior, um espaço alcatroado, descoberto e com uma rede desnivelada. Contudo, sendo a única solução possível, verificou-se a criação de um excelente ambiente de treino e de um verdadeiro convívio de voleibol, onde a competição e a formação desportiva estavam inerentes através de valores de superação e entreajuda.

No decorrer desta etapa, realizou-se o quarto encontro de desporto escolar que, com a participação das mesmas equipas, apresentou características muito semelhantes ao terceiro encontro. Apesar do desnivelamento entre a equipa do Colégio Pedro Arrupe e as restantes, foi um excelente momento de partilha entre equipa, onde verificou-se que cada aluna deu o seu

máximo e consequentemente os resultados dos treinos fizeram notar-se, sobretudo no grupo de alunas menos experientes. Como resultado final dos quatro encontros, ficou previsto que a equipa iria disputar os jogos do 11º ao 14º lugar.

3.7. Balanço Final

Treinos

O horário de desporto escolar feminino estabeleceu dois treinos por semana, onde cada um apresentava características muito específicas, derivado aos elementos que neles participavam. O treino apenas com o núcleo feminino, centrou-se na técnica assim como nos jogos reduzidos condicionados e o treino em conjunto com o núcleo masculino, foi sempre direcionado para o jogo formal. Reconhecendo as especificidades de ambos os treinos, importa destacar os aspetos positivos e negativos de cada um.

A realização de treinos direcionados para a técnica, numa equipa composta por alunas que maioritariamente iniciaram a prática de voleibol há pouco tempo, tornou-se fundamental e indispensável. Compreende-se a importância de uma correta execução da técnica no voleibol, através das características da própria modalidade, onde não é possível agarrar ou deixar cair a bola, estando ainda limitado ao número de toques (Mesquita, Marques & Maia, 2001).

As primeiras semanas de treinos com o núcleo feminino, tornaram-se essenciais no decurso de todo o ano. A realização das explicações de todas as técnicas do voleibol e das suas componentes críticas, possibilitou o aumento de autonomia das alunas na compreensão de determinadas dificuldades, assim como permitiu a realização de um trabalho cooperativo a pares ao longo do ano, com constantes feedbacks das colegas e professores (Siedentop, 1998).

No decurso do ano, as técnicas foram sendo adquiridas e aperfeiçoadas pelas alunas segundo uma lógica de complexidade. A primeira técnica a ser assimilada pela generalidade do grupo foi o passe, seguida da manchete e posteriormente o serviço e remate. Importa destacar o desenvolvimento das alunas ao nível da técnica de serviço que, sendo identificada inicialmente como uma das principais dificuldades, foi colmatada através da realização de exercícios específicos e adaptados às necessidades de cada uma.

Outro aspeto identificado a corrigir e melhorar no grupo, centrou-se no deslocamento para o ponto de queda da bola. Segundo Fraga (1991), os deslocamentos no voleibol representam uma condição essencial para a correta realização de qualquer gesto técnico. A implementação de exercícios e a constante correção ao longo do ano, representou um notório

desenvolvimento no núcleo feminino, sobretudo ao nível das técnicas de passe e manchete, tendo sido posteriormente repercutido no nível de jogo da equipa.

Um treino inicialmente direccionado para a técnica, apresenta normalmente características mais monótonas, dada a necessidade de existir um constante foco na execução dos mesmos movimentos. Para contrariar a monotonia destes exercícios, foram implementados jogos reduzidos condicionados que possibilitaram, através da redução do número de jogadores em campo, o aumento do número de vezes que cada aluna toca na bola e consequente realização de diferentes execuções técnicas (Gonçalves, 2009).

Segundo Mesquita, Marques e Maia (2001), em todos os jogos desportivos coletivos, o facto de qualquer habilidade técnica ser específica para cada jogo, implica que a mesma seja aplicada nesse contexto. O treino em conjunto com o núcleo masculino, ao apresentar um foco no jogo formal, tornou-se no complemento necessário aos treinos direccionados para a técnica e jogos reduzidos condicionados.

A coligação de um grupo muito experiente e de um grupo com pouca experiência em treino, traduziu-se na possibilidade de desenvolvimento para ambos os núcleos, representando um desafio exigente e motivante para cada um dos grupos. Contudo, as equipas inicialmente eram divididas por núcleos, resultando um jogo desequilibrado e caracterizado por constantes erros.

Após alguns treinos com características semelhantes, optei por propor a criação de equipas mistas heterogéneas, porque segundo Comédias (2019), a formação de grupos heterogéneos em voleibol, proporciona um desafio não só para o aluno mais fraco, mas também para o mais forte. Esta alteração proporcionou uma melhoria significativa do nível de jogo, caracterizado por jogadas com três toques e finalizações intencionais, assim como um aumento no empenho de todos os alunos, na tentativa de não errar ou ajudar o colega a conseguir.

No decurso dos treinos de desporto escolar, importa no fim de tudo, destacar o constante trabalho cooperativo entre os dois núcleos de desporto escolar de voleibol. Esta estratégia possibilitou, para os alunos que não tinham disponibilidade horária, alternativas a treinos, proporcionou a criação de convívios de voleibol com cerca de 40 alunos e permitiu ainda a constante melhoria dos treinos, através reuniões e conversas informais (Brás & Monteiro, 1998).

A participação no desporto escolar traduziu-se num excelente momento de crescimento e aprendizagem para todos os professores envolvidos. A minha integração no ambiente de desporto escolar foi facilitada pelos professores AL e GL, que me deram toda a liberdade para

intervir, permitindo melhorar a minha capacidade de liderança, de tomada de decisão e autonomia. Através da minha experiência enquanto treinador de voleibol federado, foi possível ajudar os professores AL e GL em alguns dos processos, estratégias e decisões para o decurso do ano letivo.

Objetivos

Os objetivos propostos no início do ano, para o núcleo de desporto escolar de voleibol feminino, foram todos alcançados com sucesso. Importa sobretudo refletir acerca dos processos e estratégias que permitiram atingir os resultados pretendidos, assim como a importância dos mesmos no processo ensino aprendizagem.

Sendo definido como o primeiro objetivo, foi possível formar um grupo assíduo que, ao longo de todo o ano, foi aumentando gradualmente. Este aspeto foi considerado um excelente indicador porque, para além de confirmar que as alunas no núcleo estavam a gostar dos treinos, demonstrou que uma mensagem positiva estava a ser transmitida e consequentemente, novas pessoas procuraram integrar o grupo.

A equipa formada tornou-se sobretudo num grupo unido e coeso, onde todas as alunas estavam sempre dispostas a ajudar as suas colegas de equipa. A estratégia que esteve na base deste propósito foi a liderança das alunas mais velhas e experientes (AC, IP, JC, JT, MP e MV) que, desde início procuraram transmitir a importância da constante entreajuda para melhorarem individualmente e acima de tudo como grupo.

Nos objetivos distinguidos para os dois grupos identificados, onde foi previsto o cumprimento dos respetivos níveis de jogo, apesar de ambos os terem alcançado, importa destacar o grupo de alunas com menos experiência (BC, BM, CC, CL, IS, JL, JM, MA, MM, NP, RS e SC). Foi um grupo que progrediu muito, sobretudo em aspetos técnicos e táticos, realçando não só a importância dos dois tipos de treinos criados, mas também a ajuda das alunas mais experientes (AC, IP, JC, JT, MP e MV) que desde início demonstraram essa vontade em cooperar.

A dedicação das alunas definidas como líderes (AC, IP, JC, JT, MP e MV), assim como a formação de uma equipa coesa e unida, possibilitaram que, todas as alunas assíduas conseguissem participar em pelo menos um set na competição de desporto escolar. Este objetivo traduziu-se num prémio individual pelo esforço demonstrado em cada treino e a sua consecução expressou-se numa conquista de toda a equipa.

O sistema de jogo inicialmente definido para o núcleo de voleibol feminino foi o 4:2:0, contudo, tendo em consideração a percentagem de alunas do núcleo com pouca experiência na modalidade, foi alterado para o 0:6:0 com distribuição em zona três. Este sistema de jogo, dadas as características das alunas, representou uma excelente escolha porque, sendo um sistema menos especializado, possibilitou que todas as alunas experienciem diferentes funções, desde distribuidora a atacante e, conseqüentemente compreenderem melhor todos os fundamentos inerentes ao jogo de voleibol (Mesquita, Guerra & Araújo, 2002).

Formação dos Praticantes

Como referido no regulamento interno do desporto escolar, um aluno na sua formação, deverá passar por quatro funções distintas, jogador, árbitro, treinador e dirigente. Sendo a função de jogador, a que tradicionalmente apresenta um maior foco no percurso do aluno pelo desporto escolar, foi necessário criar estratégias que permitissem colmatar as restantes funções.

Através de um aumento progressivo das responsabilidades de cada aluna, foram previstas diferentes situações ao longo do ano, que permitissem preparar as alunas para serem encarregues por determinadas funções nos torneios realizados em cada semestre. A estratégia mais utilizada, centrou-se no decurso dos treinos com o núcleo masculino, onde cada aluna com a ajuda de um rapaz, arbitrou diversos jogos e, com a ajuda dos professores, procurou dar feedbacks a uma determinada equipa.

No primeiro torneio realizado ficou definido que, cada aluna do desporto escolar feminino, estaria responsável pelas funções de jogador, treinador e árbitro. Desta forma, cada aluna procurou corrigir o posicionamento das suas colegas em campo, assim como à qualidade das suas execuções técnicas e ficaram responsáveis por arbitrar alguns jogos, quando a sua equipa não estivesse a jogar.

Foi previsto para o torneio de final de ano que as alunas, para além das funções desempenhadas no torneio anterior, estariam responsáveis pela organização, inscrições e promoção do torneio. O cancelamento do último torneio previsto, demonstrou um lapso no planeamento referente à função de dirigente onde, contrariamente às restantes funções, não foi proporcionada qualquer oportunidade de aprendizagem. A implementação de torneios organizados pelos alunos no treino, poderia ter sido uma solução para este problema.

Competição

Segundo Quina (2003), a competição deverá ser compreendida como componente de formação desportiva, onde é permitido desenvolver e avaliar as capacidades de cada praticante. Sendo o desporto escolar, um espaço caracterizado e influenciado pela competição, torna-se essencial analisar o espaçamento temporal entre encontros, assim como o equilíbrio dos diferentes núcleos de voleibol feminino.

O calendário competitivo do núcleo de voleibol feminino da Escola Secundária Padre António Vieira dividiu-se em cinco encontros. O primeiro e segundo momentos de competição realizaram-se a 30 de novembro de 2019 e a 11 de janeiro de 2020, contando com a presença da Escola Secundária José Gomes Ferreira, da Escola Secundária Vergílio Ferreira e da Escola Secundária Pedro Nunes. O terceiro e quarto encontros decorreram a 25 de janeiro de 2020 e a 15 de fevereiro de 2020 com a presença do Colégio Pedro Arrupe e da Escola Secundária Gil Vicente. Os encontros finais estariam programados para dia 14 de março de 2020, contudo não se realizaram devido à pandemia.

Tendo em consideração a realidade vivenciada, seria importante refletir se, no espaço de seis meses, desde o início dos treinos com o núcleo de voleibol até à interrupção das aulas, quatro encontros seriam ou não suficientes. Poderíamos até considerar o cenário habitual em cada ano letivo onde, num espaço temporal de nove meses, são previstos cinco encontros. Na minha opinião, em ambos os casos se verificam períodos alargados sem qualquer competição, quando o objetivo passa por melhorar o desempenho coletivo (Quina, 2003).

Reconhecendo o elevado espaçamento temporal da competição como um problema, importa definir soluções que o permitam contrariar. Neste sentido, a primeira solução centra-se no regulamento de desporto escolar, onde poderia estar definido como regra, a existência de um encontro todos os meses. A segunda solução está associada ao planeamento do professor que, prevendo este problema, poderá criar as condições de competição dentro do núcleo ou combinar com outros professores de desporto escolar, de forma a replicar os momentos de competição.

No núcleo de voleibol feminino da Escola Secundária Padre António Vieira, apesar de terem ficado apalavrados momentos competitivos com dois núcleos de desporto escolar, nenhum se concretizou. Contudo, a procura por replicar uma competição foi constante e a solução encontrada centrou-se nos treinos em conjunto com o núcleo masculino, caracterizados por valores de entreajuda e superação, onde o espírito competitivo esteve sempre inerente.

A competição no desporto escolar, através dos resultados obtidos no 1º e 2º encontros, prevê a criação de um equilíbrio para o 3º e 4º encontros, incluindo equipas com níveis semelhantes. Olhando para a realidade encontrada e contrariamente ao espectável, verificou-se no 3º e 4º encontros uma elevada discrepância entre equipas, com a presença de uma equipa muito mais forte que as restantes. Importa compreender que, no desporto, os resultados não conseguem refletir toda a realidade e esta equipa só foi alistada nesta série, porque esteve em falta de comparência num dos encontros.

Observando a discrepância entre as equipas, seria fundamental refletir sobretudo acerca da participação de atletas federadas em torneios de desporto escolar. Será que existe alguma vantagem de incluir atletas que treinam quatro vezes por semana e competem todos os fins de semana numa competição com alunas que treinam duas vezes por semana? Na minha opinião, a resposta será não. Existe sim vantagem, nos treinos do desporto escolar, quando atletas federadas podem ensinar e ajudar as alunas do desporto escolar nas suas principais dificuldades, porém em competição torna-se desequilibrado (Quina, 2003).

Segundo Quina (2003), se existirem fortes desequilíbrios, a competição dificilmente será geradora de motivação e aprendizagem. Neste sentido, identificando o desequilíbrio competitivo como uma preocupação, trona-se essencial procurar soluções que o contrariem. Assim sendo, ao nível do regulamento, poderia ser criada uma regra que limitasse o número de atletas federadas por encontro, possibilitando ainda uma maior participação das atletas não federadas nos encontros. Caso não fosse possível criar uma regra desta ordem, poderia ser obrigatório no início de cada ano, a identificação das atletas federadas na lista de alunas inscritas, garantindo um equilíbrio dos quadros competitivos desde o primeiro encontro.

Em suma, na minha opinião, o desporto escolar apresenta poucos encontros para que os resultados sejam os pretendidos, onde o facto de existirem equipas com atletas pouco experientes a jogarem contra atletas federadas, faz com que a competição seja demasiado espaçada e desequilibrada. Cabe então a cada professor, refletir e criar estratégias que permitam contrariar todas as adversidades encontradas, assim como dar a conhecer o seu parecer aos responsáveis do desporto escolar.

4. Seminário

4.1. Introdução

No âmbito do estágio em Educação Física nos ensinos básico e secundário, o seminário inseriu-se na quarta área de avaliação. Nesta área, foi proposta a realização de um seminário científico-pedagógico, aberto à comunidade educativa, que procurava responder à melhoria de problemas encontrados, no seio do departamento de educação física da escola em que o estagiário estava inserido.

4.2. Plano Anual

Plano Anual do Seminário											
Áreas	1º Semestre						2º Semestre				
	setembro	outubro	novembro	dezembro	janeiro		fevereiro	março	abril	maio	junho
Seminário	1ª etapa: Avaliação Inicial		2ª etapa: Justificação do Tema e Identificação do Problema				3ª etapa: Recolha e Análise de Dados		Apresentação do Seminário	4ª etapa: Avaliação do Seminário	

Tabela 48 - Plano anual do seminário

O plano anual do seminário, em concordância com as três restantes áreas, foi dividido em quatro etapas. A 1ª etapa foi denominada de avaliação inicial, a 2ª etapa de justificação do tema e identificação do problema, a 3ª etapa de recolha e análise de dados e, por fim, a 4ª e última etapa designada de avaliação do seminário.

As etapas foram fixadas, tendo como referência a data definida para a apresentação do seminário, 5 de maio. Neste sentido, a etapa de avaliação inicial decorreu entre o dia 17 de setembro e o dia 7 de novembro. A etapa de justificação do tema e identificação do problema ocorreu entre 12 de novembro e 30 de janeiro, correspondendo com o fim do primeiro semestre. O início do segundo semestre coincidiu com o começo da etapa de recolha e análise de dados, que decorreu entre 11 de fevereiro e 23 de abril. A última etapa, após a realização da apresentação do seminário, foi prevista decorrer entre 11 de maio e o fim do semestre, 4 de junho.

Na primeira etapa, foram realizadas reuniões e conversas informais com todos os professores de educação física da escola, com o objetivo de conhecer a realidade da escola e do

departamento de educação física. Posteriormente, após avaliar as necessidades evidenciadas, foi definido um tema para o seminário que procurou responder à melhoria dos problemas encontrados.

Na segunda etapa, tendo como base a procura, recolha e análise de um conjunto de artigos de referência no tema escolhido, foram tidos como principais objetivos, a justificação do tema e a identificação do problema definido, permitindo assim um confronto com a realidade encontrada na escola.

Na terceira etapa, foram realizadas entrevistas estruturadas a professores do departamento de educação física da Escola Secundária Padre António Vieira e a professores identificados como especialistas no tema definido. Após a conclusão de todas as entrevistas, foram analisados os dados recolhidos, comparando as diferentes realidades vivenciadas com a bibliografia analisada.

Na quarta etapa, com o intuito de realizar um balanço do meu desempenho na preparação e apresentação do tema, após a exposição ao departamento de educação física da escola, foram colocadas algumas perguntas aos professores presentes. Estas questões, ao permitirem avaliar os efeitos produzidos pelo seminário no departamento possibilitaram uma reflexão crítica acerca do mesmo.

4.3. 1ª Etapa – Avaliação Inicial

4.3.1. Objetivos

- Conhecer a realidade da Escola Secundária Padre António Vieira e do seu departamento de educação física;
- Avaliar as principais necessidades evidenciadas pelo departamento de educação física da escola;
- Escolher um tema para o seminário, que apresente impacto na escola e viabilidade de implementação.

4.3.2. Plano

Com o objetivo de conhecer a realidade da escola e do departamento de educação física, assim como os professores que o constituem, foram projetadas inicialmente reuniões com o

coordenador de departamento JS e posteriormente conversas informais com alguns dos professores de educação física da escola.

Numa segunda fase foi previsto realizar-se novas conversas informais com o professor orientador e alguns representantes do departamento, como a professora AL e o professor GL. Estas reuniões foram projetadas como objetivo aferir os problemas sentidos por cada professor na sua intervenção e, conseqüentemente, avaliar as principais necessidades evidenciadas pelo departamento.

Foi previsto definir o leque de possíveis campos de intervenção e conseqüente definição do tema a aprofundar, através da análise e reflexão dos dados retirados de todas as reuniões e conversas informais, com os professores do departamento de educação física da escola.

4.3.3. Balanço

Como estratégia definida pelos estagiários e professor orientador, após a realização das reuniões e conversas informais com os professores do departamento de educação física, foi criada uma lista com possíveis campos de intervenção. Esta lista, procurou respeitar três critérios, o impacto para a escola, a viabilidade de implementação na escola e o crescimento profissional:

- Matéria de ginástica e de atletismo;
- Horários em dias consecutivos;
- Clube de aptidão física;
- Polivalência relativa de espaços;
- Material disponível para as aulas de educação física;
- Estratégia da autoavaliação;
- Plano plurianual de educação física;
- Aptidão física no 1º ciclo;
- Amianto na escola Gago Coutinho;
- Provas de aferição do 9º e 12º ano;
- Uniformização da área dos conhecimentos.

Na lista com possíveis campos de intervenção, o tema que me suscitou maior interesse e curiosidade, foi a polivalência relativa dos espaços. Reconhecendo a influência que poderia apresentar na disciplina de educação física, ao nível do planeamento dos professores e no

processo de avaliação de cada aula, foi considerado um tema com forte impacto, com diversas possibilidades de implementação e que me permitiria crescer profissionalmente.

Em reunião com os professores orientadores JS e JM, foi realizado um ajuste no tema inicialmente definido, com o objetivo de aumentar a abrangência de subtemas e elevar as possibilidades de intervenção, passando a denominar-se “estratégias associadas à continuidade das aprendizagens dos alunos”. Neste sentido, o tema do seminário centrou-se na importância da continuidade pedagógica nos processos de aprendizagem, no apuramento de resultados na avaliação formativa e na sua operacionalização através de um conjunto de deliberações por parte dos professores de educação física.

4.3.4. Objetivos para o Seminário

- Reunir todas as estratégias apresentadas nas entrevistas, que visem a promoção da continuidade das aprendizagens dos alunos;
- Identificar as estratégias que promovem a continuidade das aprendizagens dos alunos, mais adequadas às circunstâncias da Escola Secundária Padre António Vieira;
- Definir e apresentar um processo concreto, ajustado à realidade da educação física na Escola Secundária Padre António Vieira, que contrarie a falta de continuidade das aprendizagens dos alunos.

CrITÉrios de Avaliação

A avaliação dos resultados obtidos no seminário, foi prevista ser positiva, caso se verificasse a consecução da totalidade dos objetivos definidos. Como forma de aferição, após a apresentação do tema e consequente debate, foi prevista a realização de um questionário a alguns dos professores do departamento de educação física da Escola Secundária Padre António Vieira. Neste sentido, foi projetado que a elaboração destas conversas, permitissem realizar um balanço do seminário e consequente avaliação dos objetivos inicialmente definidos.

4.4. 2ª Etapa – Justificação do Tema e Identificação do Problema

4.4.1. Objetivos

- Justificar o tema escolhido, segundo a procura de uma fundamentação em fontes bibliográficas;
- Identificar o problema definido, através de informações recolhidas em fontes bibliográficas, confrontando com a realidade existente na escola.

4.4.2. Plano

Numa fase inicial, foi planeada a realização de reuniões e conversas informais com os professores orientadores JS e JM, com o intuito de agrupar um conjunto de documentos referenciados no tema da continuidade das aprendizagens dos alunos. Neste sentido, foi previsto que, a análise dos documentos de referência permitisse justificar o tema escolhido.

Complementado com as reuniões realizadas com os orientadores, foi previsto realizar-se conversas com alguns professores do departamento de educação física da escola. O planeamento destas discussões, teve como objetivo confrontar a realidade da escola com as fontes bibliográficas recolhidas, permitindo identificar um problema presente na Escola Secundária Padre António Vieira.

4.4.3. Balanço

Justificação do Tema

Nos Programas Nacionais de Educação Física do ensino básico, são destacadas diversas finalidades para a disciplina, das quais optei por salientar duas: “melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno” e “assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno através da prática de atividades físicas” (Jacinto et al., 2001).

Focando na primeira finalidade destacada, onde existe uma grande ênfase no desenvolvimento das capacidades motoras, torna-se importante começar por defini-las. A velocidade é descrita pela capacidade de um indivíduo realizar um movimento no mínimo

tempo possível. A força representa a capacidade de alterar o estado de movimento ou repouso de um corpo. A resistência é definida pela capacidade de suportar física e psicologicamente uma carga até ao aparecimento de fadiga (Proença, 2019).

Segundo Proença (1992), uma carga de treino com um volume de duas ou três aulas de 40 minutos por semana, corresponde apenas às fases primárias de desenvolvimento das capacidades motoras. Neste sentido, o desenvolvimento das capacidades motoras exige uma quebra do equilíbrio existente, através de estímulos diferentes de forma qualitativa ou quantitativamente superior.

Segundo Proença (1992), as atividades de educação física curricular, apenas irão aproximar-se das características do treino e dos seus princípios, quando o planeamento das suas atividades derivar mais da definição de objetivos e estruturação de conteúdos do que do uso e distribuição de espaço e materiais existentes. Quando o objetivo se centra na elevação das capacidades motoras, inevitavelmente devemos entender a importância dos respetivos princípios de treino.

Os princípios de treino biológicos são compostos pela sobrecarga, especificidade, reversibilidade e heterocronia. A sobrecarga descreve como essencial a criação de diferentes estímulos para existir evolução, onde a estagnação é um impedimento da evolução. A especificidade refere que cada organismo reage e adapta-se de forma específica de acordo com cada estímulo. A reversibilidade indica que todos os benefícios provocados pelo exercício são transitórios e reversíveis. A heterocronia demonstra que existem diferentes tempos de adaptação e diferentes estruturas para o mesmo estímulo (Almeida & Monteiro, 2004; Proença, 2019).

Os princípios de treino pedagógicos são compostos pela continuidade, alternância, individualização e progressão. A continuidade define que todo o processo tem de ser aplicado continuamente ao longo do ano letivo para garantir a acumulação de efeitos. A alternância refere que a aplicação de um estímulo não pode ser linear, mas sim com variações ondulatórias para repercutir efeitos. A individualização descreve que nem todos os alunos são iguais, logo devem ser aplicados estímulos diferentes consoante as suas capacidades. A progressão indica que para haver progressão, o estímulo não pode estagnar (Almeida & Monteiro, 2004; Proença, 2019).

Focando na segunda finalidade destacada, segundo Carreiro da Costa (1984), o sucesso nas aprendizagens escolares apresenta uma grande relação com a qualidade de ensino e com a capacidade do professor em criar condições de sucesso para os seus alunos. Contudo, importa

não esquecer que a atividade do professor pode ser influenciada por variáveis como a sua formação e experiência profissional, as características da turma e de cada aluno, assim como os objetivos de ensino para cada ano e os conteúdos definidos para cada disciplina.

Segundo Carreiro da Costa (1984), existem dois fatores que são considerados essenciais no processo de aprendizagem. O primeiro fator é o tempo de aprendizagem, onde o período necessário para dominar uma competência ou aprender um conceito varia de aluno para aluno. O segundo fator centra-se no tempo que o aluno está empenhado na execução de uma tarefa adequada, isto é, adaptada aos alunos e relacionada com os objetivos de ensino.

Conciliando os conceitos revistos nas duas finalidades destacadas, importa salientar a importância de princípios de treino como a continuidade, a progressão e a individualização na elevação das capacidades motoras, assim como a influência do tempo de aprendizagem e de empenho motor no processo de aprendizagem. Neste sentido, reconhecendo a importância dos conceitos destacados, torna-se essencial para o cumprimento das finalidades da educação física destacadas, procurar definir um processo contínuo e adequado aos alunos.

Identificação do Problema

Segundo Jacinto et al. (2001) as aulas de educação física devem proporcionar experiências motoras ricas e variadas aos alunos. Neste sentido, as aulas devem ser significativas, correspondendo às expectativas de aperfeiçoamento pessoal do aluno, agradáveis, onde os alunos fazem não só o que precisam, mas também o que realmente gostam e por último variadas, mas repetidas, onde cada aluno deverá ter a possibilidade de ter experiências motoras diversificadas e, em cada situação, repetir variadas vezes essa experiência.

Seguindo esta linha de pensamento, o planeamento de cada aula deverá ter como objetivo garantir a continuidade das aprendizagens dos alunos, com experiências ricas, variadas e ajustadas aos alunos. Neste sentido, torna-se essencial a inclusão das quatro componentes referidas por Bom (2019), a aptidão física, as bolas, os colchões e a dança.

Reconhecendo a importância da inclusão das quatro componentes numa aula de educação física, foi analisada a realidade da Escola Secundária Padre António Vieira e dos espaços destinados à prática da disciplina. Com o intuito de compreender se as suas características poderiam ou não condicionar a continuidade das aprendizagens dos alunos,

foram identificadas as matérias a lecionar em cada um dos cinco espaços, dois interiores (1 e 2) e três exteriores (3, 4 e 5).

Matérias e materiais por espaço					
	Espaço 1	Espaço 2	Espaço 3	Espaço 4	Espaço 5
Matérias	Ginásio interior	Ginásio interior reduzido	Espaço Exterior	Espaço exterior coberto	Relvado sintético fut.7
Futebol			1 Baliza (FUT/AND)	2 Balizas (FUT/AND)	6 Balizas (2 de fut7 e 4 AND/FUT)
Basquetebol	2 Tabelas; Bolas; Cones;		4 Tabelas;	4 tabelas;	
Andebol			1 Baliza (FUT/AND)	2 Balizas (FUT/AND)	4 Balizas
Voleibol	1 Rede; Bolas; Cones;		1 Rede;		
Gin. Solo	Colchões;	Colchões; Espaldares;			
Gin. Acrobática	Colchões;	Colchões; Espaldares;			
Atletismo	Colchão para Salto em Altura; Varas;		Barreiras	Pista 40m + Caixa areia + Barreiras	Barreiras
Raquetes	Badminton, volantes		Badminton, raquetes e volantes	Badminton, raquetes e volantes	Badminton, raquetes e volantes
Dança		Espelho; Rádio Dança;			
Orientação					
Aptidão Física					

Tabela 49 - Matérias a lecionar por espaço

O espaço 1, com uma área relativamente ampla, era considerado o espaço com maior polivalência dos cinco existentes. Neste espaço, apesar de não existirem todos os equipamentos necessários, como balizas de andebol e futebol, tornou-se possível incluir as quatro componentes essenciais de uma aula de educação física.

O espaço 2, era o local que apresenta maiores condicionantes à prática de educação física porque, ao incluir espelhos nas paredes, foi impossibilitada a entrada de bolas no mesmo. Neste sentido, tendo como referência as quatro componentes a incluir numa aula de educação física, verificou-se que existe uma grande condicionante à inclusão qualquer um dos jogos desportivos coletivos.

Os espaços 3, 4 e 5, apesar de apresentarem características distintas, como a cobertura e o piso, possibilitavam a leção de matérias idênticas e, conseqüentemente, impossibilitavam semelhantes. O exemplo mais marcante centrou-se com a leção de ginástica, tendo sido definido em departamento que os colchões só poderiam ser utilizados no interior, condicionando toda a segurança necessária na abordagem desta matéria.

Como foi possível identificar, as características de cada espaço não apresentaram quaisquer condicionantes ao nível do planeamento e avaliação, nas áreas de conhecimentos e aptidão física. Contudo, o mesmo não se verificou na área das atividades físicas onde, todos os

espaços à exceção do primeiro, apresentavam condicionantes à inclusão de pelo menos uma das quatro componentes.

A continuidade é um dos principais problemas que se coloca à ação pedagógica do professor de educação física, na promoção das aprendizagens críticas para cada um dos alunos. Observando as características da disciplina de educação física na Escola Secundária Padre António Vieira, foi perceptível a dificuldade em assegurar a continuidade das aprendizagens dos alunos quer pela diversidade de potencialidades e necessidades dos alunos de uma turma, quer pela diferente compreensão dos diferentes professores que integram o departamento de educação física, quer pela complexidade de decisões a tomar individual ou coletivamente.

É sobre este contexto que surgem algumas perguntas relacionadas com as opções tomadas pelos professores e departamento de educação física: Como é que é garantida a continuidade das aprendizagens dos alunos na Escola Secundária Padre António Vieira? Quais são as características da escola que influenciem a continuidade das aprendizagens dos alunos? Quais os procedimentos adotados pela escola e/ou departamento de educação física, que visam a continuidade das aprendizagens? Qual será a posição dos professores relativamente a estas condicionantes? Realizam ajustamentos condicionados pelas características dos espaços? Esses ajustamentos têm influência na avaliação dos seus alunos no final do ano? Que impacto têm estas características nesta escola relativamente à obtenção dos resultados desejados?

4.5. 3ª Etapa – Recolha e Análise de Dados

4.5.1. Objetivos

- Compreender que processos estão associados à continuidade da aprendizagem dos alunos, implicados nas seguintes deliberações:
 - a) Rotação de espaços de aula;
 - b) Combinação entre os professores de espaços diferentes dos atribuídos pela rotação;
 - c) Planificação de aulas conjuntas entre professores que lecionam no mesmo tempo horário em turmas com características semelhantes;
 - d) Compromissos institucionais de avaliação formativa;
 - e) Outras possibilidades não elencadas.

4.5.2. Plano

Com o intuito de compreender quais os processos que estão associados à continuidade das aprendizagens dos alunos em educação física, foi planeado realizar um estudo caso na Escola Secundária Padre António Vieira. Foi previsto este estudo ser centrado no departamento de educação física da escola, tendo como referência algumas escolas destacadas, assim como bibliografia sugerida.

Numa primeira fase, foi previsto realizar entrevistas semiestruturadas a três elementos de referência do departamento de educação física da Escola Secundária Padre António Vieira, os professores AL, GL e JS. Estes diálogos foram planeados com o propósito de compreender como era garantida a continuidade das aprendizagens dos alunos na escola, identificando as estratégias coletivas e individuais utilizadas pelos diferentes professores.

Num segundo momento, com a ajuda dos professores orientadores JM e JS, foram identificadas três escolas de referência, por apresentarem espaços idênticos, mas estratégias distintas às da Escola Secundária Padre António Vieira. Com o objetivo de poder comparar diferentes realidades no âmbito da disciplina de educação física, foram planeadas entrevistas com três coordenadores. Na Escola Secundária José Gomes Ferreira ao professor JM, na Escola Secundária Vergílio Ferreira à professora GC e na Escola Básica de Telheiras, ao professor JS.

Numa terceira fase, após a realização e análise das seis entrevistas, foi previsto identificar as melhores estratégias que solucionassem os problemas associados à falta de continuidade das aprendizagens dos alunos. Com o intuito de definir uma proposta concreta que respondesse aos problemas encontrados na escola, foi projetada uma análise de alguns documentos do departamento de educação física, como o mapa de rotação de espaços.

4.5.3. Balanço

Apresentação de Resultados

As entrevistas semiestruturadas foram realizadas, tal como planeado, a seis professores referenciados. Foram entrevistados os professores AL, GL e JS da Escola Secundária Padre António Vieira, assim como os coordenadores da Escola Secundária José Gomes Ferreira, da Escola Secundária Vergílio Ferreira e da Escola Básica de Telheiras, JM, GC e JS respetivamente.

Após uma breve introdução do tema e explicação do estudo, foi colocada a primeira pergunta: “No entender do professor, quais são as características da escola que influenciem a continuidade das aprendizagens dos alunos?”

Os três professores da Escola Secundária Padre António Vieira referiram na sua resposta, a importância das decisões tomadas pelos professores em departamento, assim como a relevância do relacionamento entre professores na continuidade das aprendizagens dos alunos. Foi ainda mencionado por dois dos três professores como condicionante, as características dos espaços e dos materiais destinados à prática de educação física na escola.

Em concordância com as respostas dadas pelos professores da Escola Secundária Padre António Vieira, dois dos professores das escolas de referência indicaram a influência dos professores, das suas decisões e das suas relações na continuidade das aprendizagens dos alunos. Novamente de acordo com os primeiros professores, dois destes referiram a forte influência das instalações e dos materiais determinados a cada espaço destinado à prática de educação física.

A segunda pergunta colocada aos seis professores foi: “Quais os procedimentos adotados pela escola e/ou departamento de educação física, que visam a continuidade das aprendizagens?”

Todos os professores da Escola Secundária Padre António Vieira referiram que, existiam procedimentos informais de coordenação das aulas e partilha de espaços, dando novamente ênfase à importância do relacionamento entre professores. Dois destes professores indicaram ainda que existiam estratégias ao nível da rotação de espaços, pensados de forma a que as turmas não estivessem demasiado tempo sem voltar ao mesmo espaço.

Em concordância com os primeiros entrevistados, um dos professores das escolas de referência, indicou a existência de procedimentos de partilha de espaços e coordenação de aulas na sua escola. Dois dos professores das escolas de referência, mencionaram a utilização de um sistema de rotação de espaços que variava ao longo do ano, ou seja, no início e no fim do ano, dada as características das etapas, o tipo de rotação de espaços apresentava menor duração do que no restante ano. Importa destacar que, dois destes professores referiram ainda um procedimento distinto, a constante aquisição de materiais portáteis como colchões exteriores e colunas.

A terceira pergunta subdividia-se em duas questões: “Estes procedimentos garantem a continuidade das aprendizagens dos alunos? Tem alguma sugestão, que solucione este problema?”

A primeira questão obteve uma resposta unânime nos seis professores entrevistados. Todos os professores referiram que os procedimentos indicados não garantiam, mas procuravam promover uma continuidade e melhorar as condições de aprendizagens dos alunos.

À segunda questão colocada, todos os professores da Escola Secundária Padre António Vieira referiram que, o sistema de rotação de espaços deveria ser analisado, seguindo uma lógica de continuidade das aprendizagens dos alunos. Dois destes professores mencionaram ainda, a importância de equipar os espaços com materiais portáteis, de forma a torná-los mais polivalentes.

Em consentimento com os primeiros entrevistados, dois dos professores das escolas de referência, indicaram que seria essencial repensar o sistema de rotação de espaços, através de espaços complementares. Esta lógica pressupõe que, ao existirem espaços com características direcionadas para a lecionação de matérias específicas, possam ser complementados com um espaço que privilegie as restantes. Por último, dois dos professores das escolas de referência, mencionaram também a importância da constante aquisição de material, com o intuito de tornar os espaços mais polivalentes.

A última pergunta colocada aos seis professores entrevistados foi: “No planeamento do professor(a), que estratégias são utilizadas para garantir a continuidade das aprendizagens dos alunos?”

Nos dois grupos de professores, as respostas focaram-se, sobretudo, em três importantes procedimentos. A estratégia mais mencionada, referida por cinco professores, foi a diferenciação do ensino para grupos de alunos. De seguida, indicado por quatro professores, houve um grande destaque para a formação de grupos, segundo as necessidades de cada aluno. Por último, foi ainda referido por três professores, a importância de coordenar aulas com os colegas, no sentido de promover uma continuidade das aprendizagens dos seus alunos.

Discussão de Resultados

A partir da análise das entrevistas realizadas aos seis professores, surgiram três tópicos que devem ser tidos em consideração, quando o foco se centra na continuidade das aprendizagens dos alunos. Foram eles, as decisões individuais de planeamento, o que se faz para tornar os espaços mais polivalentes e o tipo de rotação de espaços.

- **Decisões individuais de planeamento**

Tendo como referência as entrevistas realizadas, assim como as respostas mais reiteradas, foram destacadas duas decisões inerentes ao planeamento de cada um dos professores. Foram elas, a diferenciação de ensino e a formação de grupos.

Segundo Heacox (2006), diferenciar o ensino traduz-se numa modificação do ritmo, do nível ou do género de instrução segundo as necessidades e interesses de cada aluno ou grupo de alunos. Neste sentido e em concordância com as respostas dos professores entrevistados, o ensino diferenciado deverá dar resposta ao progresso de cada aluno “no contínuo de aprendizagem”, isto é, o que cada aluno já sabe e o que precisa de saber.

O professor de educação física, como facilitador de ensino, apresenta três grandes responsabilidades. São elas, possibilitar aos alunos oportunidade de aprendizagem diferenciada, organizar os alunos no decorrer das atividades de aprendizagem e utilizar o tempo de uma forma flexível e ajustada. Neste sentido, o professor deverá proporcionar um conjunto de atividades aos seus alunos que sejam estimulantes e variadas, isto é, que respondam às necessidades e preferências de aprendizagem de um grupo de alunos, na maneira como os mesmos aprendem, assim como demonstram o que aprenderam (Heacox, 2006).

Coligando os dois importantes aspetos destacados pelos professores nas entrevistas, segundo Heacox (2006), num ensino diferenciado, o professor deverá definir as formas mais ajustadas de organizar os seus alunos. Desta forma, deverá variar a formação de grupos, em pares, em equipas ou em grupos cooperativos, dependendo do trabalho a realizar e tendo por base os objetivos definidos, assim como as necessidades de aprendizagem do grupo de alunos.

Por fim, o professor deverá variar a gestão do tempo, consoante os alunos ou grupos de alunos. Isto é, o professor deverá aumentar o tempo de instrução para os alunos que necessitam de mais explicações ou mais práticas e deverá realizar instruções mais avançadas e complexas para os alunos que já dominam as competências (Heacox, 2006).

- **O que se faz para tornar os espaços mais polivalentes**

Relativamente ao que se faz ou o que se deverá fazer para tornar os espaços mais polivalentes e consequentemente possibilitar um processo de aprendizagem contínuo, importa inicialmente compreender como cada espaço é definido e caracterizado.

Segundo Brás e Monteiro (1998), na definição de espaços de aula e na sua caracterização, deve ter-se em consideração três aspetos. A polivalência como instrumento da deliberação pedagógica, ou seja, de que forma o professor apresenta liberdade para ser responsável pelo processo de aprendizagem dos seus alunos. A diferenciação dos espaços, isto

é, quais são as possibilidades de organização de cada aula e de desenvolvimento nas diferentes matérias da educação física que um professor pode proporcionar aos seus alunos. Por último, o tipo de objetivos que são possíveis de tratar pelo professor, em cada espaço destinado à prática de educação física.

Segundo Brás e Monteiro (1998), apesar de um determinado espaço estar mais direcionado para a lecionação de um conjunto de matérias, este não deverá restringir a lecionação das restantes matérias. É essencial, neste sentido, em vez de limitar o espaço a uma determinada matéria ou esta a um espaço específico, alargar o número de matérias possíveis de lecionar em cada espaço de aula.

Em concordância com as respostas dadas pelos professores nas entrevistas, onde foi destacada a importância da constante aquisição de material portátil, segundo Brás e Monteiro (1998), a distribuição do material pelos espaços destinados à prática de educação física permitirá a lecionação de um maior leque de matérias. Consequentemente, possibilitará a realização de uma aula eclética, assim como o aumento da polivalência como instrumento da deliberação pedagógica.

- **Tipo de rotação de espaços**

O terceiro aspeto destacado pelos professores nas entrevistas, centrou-se no tipo de rotação de espaços realizado em cada uma das escolas. Segundo Brás e Monteiro (1998), a rotação dos espaços é definida pelo período de tempo que uma determinada turma permanece num espaço específico de aula. A determinação do modelo de rotação, deverá ter em consideração aspetos referentes à polivalência e à diferenciação dos espaços, porque, segundo Silva (2005), esta decisão, sobrepõe-se a uma simples tarefa de gestão. Esta definição, irá ter influência nas decisões dos professores, permitindo ou não alcançar os objetivos definidos no plano anual de educação física.

Segundo Brás e Monteiro (1998), o modelo de rotações deverá prever o cumprimento de dois objetivos, a aprendizagem e a consolidação. Neste sentido, a sua definição deverá ter em consideração que, o tempo necessário para aprender ou dominar uma competência varia de aluno para aluno. Assim sendo, é essencial consolidar as aprendizagens segundo um processo contínuo de forma a que os efeitos de reversibilidade se façam sentir o mínimo possível.

Tendo como referência as importantes informações recolhidas, tornou-se essencial analisar o sistema de rotação da Escola Secundária Padre António Vieira. Para tal, foram tidos em consideração aspetos como a polivalência e a diferenciação dos espaços, assim como a

possibilidade do cumprimento dos dois objetivos prioritários, a aprendizagem e a consolidação das diferentes matérias.

Processos Associados à Continuidade das Aprendizagens dos Alunos

- **Rotação dos espaços**

A distribuição de espaços na Escola Secundária Padre António Vieira, rege-se pelo mapa de rotação de espaços (anexo 1). Este documento permite, não só organizar o funcionamento de todas as aulas de educação física na escola, mas também orientar o planeamento de cada um dos elementos do departamento. É por estes motivos considerado, por todos os professores de educação física da escola, um documento de extrema importância.

Reconhecendo o importante papel deste documento, foi essencial analisar a sua construção e o que definia. A base do sistema de rotação de espaços na escola, previa que, em todos os blocos de 90 minutos, existisse sempre a divisão da aula em duas partes de 45 minutos, cada uma em espaços distintos. Por sua vez, as aulas de 45 minutos, ficariam restritas ao mesmo espaço, nesse período de tempo.

Tendo em consideração que, a divisão das aulas de 90 minutos em dois espaços diferentes, procurava responder ao problema da polivalência relativa que cada espaço apresentava, seria interessante verificar os seus efeitos. Neste sentido, foram analisadas num exemplo prático, as possibilidades de planear aulas com a inclusão de aptidão física, bolas, colchões e dança.

Aulas	1 (17)	2 (18)	3 (19)	4 (20)	5 (21)	6 (22)	7 (23)	8 (24)	9 (25)	10 (26)
Dia	12/nov	14/nov	19/nov	21/nov	26/nov	28/nov	03/dez	05/dez	10/dez	12/dez
Espaço	1 e 4	1	3 e 5	3	4 e 1	4	5 e 3	5	1 e 2	1
Aptidão Física										
Bolas										
Colchões										
Dança										
Aula	11 (27)	12 (28)	13 (29)	14 (30)	15 (31)	16 (32)	17 (33)	18 (34)	19 (35)	20 (36)
Dia	17/dez	19/dez	07/jan	09/jan	14/jan	16/jan	21/jan	23/jan	28/jan	30/jan
Espaço	3 e 4	3	4 e 5	4	5 e 1	5	1 e 3	1	3 e 2	3
Aptidão Física										
Bolas										
Colchões										
Dança										

Tabela 50 - Rotação de espaços de uma turma da 2ª etapa

Como se pôde verificar na tabela 50, num exemplo que retratava a realidade da rotação de espaços na escola, não existiu qualquer condicionante à lecionação de aptidão física, dança e bolas. Apesar de, neste caso específico, não ter existido qualquer impossibilidade de lecionar jogos desportivos coletivos numa aula, o mesmo verificava-se em todas as aulas de 45 minutos no espaço 2. Contudo, o caso mais vincado centrou-se com a utilização de colchões onde, em mais de metade das aulas, existiram impedimentos à lecionação da matéria, por falta de condições de segurança.

Focando apenas nas aulas de 90 minutos e consequente inclusão de colchões, verificou-se que, a permuta dos espaços, continuou a representar 40% de aulas sem ginástica. Apesar de se ter traduzido num aumento das condições para a continuidade das aprendizagens dos alunos, onde os valores das aulas de 45 minutos rondam os 70%, não demonstrou ser uma solução perfeita

Tendo como referência estes dados, foi essencial fazer algumas reflexões. Não seria vantajoso as aulas de 90 minutos serem repartidas num espaço exterior e noutro interior? As aulas de 45 minutos não deveriam ser distribuídas nos espaços mais polivalentes? Seguindo esta lógica de pensamento, foi criado um mapa de rotações de espaços (apêndice 4) que, tendo como base as características de cada um dos espaços, previa uma real continuidade das aprendizagens dos alunos.

Proposta

Na Escola Secundária Padre António Vieira, estava definido para todas as aulas de 90 minutos, uma troca de espaço após os 45 minutos iniciais. Neste sentido, seria importante pensar nesta permuta, de forma a que a mesma apresentasse benefícios para os alunos. Aproveitando as ideias transmitidas nas entrevistas, tornou-se essencial analisar cada um dos espaços destinados à prática de educação física, compreendendo de que forma estes poderiam ser complementares.

As características inerentes a cada um dos cinco espaços, permitiram identificar dois tipos de espaços. Os espaços interiores, dada a limitação de utilização de colchões, eram os únicos onde seria possível lecionar a matéria de ginástica. Os espaços exteriores, dadas as suas características, apresentavam diversas vantagens em lecionar os jogos desportivos coletivos. Neste sentido, a ideia de os espaços interiores complementarem os exteriores e vice-versa, tornou-se numa possibilidade e solução para o problema definido.

Pensar os espaços como complementares, apresenta inúmeros benefícios, destacando a possibilidade de incluir aptidão física, bolas, colchões e dança em cada aula e, conseqüentemente, privilegiar a continuidade das aprendizagens dos alunos. A proposta realizada em departamento seguiu este fundamento, a alteração do sistema de rotações, tendo como base os espaços complementares, com o intuito de promover a continuidade das aprendizagens dos alunos.

Na realidade da Escola Secundária Padre António Vieira, com os diferentes números de turmas por bloco, foi essencial comparar as vantagens e desvantagens dos dois sistemas de rotações. Esta comparação focou-se nas aulas de 90 minutos, por existir a possibilidade de beneficiar das permutas de espaços. Neste sentido, do lado esquerdo, foi apresentado o mapa de rotações atual e, do lado direito, a proposta com espaços complementares.

- **Bloco com 2 turmas**

9º 2	I	E				9º2	I	E			
9º 4	E	I				9º4	E	I			
9º 2	I	E				9º2	E	I			
9º 4	E	I				9º4	I	E			

Tabela 51 - Mapa de rotação de espaços atual e proposta com 2 turmas

No exemplo do mapa de rotações atual, foi possível verificar que, o 9º2 manteve-se sempre num espaço interior durante 90 minutos e o 9º4 num espaço exterior. Reconhecendo as características dos espaços, observou-se que, o 9º4 ficou mais limitado, porque não foi possível incluir ginástica na sua aula.

No sistema de rotações com espaços complementares, a proposta centrou-se na permuta de espaços entre as turmas, aos 45 minutos de aula. Com esta sugestão, existia a possibilidade de incluir aptidão física, bolas, colchões e dança em ambas as turmas, permitindo uma continuidade das aprendizagens dos alunos.

- **Bloco com 3 turmas**

8º 2	1	3	5			8º2	1	3	5		
12º LH2	3	5	1			12ºLH2	3	5	1		
9º 5	5	1	3			9º5	5	1	3		
8º 2	1	3	5			8º2	3	5	1		
7º 3	3	5	1			7º3	5	1	3		
9º 5	5	1	3			9º5	1	3	5		

Tabela 52 - Mapa de rotação de espaços atual e proposta com 3 turmas

Numa análise aos mapas, importa compreender que, com três e quatro turmas num bloco, o professor que se encontrava no espaço 3, tinha a possibilidade de utilizar o espaço 2, sendo considerado um espaço misto. Contudo, os exemplos do 8º2 e 9º5 demonstram o mesmo procedimento observado anteriormente, mas com um agravamento, a turma mantinha-se sempre no mesmo espaço durante 90 minutos.

Na proposta do mapa de rotações, através da lógica dos espaços complementares, verificou-se novamente que seria possível aumentar o número de matérias a lecionar em cada aula. Observando os exemplos do 8º2 e 9º5, apurou-se que em todas as aulas de ambas as turmas, seria possível incluir aptidão física, bolas, colchões e dança.

- Bloco com 4 e 5 turmas**

DG+SI18	1	3	4	5		DG+SI18	5	1	4	1	3
12º CSE	3	4	5	1		8º1	1	3	5	4	4
8º 1	4	5	1	3		12ºCSE	3	4	1	3	5
8º 4	5	1	3	4		8º4	4	5	3	5	1
DG+SI18	1	3	2	4	5	DG+SI18	1	3	2	4	5
12º CSE	3	2	4	5	1	12ºCSE	3	2	4	5	1
11º CT3	2	4	5	1	3	11ºCT3	2	4	5	1	3
8º 1	4	5	1	3	2	8º1	4	5	1	3	2
8º 4	5	1	3	2	4	8º4	5	1	3	2	4

Tabela 53 - Mapa de rotação de espaços atual e proposta com 4 e 5 turmas

Com o aumento de turmas por bloco, seria previsível que, qualquer um dos sistemas de rotações apresentasse contrariedades e, conseqüentemente, maior dificuldade na consecução dos seus objetivos. Ao analisar alguns dos exemplos representados no mapa de rotações atual,

verificou-se que a maioria das turmas permanecia no mesmo espaço ou a troca traria poucas vantagens.

A nova proposta apresentou melhorias significativas em relação ao mapa atual, onde foi possível incluir um espaço interior e exterior, em todas as aulas do DG+SI18 e do 12°CSE. Como previsto pelo elevado número de turmas, o 8º1 e 8º4, a cada cinco semanas, teriam de se manter uma vez num espaço interior ou exterior, o que continuaria a representar uma enorme vantagem em relação ao mapa atual.

- **Bloco com 5 turmas**

11º CT1	1	3	4	5		11ºCT1	5	1	3	4	3
12º CSE	3	4	5	1		12ºCSE	1	3	4	5	4
7º 4	4	5	1	3		7º4	3	4	5	1	5
11º LH2	5	1	3	4		11ºLH2	4	5	1	3	1
CEA 9º4	Gin peq					CEA 9º4	Gin Peq				
11º CT1	1	3	2	4	5	11ºCT1	1	3	2	4	5
12º CSE	3	2	4	5	1	10ºCT1	3	2	4	5	1
11º LH2	2	4	5	1	3	11ºLH2	2	4	5	1	3
9º 3	4	5	1	3	2	9º3	4	5	1	3	2
10º LH2	5	1	3	2	4	10ºLH2	5	1	3	2	4

Tabela 54 - Mapa de rotação de espaços atual e proposta com 5 turmas

O exemplo mais crítico na Escola Secundária Padre António Vieira, centrava-se na presença de cinco turmas em simultâneo, onde uma delas era de CEA, porque estava previamente definido que essas turmas permaneciam sempre no espaço 2. A análise deste panorama, no atual mapa de rotações, demonstrou características muito semelhantes às anteriores, com poucas vantagens na troca de espaços de aula.

Observando a proposta realizada no cenário mais crítico, tornou-se impossível em todas as aulas, uma permuta entre espaço interior e exterior. Contudo, num intervalo de cinco semanas, foi possível garantir para todas as turmas, pelo menos três aulas com espaços complementares. Apesar de não se ter traduzido numa estratégia perfeita, permitiria aumentar a possibilidade de uma continuidade das aprendizagens dos alunos.

4.6. 4ª Etapa – Avaliação do Seminário

4.6.1. Objetivos

- Realizar um balanço do meu desempenho como responsável pelo seminário, ao nível da exposição da informação e dinamização do debate;
- Avaliar e verificar os efeitos do seminário no departamento de educação física, no momento da apresentação e após a mesma.

4.6.2. Plano

Com o intuito de realizar um balanço acerca do meu desempenho, ao nível da exposição da informação e dinamização do debate, foi previsto aproveitar todas as apreciações dos professores do departamento de educação física. Neste sentido, no decorrer da apresentação e debate do seminário, foi planeado anotar os pontos positivos, pontos negativos e sugestões para o futuro.

Para avaliar e verificar os efeitos do seminário no departamento, foi projetado realizar um questionário a alguns dos professores presentes na reunião. Foi previsto que, as respostas dadas, possibilitassem compreender o que ficou de positivo em relação à apresentação do tema, assim como o que seria necessário realizar para colocar a proposta em prática.

Foi previsto que, todas as informações retiradas do seminário, desde os pontos positivos aos pontos negativos, passando pelas sugestões para o futuro e condições para colocar uma proposta em prática, necessitassem de uma reflexão crítica. Esta ponderação possibilitaria, após reformulações de estratégias ao nível da preparação e apresentação do tema, um crescimento do professor estagiário, tendo em vista o seu futuro.

4.6.3. Balanço

Segundo Brás e Monteiro (1998), para se criar mudança, terá de existir necessariamente uma construção coletiva através do envolvimento de cada um dos professores, permitindo assim criar dinâmicas de desenvolvimento nas escolas. Neste sentido, o trabalho em equipa deverá ser visto como uma metodologia essencial para a definição e construção de objetivos comuns aos professores do departamento.

A metodologia de trabalho em equipa pressupõe três princípios básicos. A interação, onde o conjunto de professores do departamento deverá criar um grupo que promova ações comuns, com o intuito de melhorar a qualidade da educação física na escola. O compromisso, sendo através da cooperação e negociação das suas pretensões, que os professores podem definir o caminho do desenvolvimento da educação física. Por último, a solidariedade, uma vez que é através do respeito destes compromissos que é possível criar um clima para o trabalho em equipa (Brás & Monteiro, 1998)

Compreender a importância dos três pressupostos para um bom trabalho em equipa, foi essencial para reconhecer o propósito do seminário. Tendo sempre na sua base um trabalho em equipa, foi através da interação, do compromisso e da solidariedade entre todos os professores do departamento, que se centrou o objetivo. A criação de novas dinâmicas e consequente desenvolvimento da disciplina de educação física na escola.

A escolha do tema do meu seminário respeitou três critérios definidos previamente, a importância para a escola, a viabilidade de implementação e o crescimento pessoal. Após diversas reuniões e conversas informais com os professores orientadores, a temática foi definida, centrando-se nas estratégias associadas à continuidade das aprendizagens dos alunos.

A definição de um tema para o seminário, pressupôs de seguida, a estipulação dos objetivos para o mesmo. Neste sentido, as metas centraram-se na identificação das melhores estratégias que solucionassem os problemas identificados, na definição de um processo que visasse a continuidade das aprendizagens dos alunos e na sugestão de uma proposta concreta para o departamento.

Numa fase inicial, foram identificadas as estratégias, que tinham como intuito, solucionar o problema da falta de continuidade das aprendizagens dos alunos na escola. As respostas dos professores entrevistados centraram-se nas estratégias ao nível do planeamento, nas estratégias para tornar os espaços mais polivalentes e nas estratégias ao nível da rotação de espaços.

A análise das entrevistas realizadas aos professores, permitiu ainda a definição de um processo que visasse a continuidade das aprendizagens dos alunos e consequente realização de uma proposta em departamento. Neste sentido, o processo centrou-se no sistema de rotação de espaços da escola, onde a proposta passou por identificar de que forma este poderia ser reformulado, visando a continuidade das aprendizagens dos alunos.

A proposta de reformulação do sistema atual de rotação de espaços foi realizada, tendo por base uma lógica sugerida nas entrevistas, os espaços complementares. As características dos

espaços destinados à prática de educação física na Escola Secundária Padre António Vieira, permitiram a definição de dois tipos de espaços complementares, os interiores e os exteriores. Seguindo este princípio, a troca de espaços das diferentes turmas nas aulas de 90 minutos, iria possibilitar um aumento do leque de matérias em cada aula e, consequentemente, promover uma continuidade das aprendizagens dos alunos.

As condições de realização da apresentação de seminário, foram diferentes das habituais porque, com o término das aulas presenciais, a reunião decorreu via zoom. Esta alteração, apresentou algumas implicações ao nível da comunicação porque, quando existe a necessidade de compreender se a mensagem está a ser corretamente transmitida, é essencial que possamos observar as reações dos participantes.

Os imprevistos demonstraram a importância de os objetivos serem definidos sem qualquer dependência de terceiros. Caso contrário, tal como a circunstância que ditou o fim das aulas presenciais, algo fora da responsabilidade do professor, poderia ter-se sucedido na realização e organização do seminário. Como resultado, estaria a limitar toda a consecução do projeto, colocando em risco o trabalho de um ano inteiro.

A proposta apresentada no departamento de educação física gerou um debate entre os diferentes professores, onde importa destacar as ideias principais. A necessidade de o processo de aprendizagem ser visto como um processo contínuo, foi considerado um ponto assente e, a falta de continuidade, deve ser vista como um problema. Tendo em consideração a proposta colocada, foi destacada a pertinência de definir outras sugestões nos diversos níveis de atuação, possibilitando que a continuidade das aprendizagens dos alunos seja tida como prioridade.

Após a apresentação do seminário, surgiram duas questões, que se tornam essenciais para realizar um novo balanço e consequente reavaliação do seminário. As questões colocadas foram “o que ficou de positivo em relação à minha apresentação e ao tema apresentado?” e “o que seria necessário realizar para colocar a proposta realizada em prática?”

A primeira questão, pretendia compreender quais os pontos positivos retirados da apresentação e do tema introduzido, após algum tempo de reflexão por parte dos participantes. Nas respostas dadas pelos professores, destacou-se a pertinência e a justificação de um tema realmente potenciador das aprendizagens dos alunos, assim como a importância de ter apresentado uma possibilidade específica de implementação na escola.

A segunda questão, tinha como principal objetivo, reconhecer o que seria necessário concretizar para colocar a proposta definida em prática. As respostas dos professores reforçaram o balanço feito da apresentação, com um forte destaque para a importância de definir

outras sugestões nos diversos níveis de atuação. Desta forma, a abrangência de um maior leque de soluções, possibilitaria que a continuidade das aprendizagens dos alunos fosse tida como prioridade na escola.

Estando a aprovação de uma proposta, dependente dos diferentes professores do departamento, o foco em apenas uma sugestão tão concreta como o sistema de rotações de espaços, não foi a estratégia mais indicada. Como referido pelos professores, teria sido vantajoso identificar propostas distintas, segundo os diferentes níveis em que se pode atuar para promover a continuidade das aprendizagens dos alunos. Contudo, importa não esquecer a importância do tema introduzido, assim como a reflexão inerente ao mesmo. A proposta apresentada, foi o início de um longo caminho a percorrer pelo departamento, quando o objetivo se centra no desenvolvimento da educação física na escola.

Conclusões

O programa de estágio prevê, ao longo de um ano letivo, a intervenção de um professor estagiário em quatro áreas distintas, a lecionação, a direção de turma, o desporto escolar e o seminário. Para cada área, segundo a Ficha de Unidade Curricular de Estágio (Bom, 2019), estão definidos objetivos de aprendizagem, isto é, conhecimentos e competências a serem desenvolvidas pelos estudantes ao longo do processo de estágio. Estes objetivos, tendo em consideração o critério geral de cientificidade, são expressos nas competências de cooperação, projeto, avaliação formativa e planeamento, assim como a atuação pedagógica.

A cooperação, representa todas as decisões organizadas com o intuito de resolver os problemas comuns através de colaborações com os estagiários, professores, encarregados de educação e funcionários. Para obter o nível bom em cooperação, o estagiário, deverá ter a capacidade de liderar atividades assim como processos e, de modo propositivo, apresentar soluções fundamentadas e de interesse para todos os envolvidos (Bom, 2019).

O projeto, é caracterizado pela escolha e organização de objetivos, conteúdos, processos e critérios de êxito, que marcam as diferentes etapas de cada área. Um projeto é considerado bom, quando existe uma caracterização com seleção, segundo critérios e produção de informação importante, sempre com o intuito de otimizar as atividades e as possibilidades dos participantes (Bom, 2019).

Na avaliação formativa e no planeamento, é através da recolha das informações decisivas, que se sustentam as opções dos professores para as atividades de cada etapa. A avaliação formativa e o planeamento são considerados bons, quando se verifica uma análise da realização das atividades, através de correções e melhorias, assim como uma reflexão da atuação, tendo em vista o aperfeiçoamento, resultando na apresentação de propostas que visem o desenvolvimento das atividades (Bom, 2019).

A atuação pedagógica prevê uma ação responsável do professor estagiário, em situações práticas como a relação com os alunos e docentes, assim como em situações autónomas. A atuação pedagógica é considerada boa, quando existe uma comunicação eficaz que promova a motivação, o empenho e descoberta dos alunos e professores, tendo por base o respeito e compromisso, através de iniciativas de aperfeiçoamento pessoal e sugestões de terceiros (Bom, 2019).

Segundo Bom (2019), o critério geral para as quatro competências é a cientificidade. Este critério representa a referência e discussão para justificar os principais aspetos da

cooperação, do projeto, da avaliação formativa e planeamento, assim como da atuação pedagógica

Para a conclusão do estágio, tornou-se essencial reconhecer os pontos fortes e os fracos representativos de cada uma das competências. Neste sentido, numa atitude reflexiva, foi analisado nas quatro áreas do estágio, o desempenho ao nível da cooperação, dos projetos, da avaliação e planeamento, assim como da atuação pedagógica (Crum, 2017).

Cooperação

A importância de cooperar constantemente com os colegas de estágio, foi uma mensagem transmitida pelos professores orientadores, ao longo de todo o ano. A ideia de que estaríamos todos a rumar para um objetivo comum onde, só através de um trabalho coletivo seria possível, fez com que fossemos dando cada vez mais ênfase a esta competência.

Tendo como referência, todas as colaborações com os meus colegas de estágio, com os orientadores de estágio, com os elementos do departamento de educação física e com os professores do conselho de turma, a cooperação foi melhor na lecionação, no desporto escolar e seminário do que na direção de turma.

Ao nível da lecionação, existiu uma constante cooperação com os dois colegas de estágio e com os professores orientadores. O facto de termos sido três professores estagiários, possibilitou que os pontos fortes de uns, complementassem os pontos fracos de outros. A constante procura e apresentação de soluções, para a resolução dos problemas encontrados, tornou-se uma estratégia extremamente eficaz.

A cooperação com os professores estagiários e professores orientadores abrangeu um grande leque de situações, desde exercícios específicos de determinadas matérias, a decisões de planeamento e de avaliação, seguindo sempre uma lógica de ajudar e ser ajudado, onde o papel de liderança variou consoante as especialidades de cada um.

A cooperação com os professores do departamento de educação física foi essencial, sobretudo na formação profissional nas matérias mais críticas. Apesar de não terem sido realizadas as ações de formação inicialmente previstas, a constante disponibilidade dos professores em ajudar e apoiar os estagiários, criou uma excelente dinâmica de cooperação entre o grupo, onde a chave esteve sempre na procura de cada um em aprender mais (Brás & Monteiro, 1998).

No desporto escolar, a dinâmica cooperativa foi semelhante à da lecionação, que abrangeu desde a escolha de exercícios, à definição de objetivos, passando por decisões do plano. Durante este processo, importa salientar o trabalho colaborativo realizado com o professor estagiário JT. Estando inseridos na mesma modalidade, as constantes dúvidas e possíveis soluções foram semelhantes, o que permitiu criar uma dinâmica de entreatajuda.

A cooperação com a professora responsável pelo desporto escolar feminino, a professora AL, foi a mais marcante para esta área. O facto de todas as decisões terem sido tomadas em conjunto, representou bem o trabalho colaborativo que foi criado ao longo do ano letivo. A minha procura por apresentar soluções de forma propositiva, permitiu com constantes discussões de ideias, estabelecer uma forte cooperação entre os dois professores.

Sendo o voleibol, uma modalidade que já estou ligado há alguns anos ao nível federado, as constantes propostas apresentadas foram fundamentadas na minha experiência e no meu estudo sobre a modalidade. Os anos dedicados ao voleibol, permitiram ainda, liderar alguns dos processos definidos para o desporto escolar, não só ao nível do treino, mas também na competição.

Para a realização do seminário, a cooperação com os colegas de estágio, com os professores orientadores e com os professores do departamento de educação física, tornou-se essencial. A constante troca de ideias para a definição de tema, com os professores orientadores e estagiários, assim como a criação de estratégias e metodologias para a realização do mesmo, basearam-se sempre num trabalho cooperativo.

Sendo o seminário um tema necessariamente aprovado pelos professores do departamento, a cooperação com os mesmos foi o ponto chave. Através da realização de entrevistas, foi possível colaborar com alguns dos professores, com o intuito de solucionar um problema comum. A apresentação de soluções por ambas as partes, permitiu a criação de um consenso, na definição das estratégias associadas à continuidade das aprendizagens dos alunos (Brás & Monteiro, 1998).

Ao nível da direção de turma, o trabalho de cooperação não foi tão positivo como nas restantes áreas do estágio, onde seria essencial uma coadjuvação com o professor responsável pela direção de turma. A colaboração com o diretor de turma, restringiu-se muito às situações burocráticas, como a organização e entregas de documentos, onde importa não esquecer que segundo Lopes (2016), o papel de diretor de turma não se poderia basear nestes assuntos. A falta de soluções apresentadas e a minha fraca atitude propositiva nesta área, tornou-se um ponto negativo na intervenção com o professor JA.

Contudo, importa destacar o trabalho colaborativo realizado com o professor orientador JS, onde toda a área de intervenção da direção de turma, surgiu de constantes propostas e soluções apresentados por ambos. Como resultado, destacou-se uma forte liderança sobre o grupo de alunos que intervieram, onde o objetivo centrou-se na procura de soluções, de todos os elementos, para o problema encontrado.

Projeto

Tendo como referência a escolha e organização dos objetivos, conteúdos, processos e critérios de êxito das diferentes áreas (Bom, 2019), os projetos foram melhores na lecionação, seguido do projeto de desporto escolar e seminário, não sendo tão bom na direção de turma.

O projeto de lecionação, teve por base um forte investimento na caracterização da escola, dos recursos existentes na mesma, dos professores do departamento de educação física e posteriormente de uma caracterização da turma e dos seus alunos. As caracterizações permitiram assim, criar condições para conduzir as atividades aos objetivos definidos.

Segundo uma projeção inicial das possibilidades definidas para os alunos e tendo por base um trabalho cooperativo entre professores orientadores e professores estagiários, foi possível definir soluções para os problemas encontrados. Na base das soluções, esteve a definição dos exercícios mais indicados para determinadas matérias, assim como a escolha das matérias a lecionar em determinados momentos.

Contrariamente ao projeto de lecionação, onde seria possível realizar uma caracterização da turma segundo referências de anos anteriores, o núcleo de voleibol feminino sofreu muitas alterações de um ano para o outro. Neste sentido, o projeto de desporto escolar, teve apenas por base a avaliação inicial realizada pelos professores responsáveis, nos primeiros treinos do ano.

Com a caracterização inicial efetuada, tornou-se possível definir os objetivos e os processos para atingir os mesmos. Importa destacar que, os processos e objetivos foram ajustados constantemente, tendo como referência a realidade atual das alunas do núcleo. Os momentos de competição, ao possibilitarem a aferição dos resultados de todo o processo de ensino, foram a solução para o ajuste das estratégias de ensino (Quina, 2003).

As características descobertas ao longo do ano, na competição do desporto escolar, relativamente ao nível do desequilíbrio das equipas e da periodicidade entre encontros, resultaram numa procura de soluções. A criação de momentos de competição interna, como

jogos com o núcleo masculino, surgiu como a melhor estratégia utilizada. Contudo, procedimentos como a marcação de jogos entre outros núcleos, teriam sido essenciais para colmatar este lapso na competição do desporto escolar.

O projeto de seminário teve uma excelente base, onde o tema definido, as estratégias associadas à continuidade das aprendizagens dos alunos, foi considerado um tema pertinente e bem justificado. Contudo, a proposta apresentada foi demasiado focada e, teria sido vantajoso, encontrar um leque mais variado de propostas, que pudessem vir a ser discutidas em departamento.

A direção de turma, apresentou o projeto inicial menos conseguido das quatro áreas. A área de intervenção inicialmente definida, um grupo de estudo em conjunto, foi de encontro às necessidades dos alunos, mas não às suas possibilidades. A segunda área de intervenção, com um projeto mais sólido, focou-se num aluno que, dadas as suas características, se isolava constantemente. Apesar do início de um projeto promissor, o término das aulas presenciais não permitiu aferir os resultados.

Avaliação Formativa e Planeamento

Tendo como base a análise da realização das atividades, segundo melhorias e correções, assim como a reflexão da atuação tendo em vista o aperfeiçoamento (Bom, 2019), a avaliação formativa e o planeamento foram melhores na lecionação e desporto escolar, seguido da direção de turma e seminário.

Na lecionação, segundo uma colaboração entre professores orientadores e estagiários, foi possível analisar o projeto e realizar as devidas alterações, tendo em vista a consecução dos objetivos previamente definidos. A possibilidade de discutir e refletir acerca dos diferentes momentos de aula, com um grupo alargado de pessoas, permitiu um constante aperfeiçoamento.

A procura de soluções com os professores orientadores e estagiários, para reduzir o número de atrasos na turma, foi um exemplo claro da reflexão acerca da atuação como professor. Após analisar as possibilidades dos alunos, foi definido por todos, a realização de um torneio antes das aulas de educação física. Contudo, com o avançar das semanas, a ideia de torneio foi colocada de parte, centrando-se assim num momento lúdico e divertido. Esta estratégia permitiu, não só reduzir o número de atrasos, mas também melhorar a relação com os alunos e consequentemente o seu empenho em aula.

No desporto escolar foi possível, ao analisar os pontos positivos e negativos do seu projeto, refletir e realizar os ajustes necessários para o cumprimento dos objetivos definidos. Neste processo, foi determinante o trabalho colaborativo realizado, não só com os professores orientadores e estagiários, mas também com os professores responsáveis pelo desporto escolar feminino e masculino, na procura de uma melhoria.

Na área de desporto escolar, importa destacar as constantes conversas e reuniões com a professora AL, com o intuito de analisar as atividades realizadas e, conseqüentemente, cumprir os objetivos definidos. Como resultado de algumas reflexões, surgiu a alteração do sistema de jogo previsto para a equipa, passando de 4:2:0 para o 0:6:0 (Gonçalves, 2009). O mesmo aconteceu em diversos exercícios e condicionantes onde, após algumas discussões, foram ajustados consoante as necessidades e possibilidades das alunas.

Na direção de turma, foram realizados diversos ajustes ao projeto inicial e às suas áreas de intervenção, resultantes de uma constante reflexão e procura em alcançar os objetivos previamente definidos. No decurso deste percurso, a constante ajuda do professor orientador JS, foi determinante para o aperfeiçoamento e sucesso da área de direção de turma.

O exemplo mais marcante dos reajustes realizados na área de direção de turma, centrou-se na redefinição da área de intervenção. Após refletir e compreender os motivos pelos quais a primeira área de intervenção não resultaria, com o apoio do professor JS, foi definida uma área de intervenção totalmente nova. Contudo, o longo período temporal utilizado para a definição de uma área, assim como a interrupção das aulas presenciais, impediu a avaliação dos resultados finais.

No seminário, após uma análise e reflexão dos pontos positivos e negativos do seu projeto, foram realizados diversos ajustes ao mesmo, desde o tema definido à metodologia a realizar. No decorrer deste processo, foi essencial a ajuda e apoio dos professores orientadores, estagiários, assim como alguns dos integrantes do departamento de educação física da escola.

Um exemplo representativo da reflexão e conseqüente reajuste do projeto inicial do seminário, centrou-se na redefinição do tema. Em concordância com os professores orientadores, com o intuito de abranger um maior leque de matérias, o tema foi alterado de “polivalência relativa dos espaços” para “estratégias associadas à continuidade das aprendizagens dos alunos”.

Atuação Pedagógica

Prevendo uma ação responsável, baseada num compromisso do professor estagiário em situações práticas com os alunos e com os docentes (Bom, 2019), a minha atuação pedagógica foi melhor na lecionação e desporto escolar, e não tão positiva na direção de turma e seminário.

Na lecionação, foi possível estabelecer uma comunicação eficaz com a maioria dos professores do departamento de educação física, onde a base de todo o trabalho foi o respeito e o compromisso. Importa destacar os professores AL, GL e JS, que ao estarem sempre disponíveis para conversar e discutir ideias, tornou-se possível corrigir e melhorar diversas situações pontuais da minha atuação pedagógica.

A atuação pedagógica com os alunos da turma 12CSE, foi sustentada por um compromisso constante. Importa destacar dois casos, em que a solução se centrou numa comunicação eficaz. O DO, um aluno muito reservado e pouco comunicativo e o DR, um aluno com diversos episódios de indisciplina no seu percurso académico. Através de uma comunicação calma, na base do respeito, foi possível estabelecer um compromisso comum.

No desporto escolar, desde cedo foi assumido um compromisso entre todos os professores dos núcleos de voleibol, onde a base estaria numa constante comunicação para alcançar os objetivos. Com a professora AL, verificou-se uma intensificação da comunicação onde, a procura por chegar a um consenso em todos os exercícios, foi um exemplo representativo do forte compromisso que existiu.

A atuação pedagógica com as alunas do núcleo, foi sempre muito focada na motivação e empenho de cada uma, com o intuito de promover o gosto pela prática de voleibol. A comunicação foi extremamente eficaz porque, apesar das constantes derrotas nos encontros competitivos, todas as alunas voltavam para o treino seguinte, com a mesma motivação e maior empenho do que nos treinos anteriores.

Na direção de turma foi possível, sobretudo com a ajuda e apoio do professor orientador JS, estabelecer um forte compromisso com os alunos JP, RL e TM. A atuação pedagógica com o grupo de intervenção, sendo sustentada por uma boa comunicação entre todos os elementos, possibilitou a criação de um compromisso comum, a integração do aluno DO.

A atuação pedagógica, com o diretor de turma do 12CSE, não foi tão positiva como com os alunos. Apesar de ter sido assumida, desde início, uma comunicação sustentada pelo respeito, o compromisso nunca ultrapassou os assuntos burocráticos. Este aspeto, revelou um ponto negativo na minha atuação pedagógica, que poderia ter sido contrariado, com uma maior iniciativa em propor sugestões práticas para os problemas evidenciados.

No seminário, a atuação pedagógica, foi baseada numa comunicação constante com os professores orientadores, professores estagiários e alguns elementos do departamento de educação física. A relação estabelecida, foi essencial para a preparação de todo o seminário, destacando a realização de entrevistas, que permitiram compreender as estratégias consideradas importantes, na continuidade das aprendizagens dos alunos.

A atuação pedagógica, na exposição ao departamento do tema e respetiva proposta, não proporcionou a motivação desejada nos participantes. Importa compreender que, o facto de a comunicação ter sido feita por videoconferência, pode ter condicionado a interação entre todos os participantes. Contudo, deveria ter sido assumida a possibilidade de apresentar mais propostas, permitindo assim, uma maior discussão em torno do tema.

Cientificidade

Sendo a cientificidade, o critério de referência para justificar os principais aspetos das competências dos estagiários (Bom, 2019), tornou-se essencial refletir acerca da mesma, nas quatro áreas específicas do estágio. Neste sentido, a cientificidade foi melhor na lecionação, seguido de desporto escolar, seminário e direção de turma.

Na área de lecionação, existiu uma preocupação prévia ao início do estágio, em agrupar e rever alguns dos artigos mais referenciados do mestrado. Esta opção, permitiu ao longo do ano, sustentar as opções tomadas ao nível dos objetivos e respetivos exercícios, assim como as matérias escolhidas e consequente formação dos grupos, através de argumentos fundamentados.

No desporto escolar, o facto de estar ligado ao voleibol há alguns anos, possibilitou uma identificação mais rápida das principais fontes de referência da modalidade. Esta vantagem, permitiu aliar a experiência e os novos conteúdos estudados, em prologo de todas as opções tomadas, como os objetivos e as estratégias definidas para a consecução dos mesmos.

A direção de turma, centrou-se num tema muito díspar da minha área de formação, o autismo. Reconhecendo a necessidade de colmatar esta lacuna, foi essencial o apoio prestado pelo professor JS, nas dúvidas e incertezas que surgiram, assim como a sua ajuda na procura das principais fontes de referência bibliográfica. Esta cooperação permitiu fundamentar os objetivos propostos, assim como justificar as soluções para os problemas identificados.

Na preparação do seminário, existiu uma constante referência ao critério de cientificidade, desde a identificação do problema, passando pelos principais argumentos da justificação do tema e da discussão de resultados. Como resultado, na apresentação de

seminário, foi destacado por diversos professores, a pertinência do tema, assim como a boa justificação do mesmo.

Procura de Soluções

A reflexão das competências avaliadas no estágio, tendo sempre como referência o critério de cientificidade, permitiu comparar o desempenho das quatro áreas de intervenção. Neste sentido, as áreas que se apresentaram mais consistentes, foram a lecionação e o desporto escolar, seguidas pelo seminário, onde a direção de turma foi considerada a mais débil.

A fragilidade encontrada na área de direção de turma, poderá ter tido correlação com a falta de formação inicial nesta função tão importante, assim como o pouco aproveitamento do tempo, para procurar contrariar esta tendência. No sentido de colmatar esta fragilidade, será essencial criar bases sólidas, segundo uma boa fundamentação teórica e prática. Neste sentido, como estratégia para o futuro, será planeada a realização de um estudo mais aprofundado sobre o cargo de diretor de turma e as suas funções. Posteriormente, serão contactados diferentes diretores de turma da escola, com o intuito de conhecer diferentes realidades e formas de lidar com as mesmas.

A reflexão das diferentes competências a serem desenvolvidas pelos estudantes no processo de estágio, permitiu ainda reconhecer o parâmetro que apresentei mais dificuldades, a avaliação formativa e planeamento. Tendo sido destacada, desde início, como a principal fragilidade e, apesar de um forte investimento ao longo do ano letivo, não foi possível colmatar a diferença para as restantes competências.

Reconhecendo algumas fragilidades, sobretudo na avaliação formativa, será essencial colmatar esta discrepância com as restantes competências, através de um forte investimento no estudo e consequente formação continua (Crum, 2017). Neste sentido, será previsto para o futuro, um estudo continuo na avaliação formativa, com a possibilidade de realizar reuniões com especialistas da Escola Secundária Padre António Vieira.

A cientificidade, representa a principal referência de melhoria, em qualquer uma das competências de um professor de educação física (Bom, 2019). Neste sentido, tendo como foco o meu desenvolvimento profissional, será de prever que exista um constante investimento neste ponto. Assim sendo, compreendendo que um professor será sempre um estudante, o objetivo será estar sempre atualizado em relação aos pontos críticos da disciplina.

Contributos para o Estágio

Como forma de conclusão do estágio, tornou-se essencial compreender, não só as competências desenvolvidas pelos professores estagiários, mas também refletir acerca dos contributos que cada um teve, no decurso do processo de estágio. Existiu um ponto que considero ter sido essencial destacar, reconhecendo a sua transversalidade às áreas de lecionação, direção de turma e desporto escolar, a relação com os alunos.

Segundo Papaioannou (1998), um clima de aula positivo e uma relação professor-aluno sólida baseada na confiança, podem influenciar a motivação intrínseca dos alunos e consequentemente o seu comportamento em aula. Em concordância com este autor, diversos momentos do estágio, puderam comprovar a influência positiva de uma boa relação entre professor e alunos, dentro e fora do contexto de aula.

Na área de lecionação e direção de turma, foi importante destacar dois estudantes, o DR, um aluno identificado com um historial de comportamento de indisciplina e o DO, um aluno com necessidades educativas especiais, sobretudo ao nível da interação social. Tendo sido reconhecidos no início das aulas, como casos a ter uma especial atenção, foi necessário definir estratégias, que permitissem melhorar o empenho dos mesmos no decorrer das aulas.

A primeira estratégia, através da procura em criar uma relação sólida entre professor e aluno, centrou-se na adaptação da comunicação com ambos os alunos. Com o DO, uma comunicação mais individual e serena, permitiu criar um ambiente favorável ao conforto do mesmo (Wing & Gould, 1979). No caso do DR, a utilização de uma comunicação constantemente calma, possibilitou contrariar o comportamento naturalmente mais impetuoso do aluno (Amado & Freire, 2014). Estas estratégias acabaram por ser extremamente positivas, porque colmataram no objetivo pretendido, a melhoria do empenho dos alunos no decurso das aulas.

A segunda estratégia, através da construção de uma relação de confiança, centrou-se na procura de proporcionar um bem-estar aos alunos. Neste sentido, ao aluno DO, foi proporcionada, em alguns momentos, a hipótese de escolha do grupo que queria integrar. No caso do aluno DR, foi dada a hipótese de o aluno arbitrar jogos no decurso das aulas, sempre com uma supervisão. Como resultado, para além da melhoria do empenho de ambos os alunos, verificou-se ainda uma diminuição dos comportamentos de desvio do DR.

Na área de desporto escolar, verificou-se novamente a influência de uma boa relação entre professor e alunos, na motivação e comportamento em treino. A estratégia utilizada,

centrou-se na criação de um ambiente de treino positivo e consequente elevação do empenho nas diferentes tarefas, através de constantes elogios (Carreiro da Costa, 1984). Como resultado, apesar das derrotas nos encontros competitivos, as alunas nunca desmotivavam e voltavam para os treinos, sempre prontas para aprender mais.

Objetivos por área

Com uma atitude reflexiva, foi essencial concluir o relatório com o foco principal de cada área, os seus objetivos gerais. Seguindo esta lógica, foi essencial compreender quais as estratégias utilizadas, que permitiram ou não, a consecução dos objetivos definidos para a área de lecionação, direção de turma, desporto escolar e seminário.

Na área de lecionação, o primeiro objetivo centrou-se na participação ativa dos alunos, nas diferentes situações de exercício (Jacinto et al., 2001). Neste sentido, existindo um foco no relacionamento pelos colegas, na promoção de uma entreajuda e constante cooperação nas situações previstas, a estratégia que esteve na base da consecução deste objetivo foi a formação de grupos segundo critérios.

Nos Programas Nacionais de Educação Física (Jacinto et al., 2001), o segundo objetivo centra-se na elevação dos níveis funcionais das capacidades condicionantes e coordenativas. Assim sendo, ao longo do ano, existiu um grande foco no trabalho de resistência aeróbia e força, através de diferentes aquecimentos específicos, com a inclusão de corrida continua ou pranchas e extensões de braços. Como resultado, verificou-se uma clara melhoria, sobretudo nos alunos identificados como estando fora da zona saudável e perto do limiar (IB, JP, MC, ML, SG e TM).

Nos objetivos definidos para cada matéria, pelos Programas Nacionais de Educação Física, importa destacar em primeiro lugar, a dança. Para esta matéria, estaria definido como objetivo, apreciar, construir e executar uma coreografia, tendo por base as composições de cada uma das danças lecionadas (Jacinto et al., 2001). Tendo sido definida desde o início, como matéria prioritária para a turma, a inclusão desta matéria em todas as aulas e estratégias, possibilitou a consecução deste objetivo. Como resultado, verificou-se a melhoria da capacidade dos alunos DA, DR, IB, JR, LZ e SG em entrarem na música e dos alunos AC, DO, MC, ML e MP em se manterem no ritmo.

A ginástica acrobática, em concordância com dança, também foi indicada como uma matéria prioritária para a turma. O objetivo definido para esta matéria, centrou-se em construir e realizar uma coreografia de ginástica acrobática que incluísse as diferentes figuras (Jacinto et al., 2001). A estratégia de, em coreografia, aumentar gradualmente o número de figuras e a sua

complexidade, possibilitou diversas melhorias, destacando os alunos AC, DA, DO, JR, MC, ML e MP. Contudo, os resultados poderiam ter sido mais positivos, caso tivesse existido um foco na definição de estratégias, que visassem a continuidade desta matéria, como a junção de turmas ou trocas de espaços.

Na direção de turma, o objetivo geral centra-se na relação com os alunos, na atuação com os respetivos encarregados de educação e na articulação pedagógica com os professores do conselho de turma. A avaliação inicial ao 12CSE, definiu que o grande foco seria o sucesso e bem-estar dos alunos, contudo, a atuação com os encarregados de educação e conselho de turma, também estaria presente. Sendo os encarregados de educação da turma, também constituídos por alunos, o foco na atuação com os mesmos ao longo do ano, representou a consecução de parte deste objetivo. Entre os professores do conselho de turma, existiu sempre uma excelente dinâmica de entreaajuda na resolução de problemas comuns, resultando no cumprimento do objetivo definido.

Como área de intervenção, foi definida a criação de um grupo de estudo que, permitisse elevar o sucesso dos alunos nas duas disciplinas de exame, português e matemática. Com a implementação deste projeto, foi possível compreender que a estratégia definida se centrou nas necessidades dos alunos, contudo não estaria nas possibilidades dos mesmos. Neste sentido, a solução focou-se na consciencialização de todos os alunos, em frequentarem autonomamente grupos de estudo e explicadores, resultando no cumprimento do objetivo, para os alunos que procuraram esta solução.

A reformulação da área de intervenção, centrou-se num caso especial, referenciado em conselho de turma. O DO, um aluno identificado com necessidades educativas especiais, caracterizado por uma fraca capacidade comunicativa e consequente isolamento, foi o foco da intervenção pedagógica. Com o objetivo de proporcionar o bem-estar ao aluno, foram realizadas diversas reuniões de debate (Silva, Veloso & Keating, 2014) com os alunos JP, RL e TM, contudo, o término das aulas presenciais, impossibilitou a realização de uma avaliação da intervenção.

No Regulamento Interno de Desporto Escolar, estão definidos como objetivos gerais para esta área, o desenvolvimento dos alunos nas funções de jogador, árbitro, treinador e dirigente. Neste sentido, cabe aos professores responsáveis por cada núcleo, procurar as estratégias mais apropriadas ao progresso dos seus alunos, nas quatro funções definidas.

A função de jogador, sendo definida como prioritária na Escola Secundária Padre António Vieira, foi a que apresentou resultados mais evidentes. Reconhecendo o foco dado à

aprendizagem e consolidação das diferentes técnicas, importa destacar o desenvolvimento das alunas com mais dificuldades BC, BM, CC, CL, IS, JL, JM, MA, MM, NP, RS e SC. Neste processo, tendo por base um constante trabalho colaborativo, importa salientar as alunas AC, IP, JC, JT, MP e MV, que tiveram um papel preponderante, através da sua predisposição para ajudar.

Para as funções de árbitro e treinador, foram planeadas algumas estratégias que visavam o desenvolvimento das alunas, nas respetivas funções. A estratégia principal, aproveitou as características dos treinos em conjunto com o núcleo masculino, onde as alunas puderam exercer ambas as funções. Como treinadora, cada atleta teve a oportunidade de ajudar no posicionamento das colegas em campo, assim como corrigir algumas execuções técnicas realizadas. Em relação à função de árbitro, todas as alunas foram responsáveis pelo cumprimento das regras e normas do jogo. Esta estratégia permitiu, não só o desenvolvimento de ambas as funções, mas também o progresso como jogadora, através de uma melhor compreensão do jogo.

A função de dirigente, foi a única das quatro responsabilidades, que não foi desenvolvida no núcleo feminino de voleibol, durante o ano letivo. Como estratégia, tinha ficado definido, para o torneio de voleibol no final do ano, que as alunas estariam responsáveis pela organização, inscrições e promoção do torneio. O cancelamento deste torneio, demonstrou uma falha no planeamento desta função, porque não existiu qualquer oportunidade de aprendizagem. Neste sentido, a criação de torneios, organizados pelos alunos nos treinos, poderia ter sido uma excelente solução para o problema identificado.

No seminário, os objetivos gerais definidos, centraram-se na identificação de um problema na escola e, posteriormente, na procura de soluções para o mesmo. Através de diversas reuniões, foi identificado um problema na escola, a falta de continuidade das aprendizagens dos alunos. Após terem sido reunidas diversas estratégias, associadas à continuidade das aprendizagens dos alunos, foi reconhecida uma possível solução, a reformulação do sistema de rotações de espaços da escola. Esta reorganização permitiu, através de uma lógica de espaços complementares, aumentar o leque de matérias em cada aula e, consequentemente, privilegiar a continuidade das aprendizagens dos alunos.

No processo do seminário, foi identificado um aspeto extremamente positivo, assim como um ponto a melhorar no futuro. A forma como as soluções foram procuradas, através de entrevistas aos professores do departamento, permitiu com o envolvimento de diferentes intervenientes, alcançar um objetivo comum (Brás & Monteiro, 1998). Contudo, teria sido

muito vantajoso, a apresentação de propostas em diferentes patamares, permitindo um debate em torno do tema da continuidade das aprendizagens dos alunos e não, em apenas uma solução específica.

Referências Bibliográficas

- Almeida, A. & Monteiro, J. (2004). *Educação Física*. Porto: Edições ASA.
- Amado, J., & Freire, I. (2014). Uma visão holística da(s) indisciplina(s) na escola. In J. Machado, & J. M. Alves (2015), *Melhorar a escola: Sucesso escolar, disciplina, motivação, direcção de escolas e políticas educativas*, 55-71.
- 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”? Será o estágio uma praxe? *Horizonte-Revista de Educação Física e Desporto*, 18(108), 15-24.
- Bom, L., (2009). Estágio Pedagógico de Educação Física – Regulamento de Estágio. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Bom, L. (2019). *Programa, textos e apontamentos da cadeira de Avaliação do Ensino e Processos de Avaliação, do 1º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física*. Lisboa: Universidade Lusófona.
- Brás, J., & Monteiro, J. (1998). A importância do grupo para o desenvolvimento da Educação Física. *Horizonte-Revista de Educação Física e Desporto*, 15(86), 1-12.
- Carreiro da Costa, F. (1984). O que é um ensino eficaz das actividades físicas no meio escolar. *Horizonte-Revista de Educação Física e Desporto*, 1(1), 22-26.
- Carreiro da Costa, F. (1998). Condições e factores de ensino-aprendizagem e condutas motoras significativas: uma análise a partir da investigação realizada em Portugal. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (14), 7-32.
- Carvalho L. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (10/11), 135-151.
- Coelho, O. (1989). O espírito desportivo e a formação do praticante. *Horizonte-Revista de Educação Física e Desporto*, VI(36), 186-190.
- Comédias, J. (2012). *A avaliação autêntica em Educação Física - O problema dos Jogos Desportivos Colectivos*. Tese apresentada ao Instituto da Educação da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para a obtenção do grau de doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa.
- Comédias, J. (2019). *Programa, textos e apontamentos da cadeira de Jogos Desportivos Coletivos, do 1º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física*. Lisboa: Universidade Lusófona.

- Crahay, M. (2013). *Como a escola pode ser mais justa e mais eficaz?* Lisboa: Instituto Piaget.
- Crum, B. (2017). Funções e competências dos professores de EF: Consequências para a formação inicial. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (23), 61-76.
- Fernandes, D. (1994). Contornos de uma experiência de avaliação desenvolvida no Instituto de Inovação Educacional (1990-1993). *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (10/11), 7-32.
- Fraga, F. (1991). *Conhecer o voleibol*. Edições Universitárias Lusófonas.
- Gonçalves, J. (2009). *Voleibol ensinar jogando*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Guimarães, M. (2019) *Programa, textos e apontamentos da cadeira de Didática da Ginástica, do 1º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física*. Lisboa: Universidade Lusófona.
- Heacox, D. (2006). *Diferenciação Curricular na Sala de Aula*. Porto: Porto Editora.
- Jacinto, J., Comédias, J., Mira, J. & Carvalho, L. (2001). *Programa de educação física - Reajustamento*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programas de Educação Física 10º, 11º e 12º anos cursos científico-humanísticos e cursos tecnológicos*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Khan. S. (2015). *Let's teach for mastery – not test scores*. Ted Talk.
- Lopes, J. & Silva, H. (2012). *50 Técnicas de Avaliação Formativa*. Lisboa – Porto: LIDEL.
- Lopes, F. (2016). *O papel do Diretor de Turma na vida dos alunos*. Tese apresentada ao Instituto da Educação da Universidade do Porto para a obtenção do grau de mestre, orientada por Cláudia Ribeiro, Porto.
- Mesquita, I., Guerra, I., & Araújo, V. (2002). *Processo de Formação do Jovem Jogador de Voleibol*. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- Mesquita, I., Marques, A., & Maia, J. (2001). A relação entre a eficiência e a eficácia no domínio das habilidades técnicas em Voleibol. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(3), 33-39.
- Papaioannou, A. (1998). Student's perceptions of the physical education class environment for boys and girls and the perceived motivational climate. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69(3), 267-275.
- Pereira, J. & Monteiro, L. (1995). Actividades físicas de exploração da natureza, em defesa do seu valor educativo. *Horizonte-Revista de Educação Física e Desporto*, (69), 111-116.
- Pombo, O. (1993). A interdisciplinaridade como problema epistemológico e exigência curricular. *Revista Inovação*, 6(2), 173-180.

- Proença, J. (1992). Desenvolvimento e treino das capacidades motoras. *Horizonte-Revista de Educação Física e Desporto*, (51), 86-90.
- Proença, J. (2019) *Programa, textos e apontamentos da cadeira de Metodologia do Treino em Educação Física e Desporto Escolar, do 1º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física*. Lisboa: Universidade Lusófona.
- Proença, J. & Teixeira, D. (2019) *Programa, textos e apontamentos da cadeira de Didática do Atletismo, do 1º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física*. Lisboa: Universidade Lusófona.
- Quina, J. (2003) A competição desportiva para crianças e jovens. *Horizonte-Revista de Educação Física e Desporto*, 28(107), 20-25.
- Siedentop, D. (1998). Aprender a Enseñar la Educación Física. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Silva, E. (2005). O “roulement” de instalações como um indicador da situação da Educação Física. *Horizonte-Revista de Educação Física e Desporto*, (119), 1-12.
- Silva, I. S., Veloso, A. L., & Keating, J. B. (2014). *Focus group: Considerações teóricas e metodológicas*. *Revista Lusófona de Educação*, (26), 175-190.
- Silva, M., & Lopes, J. (2016). Três estratégias básicas para a melhoria da aprendizagem: Objetivos de aprendizagem, avaliação formativa e feedback. *Revista Electrónica de Educação e Psicologia*, (7), 12-31.
- Rogado, B. (2004). A segurança nas atividades de ar livre e exploração da natureza. *Horizonte-Revista de Educação Física e Desporto*, 10(115), 33-38.
- Wing, L. & Gould, J. (1979). Severe impairments of social interaction and associated abnormalities in children: Epidemiology and classification. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, (9), 11-29.

Referências Legislativas

- Decreto-Lei nº 54/2018 de 6 de julho. Diário da República nº 129/2018 – Série I. Ministério da Educação. Lisboa.
- Decreto-Lei nº 30/2002 de 20 de dezembro. Diário da República nº 294/2002 – Série I. Ministério da Educação. Lisboa.
- Despacho Normativo nº 6478/2017 de 26 de julho. Diário da República nº143/2017. Gabinete da Secretária de Estado Adjunta e da Educação e do Secretário de Estado da Educação.
- Programa do Desporto Escolar 2017/2021.
- Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas de Alvalade 2018/2022.

Anexos

1. Mapa da rotação dos espaços

ROTAÇÃO DE ESPAÇOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA										
2019 / 2020										
23/set										
	2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira	
	Turma	Espaço	Turma	Espaço	Turma	Espaço	Turma	Espaço	Turma	Espaço
8.15	9º 2	I E	DG+SI18	1 3 4 5	9º 1		11º CT1	1 3 4 5	10º CT1	1 3 5
	9º 4	E I	12º CSE	3 4 5 1			12º CSE	3 4 5 1	12º LH2	3 5 1
			8º 1	4 5 1 3			7º 4	4 5 1 3	9º 4	5 1 3
			8º 4	5 1 3 4			11º LH2	5 1 3 4		
8.55							CEA 9º 4	Gin peq		
9.05	9º 2	I E	DG+SI18	1 3 2 4 5	8º 2	I E	11º CT1	1 3 2 4 5	11º CSE	1 3 2 4 5
	9º 4	E I	12º CSE	3 2 4 5 1	9º 5	E I	10º CT1	3 2 4 5 1	10º CT1	3 2 4 5 1
			11º CT3	2 4 5 1 3			11º LH2	2 4 5 1 3	10º CT3	2 4 5 1 3
			8º 1	4 5 1 3 2			9º 3	4 5 1 3 2	12º LH2	4 5 1 3 2
9.45			8º 4	5 1 3 2 4			10º LH2	5 1 3 2 4	8º 3	5 1 3 2 4
10.05	8º 2	1 3 5	10º CT2	1 3 5	11º CT3	I E	11º CSE	1 3 5	10º CSE	1 3 4 5
	12º LH2	3 5 1	11º LH1	3 5 1	8º 5	E I	12º CT1	3 5 1	11º LH1	3 4 5 1
	9º 5	5 1 3	9º 3	5 1 3			10º LH1	5 1 3	SI+TAS17	4 5 1 3
									12º CT2	5 1 3 4
10.45										
10.55	8º 2	1 3 5	9º 2	I E	11º CT3	1 3 5	11º CSE	1 3 5	10º CSE	1 3 4 5
	7º 3	3 5 1	9º 3	E I	SI+TAS17	3 5 1	12º CT1	3 5 1	11º LH1	3 4 5 1
	9º 5	5 1 3			8º 5	5 1 3	10º LH1	5 1 3	SI+TAS17	4 5 1 3
			CEA 9º 1	Gin peq					12º CT2	5 1 3 4
11.35							CEA 9º 2	Gin peq	CEA 9º 5	Gin peq
11.50	11º CT1	1 3 2 4 5	11º CT2	1 3 4 5	10º CT3	1 3 5	10º CSE	1 3 5	10º CT2	1 3 4 5
	9º 1	3 2 4 5 1	11º CT4	3 4 5 1	8º 1	3 5 1	11º CT4	3 5 1	7º 5	3 4 5 1
	7º 2	2 4 5 1 3	10º CT4	4 5 1 3	8º 3	5 1 3	7º 1	5 1 3	12º LH1	4 5 1 3
	8º 4	4 5 1 3 2	12º CT2	5 1 3 4					10º LH1	5 1 3 4
12.30	10º LH2	5 1 3 2 4								
12.35	9º 1	1 3 4 5	11º LH2	I E	12º CT1	1 3 5	11º CT4		10º CT2	I E
	12º LH1	3 4 5 1	10º CT4	E I	10º CT3	3 5 1			12º LH1	E I
	8º 5	4 5 1 3			8º 3	5 1 3				
	10º LH2	5 1 3 4							CEA 9º 3	Gin peq
13.20										
13.35	VOLEI Mascul		TIRO C/ ARCO BASQUET		VOLEI Femin VOLEI Mascul		VOLEI Femin		PATINAGEM TIRO C/ ARCO BASQUET	
14.20	VOLEI Mascul NATAÇÃO		TIRO C/ ARCO				VOLEI Femin		BASQUET NATAÇÃO	
15.20	11º CT2	1 3 4 5	SI+TAS19				7º 5	I E	7º 3	
	10º CT4	3 4 5 1					7º 2	E I		
	7º 4	4 5 1 3								
	7º 1	5 1 3 4								
16.00										
16.05	11º CT2	1 3 5	SI+TAS19				7º 5	I E	7º 3	
	7º 4	3 5 1					7º 2	E I		
	7º 1	5 1 3								
16.50										
17.05	DG+SI18						PATINAGEM PATINAGEM			
17.50										

JOÃO

NANI

SUSANA

FERRO

GUSTAV

EDUARDA

ANA

CARLOS

CARMO

Em caso de chuva

3 e 4 profs

3 → 2

5 → 4

5 profs

3 → 1

5 → 4

2. Quadro de extensão curricular

1. ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS							2. ACTIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	3. JOGOS TRADICIONAIS E POPULARES	4. ACTIVIDADES EXPLORAÇÃO NATUREZA
JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS	GINÁSTICA	ATLETISMO	RAQUETAS	COM-BATE	PATINA-GEM	NATA-ÇÃO			
Futebol	Solo	Corridas	Badminton	Luta	Patinagem Artística	Natação	Dança Moderna	Infantis	Orientação
Voleibol	Aparelhos	Saltos	Ténis	Judo	Hóquei		Danças Tradicionais Portuguesas	Outros	Montanhismo/ Escalada
Basquetebol	Rítmica	Lançamentos	Ténis de Mesa		Corridas		Danças Sociais		Vela,
Andebol	Acrobática						Aeróbica		Canoagem,
Corfebol									etc.
Râguebi									
Hóquei em campo									
Softbol/Basebol									
A. DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS									
B. APRENDIZAGEM DOS PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA									
C. APRENDIZAGEM DOS CONHECIMENTOS RELATIVOS À INTERPRETAÇÃO E PARTICIPAÇÃO NAS ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS, EXTRA-ESCOLARES, NO SEIO DOS QUAIS SE REALIZAM AS ACTIVIDADES FÍSICAS									

Jacinto et al. (2001)

3. Critérios de Avaliação na área das atividades físicas

secundário	1-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20	obs
10.º	≤ 4l	5l	5l 1E	3l 2l+ 1E	2l 2l+ 2E	2l 1l+ 3E	1l 2l+ 3E	2l+ 4E	2jdc+1gin+1dan+2dif
11.º	≤ 5l	5l 1E	4l 2E	3l 3E	2l 1l+ 3E	1l 2l+ 3E	2l+ 4E	1l+ 5E	2jdc+1gin/atl+1dan+2dif
12.º	≤ 5l 1E	4l 2E	3l 3E	2l 1l+ 3E	1l 2l+ 3E	2l+ 4E	1l+ 5E	6E	

Departamento de Educação Física (2019-2020)

4. Valores de referência na área de aptidão física

GIRLS idade	COMPOSIÇÃO CORPORAL				APTIDÃO AERÓBIA		APTIDÃO NEUROMUSCULAR								
	índice massa corporal		perím. cintura	massa gorda	vaivém	milha	abdom.	extens.	impulsão horiz.	impulsão vertical	agilidade 40m	veloc. 40m	veloc. 20m	senta e alcança	flexib. ombros
	kg/m ²		cm	%	per	min	rep	rep	cm	cm	seg	seg	seg	cm	s/n
	>	<	<	<	≥	≤	≥	≥	≥	≥	≤	≤	≤	≥	≥
≤9	13.3	18.7	66.8	22.7	13	12.30	9	6	108.4	17.9	13.20	08.55	04.55	22.9	
10	13.7	19.4	68.9	24.4	16	12.30	12	7	110.8	18.3	13.10	08.23	04.43	22.9	
11	14.1	20.3	70.8	25.8	20	12.00	15	7	113.3	18.6	13.00	07.97	04.32	25.4	
12	14.7	21.3	72.5	26.8	22	12.00	18	7	115.8	19.0	12.90	07.77	04.24	25.4	
13	15.2	22.3	74.2	27.8	25	11.30	18	7	118.1	19.0	12.80	07.62	04.19	25.4	
14	15.7	23.1	75.7	28.6	27	11.00	18	7	121.8	20.0	12.70	07.52	04.16	25.4	
15	16.0	23.8	76.8	29.2	29	10.30	18	7	123.0	20.3	12.70	07.49	04.16	30.5	
16	16.3	24.3	77.7	29.8	32	10.00	18	7	126.0	20.9	12.60	07.51	04.18	30.5	
17	16.4	24.6	78.5	30.5	35	10.00	18	7	129.5	20.5	12.60	07.58	04.23	30.5	
≥18	18.5	25.0	79.2	31.4	37	10.00	18	7	131.9	20.5	12.60	07.72	04.31	30.5	

s - contacto das pontas dos
dedos atrás das costas em
ambos os braços

BOYS idade	COMPOSIÇÃO CORPORAL				APTIDÃO AERÓBIA		APTIDÃO NEUROMUSCULAR								
	índice massa corporal		perím. cintura	massa gorda	vaivém	milha	abdom.	extens.	impulsão horiz.	impulsão vertical	agilidade 40m	veloc. 40m	veloc. 20m	senta e alcança	flexib. ombros
	kg/m²		cm	%	per	min	rep	rep	cm	cm	seg	seg	seg	cm	s/n
	>	<	<	<	≥	≤	≥	≥	≥	≥	≤	≤	≤	≥	≥
≤9	13.3	18.7	66.8	22.7	13	11.30	9	6	102.1	15.7	13.10	08.27	04.42	20.3	s - contacto das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços
10	13.7	19.4	68.9	24.4	16	11.30	12	7	110.2	17.2	12.80	07.94	04.28	20.3	
11	14.1	20.3	70.8	25.8	20	11.00	15	8	119.0	18.8	12.50	07.63	04.14	20.3	
12	14.7	21.3	72.5	26.8	23	10.30	18	10	128.4	20.6	12.20	07.33	04.01	20.3	
13	15.2	22.3	74.2	27.8	28	10.00	21	12	135.4	21.7	12.00	07.04	03.89	20.3	
14	15.7	23.1	75.7	28.6	36	09.30	24	14	151.5	25.1	11.70	06.76	03.78	20.3	
15	16.0	23.8	76.8	29.2	42	09.00	24	16	165.4	28.2	11.20	06.49	03.68	20.3	
16	16.3	24.3	77.7	29.8	47	08.30	24	18	175.9	30.0	10.90	06.24	03.58	20.3	
17	16.4	24.6	78.5	30.5	50	08.30	24	18	184.2	31.1	10.90	06.00	03.50	20.3	
≥18	18.5	25.0	79.2	31.4	53	08.30	24	18	203.2	35.3	10.40	05.77	03.42	20.3	

s - contacto das pontas dos
dedos atrás das costas em
ambos os braços

Departamento de Educação Física (2019-2020)

5. Critérios de avaliação nas três áreas

Área / Ano	10.º	11.º	12.º
Atividades Físicas	5 1 E	4 2 E	3 3 E
	2 JDC + 1 Gin + 1 Dan + 2 diferentes subáreas	2 JDC + 1 Gin/Atl + 1 Dan + 2 diferentes subáreas	
Aptidão Física	ZSAF 1 Aptidão Aeróbia + 1 Força + 1 Flexibilidade		
Conhecimentos	Domínio competente dos temas e dos critérios de avaliação		

Departamento de Educação Física (2019-2020)

6. Calendário escolar

CALENÁRIO ESCOLAR - ANO LETIVO 2019/2020																																																
* Início das aulas.																** Fim das aulas.																																
	S	A	B	D	O	M	T	E	R	A	Q	U	E	S	A	D	O	M	T	E	R	A	Q	U	E	S	A	D	O	M	T	E	R	A	Q	U	E	S	A	D	O	M						
SET				01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30															
																*																																
OUT				01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31														
NOV							01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30												
							F												I	I	I	I	I																									
DEZ	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																	
																								N	N	N	N	N	N	N	N	N	N															
JAN				01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31														
				N	N	N	N	N																																								
FEV							01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29													
											A	A	A	A	A																																	
MAR	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																	
ABR				01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30															
							P	P	P	P	P	P	P	P	P	P																																
MAI				01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31														
							F																																									
JUN			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30																
											**	F	F																																			
JUL				01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31														
AGO	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																	

Departamento de Educação Física (2019-2020)

7. Semanas do Ano Letivo Semestral

Semanas do Ano Letivo 2019/2020 - Semestral

Primeiro Semestre: 13/09/19 -> 31/01/20

Segundo Semestre: 10/02/20 -> 09/06/20

Carnaval: 24/02/20 -> 26/02/20



Nº	Data (segunda-feira)	Observações
01	09/09	Só um dia de aulas
02	16/09	
03	23/09	
04	30/09	
05	07/10	
06	14/10	
07	21/10	
08	28/10	Só quatro dias de aulas
09	04/11	
10	11/11	Só manhãs
11	18/11	
12	25/11	
13	02/12	
14	09/12	
15	16/12	
16	23/12	Pausa Natal - Zero dias
17	30/12	Pausa Natal - Zero dias
18	06/01	
19	13/01	
20	20/01	
21	27/01	
	03/02	Pausa Intersemestral
01	10/02	
02	17/02	
03	24/02	Pausa Carnaval - Só dois dias de aulas
04	02/03	
05	09/03	
06	16/03	
07	23/03	
08	30/03	Pausa Páscoa - Só três dias de aulas
09	06/04	Pausa Páscoa - Zero dias
10	13/04	
11	20/04	
12	27/04	Só quatro dias de aulas
13	04/05	
14	11/05	
15	18/05	
16	25/05	
17	01/06	
18	08/06	Só dois dias de aulas

Departamento de Educação Física (2019-2020)

8. Dias da semana do ano letivo 2019 / 2020

Dias da Semana do Ano Letivo 2019/2020 - Semestral

	Segundas	Terças	Quartas	Quintas	Sextas
Setembro	3	2	2	2	3
Outubro	4	5	5	5	4
Novembro	4	4	4	4	4
Dezembro	3	3	3	3	3
Janeiro	4	4	4	4	4
Fevereiro	2	2	2	3	3
Março	5	5	4	4	4
Abril	3	3	4	3	2
Maio	4	4	4	4	4
Junho (até 09/06)	2	2	1	1	1
Total	34	34	33	33	32

A começar a 13/09 e a acabar a 09/06

Departamento de Educação Física (2019-2020)

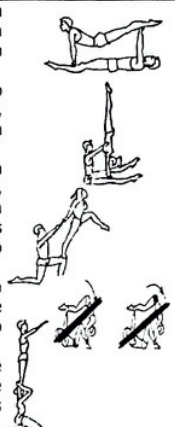
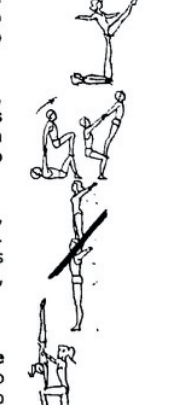
9. Programa de Dança

nível	9.º	10.º	11.º	12.º
I	Merengue Foxtrot Tradicional	Merengue Foxtrot Rumba	Merengue ou Rumba Valsa	Valsa Social à escolha
E	Foxtrot ou Salsa Tacão e bico	Foxtrot ou Rumba Salsa	Cha-cha-cha Salsa	Cha-cha-cha Salsa a pares

Departamento de Educação Física (2019-2020)

10. Critérios de avaliação de ginástica acrobática

GINÁSTICA ACROBÁTICA

Nº de Alunos	Nível dos PNEF	Descrição da Figura
Acro Pares	Intro	4.1 O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão. 4.2 O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior. 4.3 O base com um joelho no chão e outra perna flectida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. Desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior. 4.4 Cambalhota à frente a dois (tank), iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e controlado. 4.5 Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral com o primeiro apoio na face interna do terço superior da coxa do base (braço contrário à entrada, estendido na vertical) e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base, que o segura pelas pernas, ao nível do terço superior dos gêmeos.  PI- PI; PI; PI;
Acro Pares	Elem	4.1. Com o base em posição de deitado dorsal com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, o volante executa prancha facial (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base. Mantém a posição, enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo. 4.2. O base de pé com joelhos flectidos (ligeiro desequilíbrio à retaguarda), suporta o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior. 4.3. Com o base em pé, o volante realiza a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros ("coluna"), mantendo o alinhamento do par. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros, segurando o volante pela porção superior dos gêmeos. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base. 4.4. Com o base em posição de deitado dorsal, o volante apoiado nas mãos do base (braços em extensão), realiza um pino de ombros, mantendo os braços estendidos e pernas alinhadas (com os braços do base). 4.5. Com o base e o volante de pé, de costas com costas, o volante executa uma cambalhota à retaguarda nas costas do base que o pega pelos pulsos. Recepção equilibrada com braços em elevação superior, após apoiar as mãos no solo ou apenas os pés juntos ou destacados (abertura no tempo correcto).  PE 1 PE 2 PE; PE L PE S
Acro Pares	Avanc	3.1. Com o base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação e perpendiculares ao solo, o volante realiza um equilíbrio sentado nos pés do base, com os membros inferiores em elevação formando um ângulo de 90º em relação ao tronco. 3.2. Com o base em posição de deitado dorsal, joelhos flectidos e pés no solo, o volante (com entrada do lado da cabeça e pega simples), apoia os seus pés nos joelhos do base para o levantar, através da projecção da bacia para a frente e extensão dos membros superiores e do tronco, realizando um equilíbrio nas suas coxas. 3.3. Com o base em pé, o volante realiza a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros ("coluna"), mantendo o alinhamento do par. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros com os membros superiores em elevação lateral. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base. 3.4. Com o base com um joelho no solo e a outra perna flectida, o volante executa com entrada inferior lateral, um pino na coxa do base (com o peito virado para este), mantendo o alinhamento dos segmentos. O base acompanha o movimento do volante com pega pela bacia.  PA; PA; PA PA;

		3.5. Com o base de joelhos, sentado sobre os pés e de costas, o volante salta entre-mãos, após impulsão a pés juntos, apoiando-se nas mãos do base e passando, com os joelhos junto ao peito, entre os seus braços (em extensão e elevados superiormente). 3.6. Com o base em posição de deitado dorsal, o volante efectua um salto de mãos (com apoio nos joelhos do base), apoiando os ombros nas mãos do base, que o impulsiona. Recepção ao solo equilibrada, a pés juntos ou destacados com elevação superior dos braços na fase final.	 	PAS PAS
Acro Trios	Intro	5.1. Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gêmeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão. 5.2. Dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gêmeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos. 5.3. Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés, sustentam o volante em pino sobre as suas coxas, segurando-o pela bacia e auxiliando-o a manter o alinhamento dos seus segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior. 5.4. Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais. Após impulso dos bases, o volante efectua um voo, mantendo a mesma posição, para recepção equilibrada nos braços dos bases.	   	TI TI TI TI
Acro Trios	Elem	5.1. Um base em posição de deitado dorsal com os membros inferiores em elevação, segurando o base intermédio, ao nível das omoplatas, que se encontra de costas para este, com os pés apoiados no chão e com a bacia elevada, mantendo assim o corpo em extensão. Por sua vez o volante executa prancha facial, apoiado pela bacia nos pés do base e as mãos nas mãos do base intermédio. 5.2. Base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Este base é auxiliado por um base intermédio que em posição de deitado dorsal, com os membros superiores em elevação, apoia o base colocando os pés na sua bacia. 5.3. O base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Por sua vez o volante apoia o outro base, que executa o pino à sua frente, segurando-o pelos tornozelos, ajudando-o a manter a sua posição. 5.4. Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais. Após impulso dos bases, o volante efectua um voo com meia volta, para recepção equilibrada nos braços dos bases em prancha dorsal.	   	TE TE TE TE
Acro Trios	Avanc	4.1. Com os dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto e os membros superiores em elevação, o volante realiza prancha facial sustentado pelos bases que o seguram no peito (um dos bases) e nos joelhos (o outro base). 4.2. Com os dois bases em pé, frente a frente, com os membros inferiores afastados e flectidos, o volante realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases, junto aos joelhos de cada um, com os membros superiores em elevação lateral segurando as mãos dos bases. 4.3. Base em pé, suporta um volante que realiza um pino nas suas coxas (de frente para ele) segurando-o pela bacia. Este base é auxiliado por um base intermédio que em posição de deitado dorsal, com os membros superiores em elevação, apoia o base colocando os pés na sua bacia. 4.4. Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial com segmentos alinhados e em extensão. Após impulso dos bases, o volante efectua um voo com meia volta, para recepção equilibrada nos braços dos bases em prancha dorsal, sendo novamente impulsionado para efectuar um segundo voo com uma volta, para uma nova recepção equilibrada nos braços dos bases.	   	TA TA TA TA

11. Tarefa em confinamento



ATIVIDADE FÍ(SI)CA EM CASA ENSINO SECUNDÁRIO

TAREFA Nº2

Olá. Esperamos que estejas bem assim como os teus familiares e amigos.

ATIVIDADE FÍ(SI)CA EM CASA

No essencial, a ideia que te propomos para a 2ª tarefa continua a ser PRIORITARIAMENTE a realização de alguma **atividade física**, agora em **grupo** e, complementarmente, a de te manteres informado quanto aos aspetos que devem orientar as tuas atividades diárias salvaguardando a tua saúde em ambiente de permanência em casa.

Este documento que se pretende orientador procurou responder às seguintes preocupações do ponto de vista organizativo: (1) de **registo da vossa atividade diária**; (2) de **simulares uma situação de vivência diária, durante 2 meses, tendo em conta a pandemia**; (3) e de **manteres os laços de amizade e colaboração com os teus colegas de turma na sua realização**. Então, concretizando:

1. A elaboração de um circuito de exercícios (**Anexo 1**). Aconselhamos a que procedas em conjunto com os teus colegas a um registo escrito com vista a ficarem com uma memória que vos permita monitorizar o que vão fazendo. Para a sua concretização devem **utilizar, como base, a ficha anexa (Anexo 2)** a este documento.
2. Estimulamos, apesar de cada um estar neste momento na sua casa, a manterem o espírito de solidariedade a **contactarem-se para comunicarem entre si e se entreeajudarem** quer na concretização deste programa, quer no plano da vida de cada um vós. Na atividade que vos propomos, agora são uma equipa a viver na mesma casa!
3. Pretendemos que simulem uma situação próxima da realidade: a situação é a seguinte, o vosso grupo vive na mesma casa, e deverão gerir o vosso dinheiro ao nível de custos para a alimentação, contando com as despesas fixas de eletricidade, gás, passe social de transportes públicos, net, água e renda de casa mensal.

Para calcularem o **vosso orçamento mensal** devem partir de base que cada um de vocês trabalha e tem de vencimento o ordenado mínimo nacional. Deverão realizar a estimativa das vossas despesas e com o orçamento dado, gerir a vossa vida. Este é um desafio à vossa criatividade e **autonomia para encontrarem as vossas próprias soluções. (Anexo 3)**.

Pretende-se também que elaborem **com o dinheiro disponível para a alimentação uma ementa tipo para uma semana com 4 refeições diárias** (sigam a Pirâmide e a Roda de Alimentos como referência. (Anexo 5)

Relatem as vossas conquistas e dificuldades encontradas e como as superaram!

PROGRAMA DE TRABALHO

Discriminamos a nossa proposta de programa de Atividade Física (**Anexo 1**). Podem naturalmente optar por outros exercícios idênticos aos sugeridos. Para a elaboração do vosso programa de atividade física, devem ter em consideração os **Princípios do Treino das capacidades físicas (Anexo 4)** as necessidades específicas de cada um de vocês.

CALENDARIZAÇÃO

	LANÇAMENTO DA TAREFA Nº2 E FORMAÇÃO DOS GRUPOS	ENTREGA DA FICHA QUINZENAL DE ATIVIDADE FÍSICA DO GRUPO	PLANO DE CUSTOS COM ORÇAMENTO	FEEDBACK DO PROFESSOR AO TRABALHO REALIZADO PELOS ALUNOS	APRESENTAÇÃO ESCRITA DE TODA A ATIVIDADE REALIZADA (RESUMO)	APRESENTAÇÃO FINAL À TURMA EM CONFERÊNCIA ZOOM
20 / 24 abril	X					
27 abr/ 1 mai						
4 / 8 maio			X			
11 / 15 maio		X				
18 / 22 maio				X		
25 / 29 maio		X				
1 / 5 junho			X		X	
8 / 12 junho		x		X		
15 / 19 junho						X

AValiação formativa do vosso trabalho

CRITÉRIOS DE QUALIDADE

Muito Bom - cumprimento dos prazos; entrega de todas as atividades propostas; evidências do trabalho colaborativo; apresentação clara da atividade em vídeo conferência.

Bom - cumprimento de prazos; entrega de todas as atividades propostas; apresentação clara da atividade em vídeo conferência.

Suficiente - nem sempre cumpre os prazos; não entrega a totalidade das atividades propostas.

Insuficiente - não cumpre os prazos; não entrega as atividades propostas.

ANEXO 1

PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA EM CASA

Cada grupo deve escolher 7-10 exercícios, envolvendo todos os grupos: A, B, C e D para construir o seu circuito.

Cada exercício tem a duração de 30 segundos, com um intervalo de descanso de 10 a 20 segundos, sendo opção do aluno o tempo de descanso.

A maior exercitação deve privilegiar o(s) grupo(s) em que o aluno tenha maior dificuldade ou **esteja fora da zona saudável no FIT ESCOLA** caso isso aconteça.

Existem **vídeos de referência (VR)**, caso haja dúvida na execução de alguns exercícios, como por exemplo: Extensões (VR1. 1:30-2:00), ou seja, para poder observar a execução de uma extensão, basta ir ao vídeo referência 1 (VR1), e escolher o intervalo de minutos mencionado, neste caso no minuto 1:30 até 2:00.

<u>Grupo A</u> <u>Aptidão Aeróbia</u>	<u>Grupo B</u> <u>Braços</u>	<u>Grupo C</u> <u>Abdominal</u>	<u>Grupo D</u> <u>Pernas</u>
A1 - Skipping alto (VR1 5:30-6:00)	B1 - Extensões (VR1 1:30-2:00)	C1 - Abdominais (VR1 2:10-2:40)	D1 - Agachamentos (VR1 3:30-4:00)
A2 - Jumping Jacks (VR1 0:10-0:40)	B2 - Ext. c/ rotação (VR1 6:50-7:20)	C2 - Abd. cruzados (VR2 1:46-2:14)	D2 - Ag. c/ pontapé (VR3 1:14-1:43)
A3 - Saltos à corda (VR5 0:20-0:40)	B3 - Tricipetes (VR1 4:10-4:40)	C3 - Abd. tesoura (VR2 1:14-1:44)	D3 - Lunges (VR1 6:10-6:40)
A4 - Burpees (VR4)	B4 - Prancha ext. (VR3 2:44-3:13)	C4 - Abd. bicicleta (VR2 2:14-2:43)	D4 - Sentar parede (VR1 0:50-1:20)
		C5 - Prancha (VR1 4:50-5:20)	
		C6 - Prancha lateral (VR1 7:30-8:00)	
		C7 - Mountain Climbers (VR3 0:44-1:13)	

VÍDEOS REFERÊNCIA (VR):

1. <https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmlws>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=tjZm34Kfpmg>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=Tz9d7By2ytQ>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU> - Burpees
5. <https://www.youtube.com/watch?v=ONlvRAaOdIQ> - Saltar

Podem seguir também como referência o link seguinte com muitas sugestões interessantes [ipdj.gov.pt](http://ipdj.gov.pt/#serativoemcasa) [#serativoemcasa](#) [ver playlist de vídeos](#)

ANEXO 2

PLANO DE TRABALHO DE ATIVIDADE FÍSICA EM CASA

NÃO SE ESQUEÇAM DE ENVIAR QUINZENALMENTE AO PROFESSOR DE EF

TURMA----

GRUPO (NOMES) _____

ILUSTRAÇÃO DOS EXERCÍCIOS / CIRCUITO QUE CRIARAM

INDIVIDUALIZAÇÃO: Ajustamento consoante a necessidade de cada um de vocês (por exemplo: mais voltas ao circuito, ou nova estação a introduzir)

RELATÓRIO QUINZENAL

	data	data	data	data	data	data	data	data	data	data
CAPACIDADE AERÓBIA										
FORÇA SUPERIOR										
FORÇA MÉDIA / CORE										
FORÇA INFERIOR										
ALONGAMENTOS/ FLEXIBIL.										
REFLEXÃO SEMANAL . que circuito realizaram? . que dificuldades tiveram? . o que vão alterar? . o que mais gostaram?										

ANEXO 3

GRUPO _____

ORÇAMENTO MENSAL

	REND DE CASA	NET	ELETRICIDADE + ÁGUA + GÁS	ALIMENTAÇÃO	<u>OUTROS</u>
ORÇAMENTO (MAIO)					
ORÇAMENTO (JUNHO)					

EMENTA/ PLANO DE REFEIÇÃO SEMANAL

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	SAB	DOM
PEQUENO ALMOÇO							
ALMOÇO							
LANCHE							
JANTAR							

Apêndices

1. Questionário de apresentação

Questionário – 1ª Aula

Nome completo:

Data de nascimento:

Peso _____ Altura _____

Dados Médicos:

Problemas Respiratórios ☐

Diabetes ☐

Dores de Cabeça ☐

Indisposições Frequentes ☐

Epilepsia ☐

Quebras de Tensão ☐

Problemas Ósseos ☐

Anemia ☐

Desmaios ☐

Problemas de Visão ☐

Bronquite ☐

Problemas de Rins ☐

Problemas de Audição ☐

Asma ☐

Outros ☐

Problemas de Coração ☐

Alergias ☐

Quais?

Historial de prática de modalidades:

Nota nos três últimos anos:

Modalidades preferidas:

Modalidades que menos gostas:

Como é que te avalias nas diferentes matérias e como achas que o professor do ano anterior te avaliou:

Sub-áreas	Jogos Desportivos Coletivos				Ginástica		Atletismo		Atividades Rítmicas Expressivas			Raquetes	Atividades de Exploração da Natureza
Matérias	Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol	Acrobática/Rítmica	Solo	Corridas	Lançamento do Peso	Salto em Altura	Danças Sociais	Danças Tradicionais	Badminton	Orientação
Aluno													
Professor													

O que queres seguir quando acabares a escola?

Desporto escolar que gostarias de praticar:

Quatro colegas que gostarias de fazer equipa? Porquê?

Dois colegas que escolherias para te ajudar a melhorar? Porquê?

Se tivesses que escolher dois capitães, quem seriam? Porquê?

Duas disciplinas preferidas:

Para ti, o que é a Educação Física?

Quais são as tuas expectativas para este ano, em relação à disciplina de educação física?

Desejo um bom ano letivo,
O Professor,
Tiago Mateus.

2. Quadro de Avaliação Inicial

Parte da aula	Situação de aula	Objetivos pretendidos (coisas a observar)	Espaços para lecionar
Parte Fundamental	Andebol (5x5 em campo reduzido, com bola afável):	-Progressão no campo; -Muitos golos, na sequência de remates em salto não protagonizados Aluno: -Conhecimento de regras básicas; -Pega e armação de braço; -Enquadramento após receção; -Decidir quando rematar ou passar; -Rematar em salto; -Desmarcar-se à distância de passe; -Reconhecer-se como defesa acompanhando o adversário.	4 e 5
Parte Fundamental	Basquetebol (3x3 em campo reduzido, com duas tabelas):	-Progressão no campo; -Muitos cestos na sequência de lançamentos na passada não protagonizados Aluno: -Conhecimento de regras básicas; -Enquadramento após receção; -Decidir quando passar ou, conforme a situação, lançar parado ou na passada; -Desmarcar-se à distância de passe; -Participação no ressalto. -Reconhecer-se como defesa acompanhando o adversário.	1,3 e 4
Parte Fundamental	Futebol (4x4 em espaço amplo)	-Dispersão e ocupação racional do espaço (não estar tudo em cima da bola e em cima uns dos outros) -Bola em campo durante tempo significativo; -Alguns remates. Aluno: -Decide corretamente quando passar, driblar ou rematar; -Conhecimento de regras básicas; -Enquadramento após receção; -Gesto técnico base realizado corretamente; -Desmarcar-se à distância de passe; -Reconhecer-se como defesa acompanhando o adversário. -Conseguir manter a posse de bola	4 e 5
Parte Fundamental	Voleibol (2+2 com serviço por baixo. Rede a 2m. Serviço de 3m a 4,5m de distância da rede. Rotação a cada 2 pontos.)	-Bola muito tempo no ar (mínimo de 2 toques por equipa); -Maioria dos toques realizados em passe; Aluno: -Serve por baixo colocado; -Deslocamento para o ponto de queda da bola; -Toque de dedos ou antebraços para dar continuidade ao jogo; -Regras básicas (rotação, número de toques, transporte).	1 e 3
Parte Fundamental	Dança (Merengue e Valsa)	-Execução dos passos dentro do ritmo da música; -Demonstração de conhecimento para dançar os passos de homem e mulher.	1, 2, 3, 4 e 5

Parte Fundamental	Badminton (1+1 em campo reduzido)	-Volante muito tempo no ar; -Batimentos, sobretudo, em clear. Aluno: -Deslocamento para o ponto de queda do volante; -Pega da raquete (pega firme, tipo aperto de mão); -Serviço por baixo; -Posição básica fundamental; -Conhecimento das regras básicas.	1
Parte Fundamental	Estafetas	-Efetua uma corrida de estafetas de 4 x 50 m	3,4 e 5
Parte Fundamental	Corrida de barreiras	-Realiza uma corrida de curta distância passando as barreiras combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção.	5
Parte Fundamental	Salto em altura	-Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna livre, transpondo a fasquia com perna estendidas e receção em equilíbrio no colchão.	1 e 2
Parte Fundamental	Lançamento do peso	-Lança o peso de 3 kg ou 4 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço, num círculo de lançamentos. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão total (das pernas e do braço do lançamento), para empurrar o engenho para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.	4
Parte Fundamental	Ginástica de Solo (combinar em sequências os elementos gímnicos de nível Introdução)	Garantir a execução dos critérios de êxito de cada movimento/elemento gímnico	1 e 2
Parte Fundamental	Ginástica de Aparelhos (realiza os elementos gímnicos característicos de nível Introdução na matéria de saltos e trave)	Garantir a execução dos critérios de êxito de cada movimento/elemento gímnico	2
Parte Fundamental	Ginástica Acrobática [Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par e tríos	Garantir a execução dos critérios de êxito de cada movimento/elemento gímnico	1 e 2
Parte Fundamental	Testes do FitEscola	Atingir os valores de zona saudável	1, 2, 3, 4, e 5

3. Folha para avaliar os colegas em aula

Legenda: V cumpre; - não cumpre; NO não observado									
Andebol		INTRODUÇÃO (5X5)				ELEMENTAR (5X5)			
Dorsal	Nome	Defesa	Ataque			Defesa	Ataque		
		Estar entre o atacante e a baliza	Remata quando tem oportunidade	Recebe e enquadra-se, passa ou progride consoante a situação	Desmarca-se para o espaço vazio	Marcação com pressão ao adversário para dificultar a ação ofensiva	Desmarcação em função da baliza (ruptura / apoio) e/ou aclaramento	Receção com enquadramento ofensivo: finta e penetração	Finalização intencional
1	AC								
2	DA								
3	DR								
4	DF								
5	DO								
6	IB								
7	JP								
8	JR								
9	LZ								
10	LT								
11	LG								
12	MC								
13	ML								
14	MP								
15	PF								
16	RL								
17	RF								
18	SG								
19	SA								
20	TM								
21	VJ								
22	VS								

4. Proposta do mapa de rotação de espaços

ROTAÇÃO DE ESPAÇOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA																												
2019 / 2020																												
	2ª feira					3ª feira					4ª feira					5ª feira					6ª feira							
	Turma	Espaço				Turma	Espaço				Turma	Espaço				Turma	Espaço				Turma	Espaço						
8h15	9º2	I	E			DG+SI18	5	1	4	1	3	9º1				11ºCT1	5	1	3	4	3	10ºCT1	1	5	3	1	5	
	9º4	E	I			8º1	1	3	5	4	4					12ºCSE	1	3	4	5	4	12ºLH2	3	1	5	3	3	
						12ºCSE	3	4	1	3	5					7º4	3	4	5	1	5	9º4	5	3	1	5	1	
						8º4	4	5	3	5	1					11ºLH2	4	5	1	3	1							
8h55																CEA 9º4	Gin Peq											
9h05	9º2	E	I			DG+SI18	1	3	2	4	5	8º2	I	E		11ºCT1	1	3	2	4	5	11ºCSE	1	3	2	4	5	
	9º4	I	E			12ºCSE	3	2	4	5	1	9º5	E	I		10ºCT1	3	2	4	5	1	10ºCT1	3	2	4	5	1	
						11ºCT3	2	4	5	1	3					11ºLH2	2	4	5	1	3	10ºCT3	2	4	5	1	3	
						8º1	4	5	1	3	2					9º3	4	5	1	3	2	12ºLH2	4	5	1	3	2	
9h45						8º4	5	1	3	2	4					10ºLH2	5	1	3	2	4	8º3	5	1	3	2	4	
10h05	8º2	1	3	5		10ºCT2	I	E				11ºCT3	E	I	I	11ºCSE	1	3	5			10ºCSE	1	5	3	4		
	12ºLH2	3	5	1		11ºLH1	E	I				8º5	I	E	E	12ºCT1	3	5	1			11ºLH1	3	1	4	5		
	9º5	5	1	3												10ºLH1	5	1	3			SI+TAS17	4	3	5	1		
																						12ºCT2	5	4	1	3		
10h45																												
10h55	8º2	3	5	1		9º2						11ºCT3	1	3	5	11ºCSE	3	5	1			10ºCSE	5	3	4	1		
	7º3	5	1	3		CEA 9º1	Gin Peq					SI+TAS17	3	5	1	12ºCT1	5	1	3			11ºLH1	1	4	5	3		
	9º5	1	3	5								8º5	5	1	3	10ºLH1	1	3	5			SI+TAS17	3	5	1	4		
																	CEA 9º2	Gin Peq					12ºCT2	4	1	3	5	
11h35																						CEA 9º5	Gin Peq					
11h50	11ºCT1	1	3	2	4	5	11ºCT2	1	5	3	4	10ºCT3	1	3	5		10ºCSE	1	3	5			10ºCT2	1	5	3	4	
	9º1	3	2	4	5	1	11ºCT4	3	1	4	5	8º1	3	5	1		11ºCT4	3	5	1			7º5	3	1	4	5	
	7º2	2	4	5	1	3	10ºCT4	4	3	5	1	8º3	5	1	3		7º1	5	1	3			12ºLH1	4	3	5	1	
	8º4	4	5	1	3	2	12ºCT2	5	4	1	3											10ºLH1	5	4	1	3		
12h30	10ºLH2	5	1	3	2	4																						
12h35	9º1	3	5	1	1	4	11ºLH2	E	I	E	I	10ºCT3	3	5	1		11ºCT4						10ºCT2	E	I	E	I	
	12ºLH1	4	1	4	3	5	10ºCT4	I	E	I	E	12ºCT1	5	1	3							12ºLH1	I	E	I	E		
	8º5	5	3	5	4	1						8º3	1	3	5							CEA 9º3	Gin Peq					
	10ºLH2	1	4	3	5	3																						
13h20																												
13h35																												
14h20						9º3																						
15h20	11ºCT2	1	5	3	4		SI+TAS19	I	E							7º5	I	E				7º3						
	10ºCT4	3	1	4	5		9º3	E	I							7º2	E	I										
	7º4	4	3	5	1																							
	7º1	5	4	1	3																							
16h00																												
16h05	11ºCT2	5	3	1	1		SI+TAS19									7º5	E	I				7º3						
	7º4	1	5	3	3											7º2	I	E										
	7º1	3	1	5	5																							
16h50																												
17h05	DG+SI18																											
17h50																												
	João					Nani						Susana				Em caso de chuva												
	Ferro					Gustavo						Eduarda				3 e 4 professores					5 professores							
	Ana					Carlos						Carmo				3 para 2					3 para 1							
																5 para 4					5 para 4							