



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
REALIZADO NA ESCOLA SECUNDÁRIA DA RAMADA**

Relatório de Estágio apresentado a provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado por Prof. Doutor António Manuel Marques de Sousa Alves Lopes

Miguel Ribeiro Almeida, 22201966

2025



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO REALIZADO NA ESCOLA SECUNDÁRIA DA RAMADA

“VERSÃO FINAL”

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário Lisboa no dia 18/12/2025, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N° 645/2025, de 18 de novembro de 2025, com a seguinte composição:
para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino da
Presidente: Prof.^a Doutora Ana Margarida do Amaral Paulo;
Arguente: Prof. Doutor João Jorge Comédias Henriques,
Orientador: Prof. Doutor António Manuel Marques de Sousa Alves Lopes.

Este trabalho também foi orientado pelo Prof. Vítor Arsénio.

Miguel Ribeiro Almeida, 22201966

2025

Agradecimentos

Primeiramente, aos meus pais e avós por todo o apoio durante este longo percurso da minha vida.

Aos meus amigos, por toda a paciência e motivação.

A todos os meus colegas e amigos de curso, sem eles isto não seria possível.

À Santa Casa da Misericórdia da Amadora, e a todo o corpo docente da escola básica de Alfragide que me acompanharam na minha atividade profissional.

Ao Clube de Futebol Estrela da Amadora, aos seus dirigentes, treinadores e colegas que contribuíram para o meu sucesso e gosto pela atividade física.

Aos orientadores, prof. Vítor Arsénio e prof. António Lopes.

A todos os restantes que influenciaram este bonito percurso, obrigado.

Um muito obrigado a todos!

Resumo

O presente documento reflete os processos e a reflexão do estágio pedagógico realizado na Escola Secundária da Ramada, no ano letivo de 2023/24, relativamente ao Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade Lusófona. O estágio tem como base 4 áreas: Lecionação, Desporto Escolar (DE), Direção de Turma (DT) e Seminário.

Na área de Lecionação, o trabalho incidiu sobre a turma do 7ºD, caracterizada por um perfil competitivo e motivado para as atividades de Educação Física (EF). Sendo uma turma bastante heterogênea quanto aos níveis. Essa diversidade exigiu uma abordagem pedagógica diferenciada, em que a gestão da autonomia dos alunos foi um conceito central para superar as principais dificuldades. Foi desenvolvido um projeto de intervenção focado na melhoria da aptidão física dos alunos, promovendo melhorias na aptidão física de todos os alunos.

Na área de Desporto Escolar, a intervenção foi realizada junto da equipa feminina de futsal dos escalões de infantis e iniciadas, acompanhando tanto os treinos quanto a participação competitiva em jogos interescolares e no programa de Desporto Escolar. Os objetivos incluíram o desenvolvimento das competências técnico-táticas e a promoção de um espírito de equipa competitivo, mas saudável, essencial ao sucesso. Como projeto complementar, foi elaborado um caderno de exercícios específico para a modalidade e escalão.

No âmbito da Direção de Turma, foi desenvolvido um projeto para sensibilizar os alunos sobre a importância de uma alimentação saudável, incentivando a adoção de hábitos alimentares equilibrados. Para isso, foi aplicado um questionário sobre as rotinas diárias dos alunos, estimulando a reflexão e a eventual mudança de comportamentos. Adicionalmente, foi organizada uma saída de campo integrada ao projeto de Seminário, com o objetivo de desenvolver competências relacionadas à matéria de orientação.

Na área de Seminário, o tema central foi o desenvolvimento da matéria de orientação na escola. Foram propostas estratégias de lecionação organizadas por níveis, com sugestões de exercícios adequados a cada etapa. Como projeto prático, foi renovado e ampliado o percurso de orientação permanente da escola, com a criação e implementação de novos materiais, promovendo o envolvimento dos alunos de forma inovadora.

Palavras-chaves: Lecionação; Direção de Turma, Desporto Escolar, Seminário, Estágio.

Abstract

The present document reflects the processes and reflections of the teaching internship conducted at Escola Secundária da Ramada during the 2023/24 academic year, as part of the Master's Degree in Physical Education Teaching for Basic and Secondary Education at Universidade Lusófona. The internship is structured around four main areas: Teaching, School Sports (DE), Class Management (DT), and Seminar.

In the Teaching area, the work focused on the 7th-grade class D, characterized by a competitive profile and motivation for Physical Education (PE) activities. This class was highly heterogeneous in terms of skill levels, which required a differentiated pedagogical approach. Managing student autonomy was a central concept in addressing the main challenges. An intervention project was developed, aimed at improving students' physical fitness, resulting in substantial improvements for all students.

In the School Sports area, the intervention focused on the female futsal team in the younger and junior age groups, involving both training sessions and competitive participation in inter-school games and the School Sports program. The objectives included developing technical and tactical skills and fostering a competitive yet healthy team spirit, essential for success. As a complementary project, a specific exercise book tailored to the sport and age group was developed.

In the Class Management area, a project was developed to raise students' awareness of the importance of healthy eating, encouraging the adoption of balanced dietary habits. A questionnaire about students' daily routines was administered, stimulating reflection and potential behavioral changes. Additionally, a field trip was organized as part of the Seminar project, aiming to develop skills related to orienteering.

In the Seminar area, the central theme was the development of orienteering skills at school. Teaching strategies were proposed, organized by levels, with exercise suggestions appropriate for each stage. As a practical project, the school's permanent orienteering course was renewed and expanded, with the creation and implementation of new materials, promoting innovative student engagement.

Keywords: Teaching; Class Management; School Sports; Seminar; Internship.

Abreviaturas

AF: Atividade Física

AI: Avaliação Inicial

CT: Conselho de Turma

DE: Desporto Escolar

DEF: Departamento de Educação Física da Escola Secundária da Ramada

DT: Direção de Turma / Diretor de Turma

E: Nível Elementar

EE: Encarregados de Educação

EF: Educação Física

ESR: Escola Secundária da Ramada

FPF: Federação Portuguesa de Futebol

FPO: Federação Portuguesa de Orientação

I: Nível Introdução

JDC: Jogos Desportivos Coletivos

PE: Parte do nível Elementar

PI: Parte do nível Introdução

PCT: Plano Curricular de Turma

PNEF: Programas Nacionais de Educação Física

PPA: Plano Plurianual de Atividades

PTI: Professor a Tempo Inteiro

TOP: Tema, Objetivo e Plano

UC: Unidade Curricular

UD: Unidade Didática

ZSAF: Zona Saudável de Aptidão Física

Índice

Introdução	12
1. Lecionação	13
1.1 – 1ª Etapa	13
1.2 – Balanço da 1ª etapa.....	19
1.3 - 2ª Etapa.....	24
1.4 – Balanço da 2ª Etapa	29
1.5 – 3ª Etapa	31
1.6 - Balanço da 3ª Etapa.....	34
1.7 – Professor a tempo inteiro (PTI)	35
1.8 – 4ª Etapa	38
1.9 – Balanço da 4ª Etapa	39
1.10 – Projeto Tema, Objetivo e Planeamento (TOP): Condição Física	43
1.10.1 - 1ª Etapa.....	43
1.10.2 - 2ª Etapa.....	44
1.10.3 - 3ª Etapa.....	45
1.10.4 - 4ª Etapa.....	46
2 – Direção de Turma.....	47
2.1 – 1ª Etapa	47
2.2 – Balanço da 1ª Etapa	48
2.3 – 2ª Etapa	50
2.4 – Balanço da 2ª Etapa	52
2.5 – 3ª Etapa	52
2.6 – Balanço da 3ª Etapa	53
2.7 – 4ª Etapa	54
2.8 – Balanço da 4ª Etapa	54
2.9 – Projeto Direção de Turma.....	55
2.9.1 - 1ª Etapa.....	56
2.9.2 - Balanço da 1ª Etapa.....	56
2.9.3 - 2ª Etapa.....	56

2.9.4 - Balanço da 2ª Etapa.....	57
2.9.5 - 3ª Etapa.....	57
2.9.6 - Balanço da 3ª Etapa.....	57
2.9.7 - 4ª Etapa.....	61
2.9.8 - Balanço da 4ª Etapa.....	61
3 - Desporto Escolar.....	62
3.1 – 1ª Etapa	63
3.2 – Balanço da 1ª Etapa	65
3.3 – 2ª Etapa	66
3.4 – Balanço da 2ª Etapa	68
3.5 – 3ª Etapa	69
3.6 – Balanço da 3ª Etapa	70
3.7 – 4ª Etapa	70
3.8 – Balanço da 4ª Etapa	71
3.9 - Projeto TOP.....	71
3.9.1 - 1ª Etapa.....	71
3.9.2 - Balanço 1ª Etapa.....	72
3.9.3 - 2ª Etapa.....	73
3.9.4 - Balanço da 2ª Etapa.....	73
3.9.5 - 3ª Etapa.....	73
3.9.6 -Balanço da 3ª Etapa.....	73
3.9.7 - 4ª Etapa.....	73
3.9.8 - Balanço da 4ªEtapa.....	74
4 – Seminário	75
4.1 – 1ª Etapa	75
4.2 – Balanço da 1ª Etapa	78
4.3 – 2ª Etapa	78
4.4 – Balanço da 2ª Etapa	79
4.5 – 3ª Etapa	80
4.6 – Balanço da 3ª Etapa	80

4.7 – 4ª Etapa	81
4.8 – Balanço da 4ª Etapa	81
5 - Conclusão.....	82
Referências Bibliográficas.....	84
Apêndices	i
Apêndice I - Restrições.....	i
Apêndice II - Plano da 2ª aula	ii
Apêndice III- Grelha de avaliação de ginástica	iv
Apêndice IV – Grelha de avaliação de Jogos Desportivos Desportivos Coletivos.....	v
Apêndice V - Grelha de avaliação de Atletismo.....	vi
Apêndice VI – Grelha de observação de Voleibol e Badminton	vii
Apêndice VII – Grelha de Avaliação Fitescola	viii
Apêndice VIII – Unidade Curricular 1	ix
Apêndice IX – Avaliação da ficha de conhecimentos	x
Apêndice X – Avaliações Intercalares	xi
Apêndice XI – Avaliações Finais	xii
Apêndice XII – Caderno de exercícios	xiii
Apêndice XIII – Projeto de Saída de Campo.....	xxi
Apêndice XIV – Documento enviado aos professores	xxv
Apêndice XV – Projeto Multiactividade.....	xxvi
Apêndice XVI – Cartaz Multiactividade	xxxiv
Apêndice XVII – Autorização para EE	xxxv
Apêndice XVIII – Questionário sobre alimentação.....	xxxvi
Apêndice XIX – Projeto de Seminário	xxxvii
Apêndice XX – Imagem aérea da Escola (Socarto)	liii
Apêndice XXI – Mapa pós atualização	liv
Apêndice XXII –Purple Pen	lv
Apêndice XXIII - «Orienteering».....	lvi
Anexos	lvii
Anexo I – Horário Escolar do Orientador.....	lvii
Anexo II – Mapa de orientação 2004	lviii
Anexo III – Baliza – Ponto de Controlo	lix

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Objetivos da 1ª Etapa.....	16
Tabela 2 - Calendarização da 1ª etapa	16
Tabela 3 - Nível dos alunos na Ginástica na AI.....	20
Tabela 4 - Nível dos alunos no Basquetebol na AI.....	21
Tabela 5 - Nível dos alunos no Andebol na AI.....	21
Tabela 6 - Nível dos alunos no Futebol na AI	22
Tabela 7 - Nível dos alunos no Voleibol na AI	22
Tabela 8 - AI Final.....	23
Tabela 9 - Objetivos Finais	24
Tabela 10 - Objetivos da 2ª Etapa de lecionação	24
Tabela 11 - Grupos da 1ª UC	25
Tabela 12 - Calendarização da 2ª Etapa de lecionação.....	26
Tabela 13 - Objetivos operacionais da 2ª Etapa.....	27
Tabela 14 - Objetivos da 3ª Etapa.....	32
Tabela 15 - Calendarização 2ª Etapa	32
Tabela 16 - Objetivos da 4ª Etapa de lecionação	38
Tabela 17 - Calendarização da 4ª Etapa de lecionação	39
Tabela 18 - Avaliação Final.....	40
Tabela 19 - Calendarização da 2ª Etapa	44
Tabela 20 - Objetivos da saída de campo	50
Tabela 21 – Plano anual Direção de turma e Seminário....	51
Tabela 22 - Objetivos operacionais para a 3ª Etapa de DT.....	53
Tabela 23 - Objetivos do projeto alimentação	57
Tabela 24 - Alunos que tomam o pequeno-almoço quando têm aulas	58
Tabela 25 - Alunos que admitem já se ter sentido mal durante o dia escolar	59
Tabela 26 - Autoavaliação dos alunos quanto à sua alimentação.	60
Tabela 27 - Planeamento do Desporto Escolar	64
Tabela 28 - Objetivos da 2ª Etapa do projeto de lecionação	66
Tabela 29 - Objetivos Finais do DE.....	67
Tabela 30 - Objetivos da 3ª Etapa.....	69
Tabela 31 - Calendarização das etapas	77

Tabela 32 - Problemas encontrados na Orientação	78
Tabela 33 - Objetivos Finais do Seminário	78
Tabela 34 - Calendarização das etapas	79

Índice de Figuras e Gráficos

Figura 1 – Horário PTI	36
Figura 2 – Planeamento dos treinos de DE	67
Gráfico 1 – Percentagem de alunos que tomam o pequeno-almoço quando têm aulas	58
Gráfico 2 – Percentagem de alunos que diz já se ter sentido mal durante o dia escolar	59
Gráfico 3 – Associação entre os alimentos que os alunos admitem ingerir ao pequeno-almoço e a sua perceção de alimentação saudável	60

Introdução

O presente relatório enquadra-se no Estágio Pedagógico realizado no âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, constituindo uma etapa fundamental no processo de formação inicial para a docência. O estágio pedagógico assume-se como um momento privilegiado de articulação entre os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do percurso académico e a sua aplicação prática em contexto real de ensino, permitindo ao futuro professor desenvolver competências profissionais, pedagógicas e relacionais essenciais ao exercício da profissão.

A escolha da Escola Secundária da Ramada (ESR) para a realização do estágio pedagógico prendeu-se com a diversidade do seu contexto educativo, bem como com a dinâmica organizativa do grupo disciplinar de Educação Física, reconhecido pelo seu trabalho estruturado e consistente ao longo dos anos. Esta acolhe alunos do 7.º ao 12.º ano de escolaridade e está localizada na freguesia da Ramada, concelho de Odivelas.

A motivação pessoal para a realização deste estágio está diretamente ligada ao percurso académico e desportivo do estagiário, marcado por uma forte ligação à prática desportiva e à Educação Física enquanto área promotora do desenvolvimento integral dos alunos. O estágio constituiu, assim, uma oportunidade determinante para consolidar a identidade profissional enquanto professor de Educação Física, aprofundando competências de planeamento, intervenção pedagógica, avaliação e reflexão crítica sobre a prática.

Durante o ano letivo de 2023/2024 foi integrado um núcleo de estágio, tendo sido desenvolvido a intervenção em quatro áreas fundamentais: Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário. A intervenção principal do estagiário incidiu sobre uma turma do 7.º ano de escolaridade, com três tempos letivos semanais de 50 minutos, permitindo um acompanhamento contínuo e aprofundado do processo de ensino-aprendizagem.

O presente relatório tem como objetivo descrever, analisar e refletir criticamente sobre as experiências vivenciadas ao longo do estágio pedagógico, evidenciando as opções metodológicas adotadas, as estratégias de intervenção implementadas, os resultados alcançados e as dificuldades sentidas. Pretende-se, igualmente, identificar as principais aprendizagens realizadas, as limitações encontradas e as perspetivas futuras enquanto profissional da área da Educação Física, contribuindo para uma prática docente mais consciente, fundamentada e reflexiva. Lembra-se que todos os números de alunos mencionados são fictícios, de modo a proteger o seu anonimato.

1. Lecionação

1.1 – 1ª Etapa

A turma do 7º ano foi composta por 28 alunos, 13 rapazes e 15 raparigas, não possui alunos repetentes e tem 5 alunos referenciados, nº4, 6, 13, 25 e 27, como tendo necessidades educativas especiais, estando 3 deles medicados, nº4, 25 e 27, o que pode condicionar a prática de atividade física (AF), a aluna nº18 apresentou um atestado médico válido para todo o ano letivo, dizendo que não pode realizar qualquer atividade física pois apresenta deformações de nascença nos joelhos.

Quanto aos espaços para prática de EF a escola possui 4 espaços diferentes para as aulas, um espaço exterior, um pavilhão que é sempre dividido em dois espaços diferentes e um ginásio onde é associada uma pista de atletismo exterior sendo importante lembrar que todos os espaços foram utilizados em simultâneo por turmas diferentes dificultando trocas entre espaços que não fossem previamente acordadas com outros professores. O espaço exterior engloba um campo de futebol 7 sintético e um campo exterior polidesportivo, a caixa de areia não está em condições de utilização por estar degradada. O pavilhão é sempre dividido em dois espaços de aula diferentes sendo que um espaço ocupa dois terços do campo e o outro apenas um terço, designados por P2 e P1 respetivamente, considera-se que faria mais sentido a divisão em duas metades iguais pois o espaço P1 é demasiado pequeno, condicionando a possibilidade de existir neste espaço vários exercício em simultâneo e assim a consequente diferenciação pedagógica. Por último o ginásio está equipado com todos os materiais necessários para a prática de ginástica de solo e aparelhos, este espaço ainda engloba a pista de atletismo exterior com 40m de comprimento em linha reta. De forma a analisar todos esses espaços, o apêndice I agrupa as diversas matérias presentes no plano plurianual (PPA) da escola para o 7º ano, distribuindo-as entre os diferentes ambientes, avaliando a adequação de cada espaço para o ensino de determinadas matérias. A escola possui também um moinho que é a principal figura representativa da escola que rentabiliza através do seu aluguer

Percebeu-se durante esta etapa que a escola possui de condições boas para a prática de Educação Física, existindo um ambiente bastante positivo no núcleo de professores de Educação Física, mostrando-se bastante experiente, organizado e independente, trabalhando juntos há vários anos, organizou todo o processo de ensino de forma simples e efetiva. Este ambiente organizado mostrou-se facilitador do processo de ensino, sendo a organização de

atividades ao longo do ano letivo facilitada, sendo apenas necessários pequenos ajustes às fórmulas utilizadas nos anos anteriores, ainda assim, este fator revelou-se algo dificultador para os estagiários pois estes tiveram de analisar e redescobrir todas as fórmulas já utilizadas.

O roulement elaborado pelo grupo de EF determinou que durante as 5 primeiras semanas de aulas cada turma trocava de espaço de aula todas as semanas de modo a facilitar a avaliação inicial (AI), a partir desse momento iriam passar a ser 2 semanas em cada espaço de aula até ao mês de maio, nas últimas cinco semanas de aulas iria voltar a 1 semana em cada espaço de modo a realizar a última etapa, a avaliação final. Este planeamento demonstra uma preocupação clara dos professores com a planificação por etapas.

O grupo de Educação Física definiu em 2022 os critérios de avaliação para a Educação Física com base nos documentos de aprendizagens essenciais da disciplina, o perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória e a estratégia nacional para a cidadania e desenvolvimento, estes documentos resultaram na divisão dos critérios de avaliação em 3 domínios: a área das atividades físicas, com uma ponderação de 50% da nota final, a área da aptidão física, com uma ponderação final de 40%, e a área dos conhecimentos, com uma ponderação de 10% da nota final. Sendo assim é imperativo que para os alunos obtenham nota positiva é necessário que estes desenvolvam competências essenciais para o 7º ano de escolaridade de nível introdução em 5 matérias, de acordo com as subáreas selecionadas com base no plano plurianual anual existente (Departamento de Educação Física da Escola Secundária da Ramada, 2020), devem também evidenciar aptidão aeróbia enquadrada na zona saudável de aptidão Física (ZSAF) do programa FIT escola, para a sua idade e género, aptidão muscular em dois testes de força e um de flexibilidade, assim como, devem identificar as aprendizagens essenciais definidas para este domínio e ano de escolaridade, demonstrando os seus conhecimentos teóricos.

O plano plurianual elaborado em 2020 ainda é utilizado como referência pelos professores do grupo de Educação Física, sendo que necessita atualmente de algumas alterações pois está em desacordo com os critérios de avaliação uma vez que, por vezes, apresenta objetivos finais desnecessariamente elevados tendo em conta os níveis necessários para a avaliação dos alunos, e outras vezes não apresenta soluções para atingir determinados níveis necessários na avaliação. Este documento foi construído com base nos Programas de Nacionais de Educação Física (PNEF) adaptando os mesmos à realidade da escola, relativamente ao 7º ano de escolaridade na área das atividades físicas são trabalhadas as seguintes matérias: Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol, Ginástica Solo, Ginástica de Aparelhos, Ginástica Acrobática, Atletismo, Dança, Badminton e Orientação, sendo que são desenvolvidas com vista à obtenção

de parte do nível Introdução, nível Introdução, parte do nível Elementar ou nível Elementar. (Ministério da Educação, 2011)

Na área da aptidão física são avaliadas as capacidades físicas fundamentais utilizando a bateria de testes do Fitescola, sendo estas a resistência, que é avaliada através do teste vaivém, a força, que é avaliada através de extensões de braços e abdominais, a velocidade é medida através do sprint de 40m, a flexibilidade medida através do teste senta e alcança e teste de flexibilidade de ombros. Na área dos conhecimentos os alunos devem idealmente mobilizar e aplicar as aprendizagens essenciais definidas para este domínio e ano de escolaridade, sendo que para terem nota positiva devem identificar as aprendizagens essenciais definidas para este domínio e ano de escolaridade.

No início do ano letivo foi feita a calendarização dos torneios escolares de badminton, mega-sprint e voleibol, onde o estagiário mostrou-se disponível para cooperar na sua operabilização.

A primeira etapa de lecionação, sendo denominada prognóstico, consiste na avaliação inicial, para esta primeira etapa foram delineados objetivos a cumprir durante que permitem identificar as dificuldades e possibilidades dos alunos, sendo necessário elaborar objetivos que fossem ambiciosos, mas ainda assim, possíveis de atingir (Carvalho, 1994). Foi com base em Bom, et al., (1992) que definimos esta etapa como prognóstico, materializando aquilo que o professor deve saber no fim desta etapa: este deve conhecer os alunos de forma a conseguir identificar quais são os alunos que com ajuda do professor ou dos colegas conseguem melhorar as suas aprendizagens rapidamente ou mais lentamente, bem como quais são os programas e/ou habilidades gerais que a turma tem mais dificuldades nesta fase, as diferenças de aptidão de grupos de alunos em cada bloco do programa e as diferenças gerais na personalidade dos alunos percebendo de que forma esta pode influenciar a sua participação nas atividades.

Nesta primeira fase foi também importante que os alunos ficassem a conhecer as regras de funcionamento das aulas e da escola, sendo que existiam vários alunos novos na turma e nenhum dos alunos frequentou esta escola no ano letivo anterior.

Definiu-se que os objetivos principais para esta etapa seriam:

Tabela 1 – Objetivos da 1ª Etapa

Objetivos para a 1ª Etapa
<ul style="list-style-type: none"> ● Conhecer os alunos e recolher dados para a criação de grupos; ● Avaliar o nível inicial destes e as suas possibilidades de desenvolvimento no conjunto das matérias de Educação Física; ● Identificar os alunos críticos, as matérias prioritárias; ● Analisar aspetos críticos na lecionação de cada matéria;

Depois de conhecer os espaços onde iria estar nas próximas semanas através do roulement e de definir objetivos para esta primeira etapa foi realizado um plano geral para definir onde e como se realizariam as avaliações nos diferentes objetivos e matérias selecionadas. Para selecionar quais seriam as matérias que deveriam ser abordadas na avaliação inicial foi estudado o plano plurianual da escola e escolhidas as matérias prioritárias com base nos objetivos terminais para o 7º ano de escolaridade, decidiu-se não lecionar a dança pois uma vez que os alunos não sabiam a coreografia que iria ser lecionada achou-se que não seria necessário uma avaliação inicial, a ginástica acrobática não foi avaliada pelas mesmas razões, quanto ao atletismo não foi avaliada a corrida de estafetas e o lançamento do peso, uma vez que foi feita a introdução das técnicas pela primeira vez durante o ano letivo.

A avaliação inicial iria inicialmente ter uma duração de 5 semanas, mas visto que na terceira semana existiram duas aulas não lecionadas devido a um feriado e um dia de atividades na escola, onde foi realizada uma atividade de tiro ao arco com várias turmas da escola, a avaliação inicial foi alargada para 6 semanas.

Tabela 2 – Calendarização da 1ª etapa

Semana	Espaço	Objetivos		
18/09 - 22/09	Ginásio/Pista Atletismo	Gin. solo	Gin. Aparelhos	
25/09 - 29/09	P1	Fitescola		
2/10 - 6/10	P2	Fitescola	Voleibol	Badminton
9/10 - 13/10	Exterior	Futebol	Andebol	Basquetebol
16/10 - 20/10	Ginásio/Pista Atletismo	Atletismo	Gin. solo	
23/10 - 27/10	P1	Voleibol	Badminton	
30/10 - 3/11	P1	Badminton	Voleibol	

Com base nestes objetivos, foi preparada a primeira semana de aulas, durante a qual a turma foi colocada, através do sistema de *roulement*, no ginásio durante toda a semana. Foi decidido iniciar a avaliação inicial na ginástica. Tendo em conta que a escola não possui um protocolo formal para a avaliação inicial, os planos de aula e os respetivos exercícios foram selecionados individualmente.

A primeira aula foi utilizada para a realização de uma instrução geral inicial. Considerando que todos os alunos eram novos na escola, foi importante utilizar os 50 minutos de aula para explicar algumas situações logísticas, bem como definir regras e materiais necessários. Nesta aula, foi identificado que o aluno n.º 18 apresentou um atestado médico válido para todo o ano letivo, o qual o impossibilitava de realizar qualquer tipo de exercício físico.

Na segunda e terceira aulas, conforme o Apêndice II, correspondentes às primeiras aulas práticas, foi decidido proceder à avaliação inicial na ginástica de solo e na ginástica de aparelhos. A aula iniciou-se com um aquecimento, no qual foi realizado um jogo de grupos que integrou mobilidade articular específica para a ginástica. Considera-se que este jogo contribuiu para a criação de um bom clima na turma, aspeto relevante, uma vez que a maior parte dos alunos não se conhecia do ano letivo anterior.

Na parte fundamental da aula, foi realizado um circuito, dividindo-se a turma em três estações, com sete a oito alunos por estação. Os grupos foram constituídos de forma heterogénea, uma vez que, devido à falta de conhecimento prévio sobre os alunos, a sua distribuição foi efetuada com base na numeração da turma.

Na primeira estação, os alunos realizaram os elementos gímnicos correspondentes ao nível introdutório da ginástica de solo: rolamento à frente, rolamento à retaguarda, avião e um elemento de flexibilidade (ponte ou espargata). Esta foi a estação avaliada com maior atenção na primeira aula. Para esse efeito, o estagiário elaborou uma grelha de avaliação presente no Apêndice III, na qual constam os elementos gímnicos definidos como obrigatórios no plano plurianual da escola.

Existiu ainda uma estação dedicada ao desenvolvimento da força, na qual os alunos realizaram extensões de braços, abdominais e agachamentos, com o objetivo de trabalhar a força específica necessária para a execução dos elementos gímnicos. Outra estação incidiu sobre o pino e a roda, tendo sido solicitado aos alunos que realizassem o pino contra o espaldar. Verificou-se que os alunos não apresentavam autonomia para realizar o pino sem ajuda, pelo

que foram instruídos a auxiliar os colegas ou a realizar a progressão do pino com subida ao espaldar.

Noutra estação, dedicada à ginástica de aparelhos, os alunos realizaram o salto ao eixo e o salto entre-mãos, utilizando o trampolim Reuther e um plinto almofadado. Desta forma, foi possível avaliar o nível dos alunos nesta matéria. Considerando que se tratava da primeira aula prática e que o nível de autonomia dos alunos era ainda desconhecido, os estagiários decidiram, por razões de segurança, colaborar ativamente nesta estação. O professor ajudante esteve presente a prestar segurança e ajudas, permitindo que o professor responsável pela turma pudesse acompanhar com maior atenção as restantes estações.

Na parte final da aula, foi realizado o regresso à calma, momento em que foram fornecidos alguns *feedbacks* aos alunos relativamente ao desempenho observado e às melhorias esperadas para as aulas seguintes.

A segunda e a terceira semanas de aulas foram reservadas para a avaliação da aptidão física. Durante este período, foram realizados os testes da bateria FITescola, de acordo com o plano plurianual da escola, nomeadamente: vaivém, abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal, senta e alcança, flexibilidade de ombros, bem como a medição do peso e da altura para cálculo do índice de massa corporal (IMC). Estes testes permitiram avaliar a aptidão aeróbia, a composição corporal e a aptidão neuromuscular, incluindo força muscular, resistência, velocidade, agilidade e flexibilidade. Os resultados obtidos serviram para identificar os alunos que se encontravam dentro ou fora da zona saudável ou atlética para a sua idade, possibilitando a elaboração de relatórios individuais e a posterior personalização do ensino, com vista à melhoria destes indicadores e à promoção da saúde.

Na quarta semana de aulas, foram selecionadas as modalidades desportivas coletivas de futebol, basquetebol e andebol para a realização da avaliação inicial, recorrendo à grelha de observação exposta no Apêndice IV. Esta opção prendeu-se com o facto de o espaço exterior ser o único que permitia a realização das três modalidades. O andebol foi a modalidade presente nas três aulas semanais, tendo sido identificada como aquela em que os alunos apresentaram maiores dificuldades. Assim, a avaliação foi realizada através do jogo pré-desportivo bola ao capitão, permitindo observar os objetivos terminais da desmarcação, da pega da bola e do armar do braço no passe, bem como através de um exercício de critério, 3x1 (+1), com finalização.

No futebol, foi realizada uma situação de jogo 5x5 com guarda-redes, com o objetivo de avaliar o cumprimento dos critérios de execução correspondentes a parte do nível elementar

definido nos objetivos terminais. No basquetebol, foi realizada uma situação de jogo 3x3 numa única tabela, observando-se igualmente critérios de execução relativos ao nível elementar.

Na quinta semana da avaliação inicial, avaliada através do Apêndice V, a turma voltou a ser colocada no ginásio e na pista de atletismo. Nesta semana, estava planeada a avaliação inicial do atletismo. No entanto, a tempestade que afetou a região de Lisboa impossibilitou a realização da primeira aula e condicionou as restantes, devido à ocorrência de inundações no ginásio e no espaço exterior. Esta situação inviabilizou a avaliação das provas de corrida de velocidade, corrida de estafetas e lançamento.

Desta forma, foi avaliada a corrida de barreiras, na qual os alunos realizaram uma corrida curta à máxima velocidade, transpondo barreiras de iniciação, com três apoios entre barreiras, sem perda de velocidade. A distância entre barreiras foi diferenciada para os vários grupos, adaptando-se às necessidades dos alunos. O salto em altura foi avaliado através da técnica de tesoura, com quatro a seis passos de balanço, extensão completa das pernas e receção em equilíbrio no colchão de quedas. Relativamente ao salto em comprimento, e não sendo possível utilizar a caixa de areia devido à sua inoperabilidade e às condições climatéricas, a avaliação foi realizada no ginásio. Foram observados a técnica de voo na passada, a corrida de balanço com seis a dez passadas, a impulsão numa zona de chamada sem perda de velocidade e a queda a pés juntos no colchão.

Nas últimas duas semanas de avaliação inicial, foi realizada a avaliação do voleibol, em situação de jogo de cooperação 2x2, num campo reduzido e com a rede a aproximadamente dois metros de altura, bem como a avaliação inicial do badminton, em situação de jogo de cooperação 1x1. Em ambas as modalidades, foi verificado o cumprimento dos critérios de execução correspondentes a parte do nível elementar definidos no Plano Plurianual de Atividades (PPA) para o voleibol e de iniciação para o badminton. Ambas as avaliações foram realizadas através da grelha de observação presente no Apêndice VI.

A aluna não praticante desempenhou funções de apoio durante as aulas, realizando ajudas nos exercícios e atuando como árbitra nos jogos desportivos coletivos, de modo a demonstrar conhecimento das regras das modalidades.

1.2 – Balanço da 1ª etapa

Realizando um balanço de todas as situações realizadas na 1ª etapa, quanto ao relacionamento com a turma e criação de estratégias e rotinas para potencializar a

aprendizagem, pode-se afirmar que os alunos se mostraram bastante facilitadores, respeitando e aderindo bem às aulas de Educação Física, mostrando sempre vontade de aprender, não existindo problemas de gravidade assinalável no que toca a pontualidade e assiduidade, comportamentos ou materiais, fomentando um clima positivo, que segundo Ryan e Deci, (2000) é propício ao processo de ensino-aprendizagem, sendo uma necessidade psicológica básica.

Durante a primeira fase de lecionação de aulas, a maior dificuldade encontrada foi a rotação entre espaços de aula de forma a conseguir dar feedbacks em todas as estações, segundo Catunda e Marques (2017), o feedback é um dos fatores principais de eficácia pedagógica e o estagiário sentiu que por vezes não conseguiu dar todos os feedbacks necessários e possíveis que poderia ter dado, foi também encontrada alguma dificuldade na gestão das estações tendo em conta a autonomia que os alunos tinham nessa atividade, a sua segurança e a necessidade de ajudas e feedbacks específicos, sendo que nesta 1ª etapa de avaliação formativa, com base em Fernandes (2021), deu-se prioridade aos feedbacks interrogativos de modo a que os alunos percebessem os seus erros, procurando corrigi-los de seguida.

Através das grelhas de observação elaboradas e avaliação inicial realizada durante esta 1ª etapa foi possível perceber o nível dos alunos nas diversas matérias, identificando alunos críticos, alunos referência e alunos colaborativos.

De seguida, analisaram-se as matérias abordadas, identificando as potencialidades e dificuldades em cada uma.

Na ginástica de solo, existiram bastantes dificuldades sendo a cambalhota à retaguarda a maior dificuldade apresentada, os alunos nº1, 8, 13, 14, 25, 16, 19, 25 e 27 não cumpriram o nível introdução, os alunos nº2, 3, 4, 6, 11, 18, 20 e 23 não realizaram a avaliação inicial e os restantes ninguém cumpriu parte do nível elementar. Na ginástica de aparelhos, realizando apenas salto ao eixo e salto entremãos, os alunos nº1, 2, 3, 4, 5, 6, 12, 13, 15, 18, 23, 24, 25, 26 e 27 não cumpriram o nível introdução.

Tabela 3 - Nível dos alunos na Ginástica na AI

AI Ginástica			
Solo		Aparelhos	
Não cumpre Introdução	Não realizou	Não cumpre Introdução	Não realizou
1, 8, 13, 14, 25, 16, 19, 25 e 27	2, 3, 4, 6, 11, 18, 20 e 23	1, 2, 3, 4, 5, 6, 12, 13, 15, 18, 23, 24, 25, 26 e 27	8, 14, 19, 20 e 28

Relativamente aos jogos desportivos coletivos de invasão, futebol, andebol e basquetebol os erros cometidos foram similares em todos, não existe desmarcação oferecendo linhas de passe aos companheiros e a atitude defensiva por vezes não é assumida de imediato, ainda assim, o nível apresentado de forma geral foi bom.

No basquetebol, existiam alguns alunos referência: o nº9, 12 e 20, que são federados, os alunos nº4,13, 14, 19, 21,24, 27 e 28 não cumprem o nível introdução, sendo as maiores dificuldades: o lançamento curto e na passada e a decisão entre driblar se tem espaço livre à sua frente, lançar se tem oportunidade e espaço, ou passar se tem um colega em melhor posição.

Tabela 4 - Nível dos alunos no Basquetebol na AI

AI Basquetebol		
Não cumpre Introdução	Introdução	Elementar
4, 13, 14, 19, 21,24, 26 e 27	1,2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 15, 16, 17, 18, 22, 23, 25, 28	9, 12 e 20

No Andebol, as dificuldades mais frequentemente observadas foram: desmarcar-se para oferecer uma linha de passe aos colegas, finalizar em suspensão e fazer passes armando o braço. Os alunos nº2, 3, 4, 10, 13, 14, 19, 21, 22, 24 e 27 não cumprem o nível de introdução e não existiam alunos no nível elementar.

Tabela 5 - Nível dos alunos no Andebol na AI

Andebol	
Não cumpre Introdução	Introdução
2, 3, 4, 10, 13, 14, 19, 21, 22, 24 e 27	1, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 15,16, 17, 20, 23, 25, 26, 28

No futebol, existe uma grande discrepância entre rapazes e raparigas na turma, sendo que maior parte dos rapazes cumpre o nível elementar e maior parte das raparigas não cumpre o nível introdução, sendo as maiores dificuldades a desmarcação após o passe para se libertar do defensor, criando linhas de passe e a receção de bola enquadrando-se na direção da baliza adversária. Os alunos nº2, 3, 4, 9, 12, 13, 14, 19, 20, 21, 22, 24 e 27 não cumprem o nível introdução, os alunos nº1, 5, 6, 7, 17 são alunos referência que praticam a modalidade noutros contextos, clubes e desporto escolar e os restantes alunos cumprem o nível introdução fronteira com elementar. Definiu-se o futebol como modalidade prioritária na próxima etapa.

Tabela 6 - Nível dos alunos no Futebol na AI

Futebol		
Não cumpre Introdução	Introdução/Elementar	Referência
2, 3, 4, 9, 12, 13, 14, 19, 20, 21, 22, 24 e 27	8, 10, 11, 15, 16, 23, 25, 26, 28	1, 5, 6, 7, 17

No voleibol existiam algumas dificuldades, como o serviço que foi corrigido rapidamente com feedbacks corrigindo a colocação da mão no contacto com a bola. A deslocação para o ponto de queda da bola, a técnica de toque de dedos e manchete foram as dificuldades mais persistentes, assim, os alunos nº2, 3, 4, 10, 13, 14, 15, 19, 21, 24, 26, 28 não atingiram o nível introdução. O nível elementar não foi avaliado. Assim definiu-se o voleibol como uma matéria prioritária na próxima etapa.

Tabela 7 - Nível dos alunos no Voleibol na AI

Voleibol		
Não cumpre Introdução	Introdução	Referência
2, 3, 4, 10, 13, 14, 15, 19, 21, 24, 26, 27	1, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 16, 17, 20, 22, 23, 25, 28	7, 9, 16, 17, 20

No badminton a única dificuldade assinalável foi a deslocação para o ponto de queda do volante que por vezes era demorada, sendo que o único aluno que apresentou dificuldades foi o nº4.

Quanto ao atletismo, como existiu bastante chuva nas semanas da avaliação inicial não foi possível avaliar todas as vertentes do atletismo, assim, só foi avaliado o salto em altura, salto em comprimento e corrida de estafetas. No salto em altura, realizado com a técnica de tesoura, apenas os alunos nº4, 5, 10, 13 e 19 apresentaram algumas dificuldades, no salto em comprimento existiram algumas dificuldades na chamada para o salto, onde existiu alguma descoordenação e desaceleração o que provocava um voo curto, os alunos que evidenciaram dificuldades foram: nº1, 2, 6, 8, 11, 19, 22, 26 e 27. Na corrida de obstáculos, foram utilizadas barreiras curtas e foram evidenciadas algumas dificuldades de coordenação nos alunos nº1, 4, 8, 10, 13, 14, 15, 19, 21, 22, 24, 25, 27 e 28.

Não foi realizada avaliação inicial na orientação, dança, ginástica acrobática, e no atletismo a corrida de estafetas, corrida de velocidade e lançamentos.

Tabela 8 – AI Final

	Ginástica			Jogos Desportivos Coletivos				Atletismo			Dança	Orientação
	Solo	Aparelhos	Acrobatica	Voleibol	Basquetebol	Futebol	Andebol	Corridas	Saltos	Lançamentos		
1	I	I		E	E	A	E	I	I			
2	NR	I		I	E	I	I	E	I			
3	NR	I		I	E	I	I	E	E			
4	NR	I		I	I	I	I	I	E			
5	E	I		E	E	A	E	E	E			
6	NR	I		E	E	A	E	E	I			
7	E	E		E	E	A	E	E	E			
8	I	NR		E	E	E	E	I	I			
9	E	E		E	A	I	E	E	E			
10	E	E		I	E	E	I	I	E			
11	NR	E		E	E	E	E	E	I			
12	E	I		E	A	I	E	E	E			
13	I	I		I	I	I	I	I	E			
14	I	NR		I	I	I	I	I	E			
15	E	I		I	E	E	E	I	E			
16	I	E		E	E	E	E	E	E			
17	E	E		E	E	A	E	E	E			
18	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F
19	I	NR		I	I	I	I	I	I			
20	NR	NR		E	A	I	E	E	E			
21	E	E		I	I	I	I	I	E			
22	E	E		E	E	E	I	I	I			
23	NR	I		E	E	E	E	E	E			
24	E	I		I	I	I	I	I	E			
25	I	I		E	E	E	E	I	E			
26	E	I		I	I	E	E	E	I			
27	I	I		I	I	I	I	I	I			
28	E	NR		E	E	E	E	I	E			

Legenda: V – Voleibol / F – Futebol / G – Ginástica / D – Dança / Bb – Basquetebol / Bd – Badminton / Ab – Andebol / At – Atletismo / TF – Testes Fitescola

Relativamente à aptidão física, existiam 11 alunos, nº1, 4, 5, 6, 8, 9, 13, 18, 19, 25 e 28, com IMC maior que o nível saudável e 1 menor, nº11, sendo que 7 alunos, nº4, 6, 13, 19, 25, 27, 28, não atingiram a zona saudável no teste do vaivém. Quanto aos testes de força, 15 alunos nº1, 3, 4, 5, 10, 11, 13, 14, 17, 19, 21, 23, 25, 26 e 27, não chegaram à zona saudável nas extensões de braços e 5 alunos nº4, 6, 13, 19, 24 e 27 no teste dos abdominais. No salto horizontal apenas 2 alunos, nº4 e 19 não conseguiram a marca mínima. Na flexibilidade foram 18, nº1, 2, 3, 4, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 27 e 28, os alunos que não cumpriram a marca mínima no teste senta e alcança, mas apenas 4 alunos nº3, 4, 23 e 25, não conseguiram

realizar o teste da flexibilidade de ombros com sucesso. Concluiu-se que os testes das extensões de braços e senta e alcança são os testes prioritários para evolução futura, sendo a aptidão física uma matéria prioritária para a próxima etapa. Os alunos nº13, 18, 25 e 27 apenas têm 2 testes positivos e necessitam de melhorar na aptidão física para terem avaliação final positiva, assim como os alunos 4 e 19 que não têm nenhum teste positivo. No apêndice VII está presente a avaliação completa da 1ª Etapa.

É importante referenciar para a segunda etapa os alunos nº4, 13, 14, 19, 24 e 27 tendo dificuldades em praticamente todas as matérias, precisando de atenção especial na criação de grupos. Esses alunos críticos demonstram muita falta de coordenação, evidenciando a falta de bases consolidadas de anos anteriores.

1.3 - 2ª Etapa

Depois da conclusão da avaliação inicial e recolhidos os dados necessários referentes à caracterização da turma e da escola comecei o planeamento da 2ª etapa, denominada prioridades, para esta etapa foram definidas as prioridades dos alunos com base na AI e definidos grupos de trabalho para poder incidir sobre as matérias onde os alunos têm mais dificuldades promovendo a sua aprendizagem tão individualizada quanto possível, sendo que a partir desta etapa os alunos começaram a ter duas semanas seguidas de aulas em cada espaço o que facilita a continuidade da aprendizagem em cada matéria.

Com base na forma de avaliação do grupo de EF, definiu-se como objetivos para o final do ano letivo:

Tabela 9 – Objetivos Finais

Objetivos Finais
<ul style="list-style-type: none">• Todos os alunos atingirem o nível Introdução em 5 atividades físicas;• Todos os alunos conseguirem o nível saudável no teste de aptidão aeróbica, nível saudável em 1 teste de força e 1 teste de flexibilidade;• Todos os alunos conseguirem nota positiva nos conhecimentos;• Alunos não praticantes colaborarem com os colegas e ter nota positiva nas suas avaliações teóricas;

Segundo Jacinto et al. (2001), é importante que a definição de prioridades permita atingir os objetivos estabelecidos no currículo para cada disciplina, reservando-se mais tempo de prática adequada às áreas em que os alunos revelam maiores dificuldades.

Com todos estes dados recolhidos definiu-se como matéria prioritária para a segunda etapa: a ginástica de solo e aparelhos onde existiam pelo menos 15 alunos a necessitar ainda de atingir o nível introdução, o voleibol onde existiam 12 alunos que precisavam de trabalhar no nível introdução, o futebol que foi o pior jogo desportivo coletivo de invasão, onde 13 alunos não cumpriram o nível introdução e a condição física, onde existiam alunos em condição preocupante de não aprovação, sendo a flexibilidade e força de braços prioridades, ainda assim todos os alunos têm objetivos específicos para concluir durante esta etapa com base no seu nível em todas as matérias.

A especificidade do plano de turma existe para que o professor possa decidir as prioridades de cada aluno com base no seu nível, dedicando mais tempo às suas dificuldades (Heacox & Santos, 2006), foi definido que todos os alunos devem cumprir o nível introdução em pelo menos 3 matérias, os alunos referência devem colaborar na aprendizagem dos colegas e atingir o nível elementar em pelo menos duas matérias e todos os alunos devem atingir a zona saudável em pelo menos 1 teste de força e 1 teste de flexibilidade.

Tabela 10 – Objetivos da 2ª Etapa de lecionação

Objetivos da 2ª Etapa
<ul style="list-style-type: none">● Definir uma estratégia de formação de grupos;● Definir um modelo de aula;● Focar a lecionação das matérias definidas como prioritárias;

Para que todos objetivos planeados fossem cumpridos foi necessário definir uma estratégia de aula e de formação de grupos, sendo uma turma bastante extensa e heterogênea como pode ser observado através da AI, definiu-se através de um modelo de organização onde existiram diferentes grupos de aprendizagem em todas as aulas a executar diferentes tarefas, baseadas nas necessidades individuais e coletivas.

Para a formação de grupos de trabalho o estagiário seguiu a forma lecionada pelo professor Luís Bom nas suas aulas, onde existem os grupos A, B, C e D, sendo os grupos A, B e C heterogêneos, constituídos por alunos com dificuldades e alunos referência com boas capacidades, de modo que os últimos ajudem os alunos com nível mais baixo a atingir os seus

objetivos. O grupo D é homogêneo e constituído por alunos com um nível mais alto, este grupo é dinâmico visto que estes alunos vão trocando com os alunos referência de nível alto que estão nos grupos A, B e C, sendo importante existir visto que os alunos com mais capacidades precisam de sentir motivados através de objetivos adequados ao seu nível.

Na tabela abaixo pode ser visto a forma como foram organizados os grupos durante a primeira UC desta etapa, sendo os grupos elaborados com base na matéria prioritária a ser lecionada nessa UC, neste exemplo o voleibol.

Tabela 11 – Grupos da 1ª UC

Grupos:	1		2		3		4	
Subgrupos:	10	4 17	13 7	11 24	19 22	8 2	1 12	28 9
Preto: Introdução	3 6	8 14	15	21 16	27 20	26	23 25	
Vermelho: Não cumpre Introdução								

Na área da aptidão física, foi definido como objetivo a melhoria da resistência aeróbia dos alunos 4, 6, 13, 19, 25, 27, 28, de forma a atingirem a zona saudável no final do semestre, a melhoria da força de braços nos alunos 1, 3, 4, 5, 10, 11, 13, 14, 17, 19, 21, 23, 25, 26 e 27 e da força média nos alunos 4, 6, 13, 19, 24 e 27, estas capacidades físicas foram melhoradas através do projeto de lecionação.

Na área dos conhecimentos, foi lecionado conteúdo sobre suporte básico de vida, sendo avaliado através de um questionário na plataforma kahoot com 13 perguntas conforme Apêndice XVIII, contribuindo para 10% da avaliação como definido pelo grupo de Educação Física da escola.

Com base nas necessidades dos alunos, foi definido que a 2ª etapa iria durar até ao final do semestre, ou seja, final do mês de janeiro, foi então elaborada uma calendarização base, articulando os espaços de aula com as matérias prioritárias e definindo unidades curriculares

(UC) para cada conjunto, sendo que as restantes matérias foram sendo introduzidas e alteradas conforme as aulas, objetivos individuais e necessidades evidenciadas.

Tabela 12 - Calendarização da 2ª Etapa de lecionação

Calendarização da 2ª Etapa - Prioridades											
Mês	Novembro				Dezembro			Janeiro			
Semana	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4
Espaço	P2	P2	Ext	Ext	Gin	Gin	P1	P1	P2	P2	
Matérias prioritárias *	V* Bd Bb	V* Bd Bb	F* Ab Bb At	F* Ab Bb At	G* D At	G* D At	D TF	D TF	TF D	TF G*	Interrupção AV. Intercalar
UC	1	1	2	2	3	3	4	4	4	5	

Legenda: V – Voleibol / F – Futebol / G – Ginástica / D – Dança / Bb – Basquetebol / Bd- Badminton / Ab – Andebol / At- Atletismo / TF – Testes Fitescola

A condição física não está presente no quadro acima pois esteve presente em todas as aulas.

No quadro seguinte definiu-se os objetivos operacionais para esta etapa nas matérias consideradas prioritárias.

Tabela 13 - Objetivos operacionais da 2ª Etapa

Objetivos operacionais da 2ª Etapa			
Ginástica		JDC	
Introdução	Elementar	Introdução	Elementar
<p>Solo: Execução das habilidades gímnicas: Cambalhota à frente engrupada, Cambalhota à retaguarda, terminando com as pernas afastadas em extensão, na direção do ponto de partida, passagem por pino com progressões ou subida para pino no espaldar, ponte, roda e avião.</p> <p>Alunos: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 12, 13, 15, 18, 23, 24, 25, 26 e 27</p> <p>Aparelhos: Realizar progressões para o salto ao eixo, realizando a chamada e impulso.</p> <p>Alunos: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 12, 13, 15, 18, 23, 24, 25, 26 e 27</p>	<p>Cooperar com os colegas e realizar ajudas.</p> <p>Solo: Executar as mesmas habilidades gímnicas do nível introdução unindo-as em sequência.</p> <p>Aparelhos: Realizar o salto de eixo completo no boque e salto entre-mãos com saída de salto ao eixo no plinto longitudinal.</p>	<p>Voleibol: Em situação de 2+2 utilizando duplo toque, realizar a deslocação para o ponto de queda da bola, o toque de dedos e a manchete e serviço por baixo.</p> <p>Alunos: 2, 3, 4, 10, 13, 14, 15, 19, 21, 24, 26, 27</p> <p>Futebol: Em situação de 3 vs 1, decidir quando realizar oportunamente a receção, passe, condução, desmarcação, remate ou colocação entre a bola e a baliza na defesa.</p> <p>Alunos: 2, 3, 4, 9, 12, 13, 14, 19, 20, 21, 22, 24 e 27</p>	<p>Cooperar com os colegas escolhendo ações favoráveis ao êxito do grupo.</p> <p>Voleibol: Em situação de 2 x 2, realizar 3 toques por dupla, existindo intenção de receção, passe e finalização com passe colocado dificultando a receção, servir por baixo e por cima.</p> <p>Alunos: 1, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 16, 17, 20, 22, 23, 25, 28</p> <p>Futebol: Em situação de 2 vs 1, realizar as mesmas ações do nível introdução com melhor técnica, utilizando fintas, mudanças de direção e desmarcações com equilíbrio.</p> <p>Alunos: 1, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 15, 16, 17, 23, 25, 26, 28</p>

1.4 – Balanço da 2ª Etapa

Depois de concluir o 1º semestre e simultaneamente esta 2ª etapa, conclui-se que existiu uma evolução em todas as matérias prioritárias definidas no início da etapa.

Nas primeiras duas semanas, 6 aulas, da 2ª etapa foi aplicada a 1ª unidade curricular com a nova estruturação conforme Apêndice VIII, onde a matéria prioritária abordada foi o voleibol, sendo definidos os objetivos para os alunos no nível de Introdução: deslocação para o ponto de queda da bola, técnicas de toque de dedos, manchete e serviço por baixo. Pode-se afirmar que existiram melhorias no final da UC relativamente às aprendizagens essenciais do voleibol, sendo que maior parte dos alunos já consegue realizar o serviço por baixo, toque de dedos e a manchete com mais qualidade, ainda assim para conseguirem atingir o nível de parte do nível elementar proposto no PPA iria ter de existir um foco adicional nesta matéria na próxima etapa. Percebeu-se ainda que existiam alguns alunos muito críticos, com vários problemas de coordenação, que não beneficiam da cooperação com colegas, foram então propostos exercícios analíticos individuais para estes alunos nesta fase. A avaliação do voleibol foi feita nas últimas duas aulas da UC, assim como na última semana do semestre onde foram completadas as avaliações dos alunos críticos. Nesta UC foi também lecionado o basquetebol, onde foi foco o lançamento na passada, os alunos mostraram um bom nível como foi habitual no basquetebol, sendo que na segunda semana da UC o lançamento na passada passou de ser lecionado de forma analítica para forma jogada, onde foi realizado 2vs1. Foi também realizado badminton onde todos os alunos atingiram o nível Introdução como foi definido nos objetivos da etapa.

Na 2ª unidade curricular, que foi lecionada no exterior, a matéria prioritária a ser lecionada foi o futebol, sendo esta a modalidade desportiva coletiva com piores resultados no início da etapa foi notada melhorias significativas, sendo que o exercício que mostrou mais progressos foi a superioridade numérica de 3 vs 1, onde se pôde verificar uma melhor tomada de decisão por maior parte do grupo que não atingia o nível introdução no início da etapa. Existiu uma aula que não foi lecionada no exterior devido ao mau tempo, sendo aproveitada para realizar a aula teórica planeada relativamente ao suporte básico de vida.

Na 3ª UC deu-se início à ginástica de solo e de aparelhos, sendo o foco principal na ginástica de solo que todos os alunos conseguissem executar a cambalhota à frente e retaguarda corretamente, pôde-se concluir que ainda existiam dificuldades em alguns alunos críticos, mas ainda assim existiram melhorias em diversos alunos, sendo a impulsão durante a fase inicial do

rolamento o aspeto determinante para a fraca execução, sendo este aspeto alvo de correções durante toda a UC. Na ginástica de aparelhos as progressões para o salto ao eixo e salto entre-mãos obtiveram bons resultados, sendo que existiu bastante entreajuda entre a turma, que contribuiu para o sucesso nestes exercícios, sendo uma estação na aula que os alunos particularmente gostaram bastante, existindo uma clara evolução. No salto em altura, foi lecionada a técnica de tesoura, existindo poucas dificuldades graves, os maiores erros foram a corrida de chamada demasiado lenta e reta em direção à fasquia ou elástico, isto foi corrido com a colocação de pinos para delinear a corrida. Durante as semanas desta UC existiu bastante mau tempo, o que não permitiu a realização de aulas na pista de atletismo como planeado, devido à chuva que entrou no pavilhão, o ginásio ficou alagado durante alguns dias, o que nos forçou a não realizar aula prática e a realizar aula teórica, o que permitiu a execução da avaliação da área dos conhecimentos através da aplicação do questionário kahoot sobre o suporte básico de vida, não existindo classificações negativas.

Na 4ª UC deu-se início à lecionação da dança, começando pelo merengue que é a dança escolhida pelo grupo de EF para ser lecionada no 7º ano como dança social, pode-se afirmar que o nível dos alunos foi bom, sendo que apenas 2 alunos não atingiram o nível Introdução, derivado do seu pouco interesse pela matéria. Nesta UC, foram também realizados exercícios de voleibol, sendo uma matéria prioritária que necessitava de reforço, assim como exercícios de resistência aeróbica, uma vez que existiu a pausa de Natal, existiram avaliações intercalares brevemente e ainda existiam vários alunos fora da zona saudável.

Na 5ª UC, foram realizados os testes do Fitescola necessários para a avaliação intercalar, assim como a avaliação da dança, voleibol e ginástica de solo, de modo a dar outra oportunidade aos alunos críticos de ter melhorado.

Relativamente à aptidão física, o circuito intervalado com música mostrou alguns resultados positivos, embora existissem dificuldades técnicas nas execuções, principalmente nas extensões de braços, decidiu-se então mostrar aos alunos alguns suportes visuais para mostrar aos alunos a execução correta, utilizando também colegas que executam bem a técnica para realizar demonstrações.

A avaliação na ficha de conhecimentos sobre suporte básico revelou que os alunos estiveram atentos na aula, sendo que todos os alunos tiveram nota positiva, tabela presente no Apêndice IX.

A avaliação foi contínua ao longo de todas as UC utilizando as grelhas de avaliação criadas na primeira etapa, sendo que existiu recolha de informações através das fichas de

observação construídas na primeira etapa, contribuindo para uma avaliação contínua notando a progressão dos alunos de modo a avaliar e preparar a terceira etapa. A avaliação intercalar foi realizada no fim desta etapa, evidenciando 7 notas negativas, todas derivadas da aptidão física insuficiente conforme o Apêndice X. Decidiu-se que na etapa seguinte teria de realizar mais exercícios de resistência aeróbica, pois embora a intensidade da aula fosse elevada, ainda existiam vários alunos com dificuldades nesta condição física.

Nesta etapa a turma mostrou-se um pouco mais conversadora, principalmente na parte final das aulas onde era feito pelo professor estagiário um balanço geral, foi necessária uma adaptação de postura para ser um pouco mais autoritário por parte do estagiário, começando também a reduzir o tempo da parte principal da aula em 5 minutos, de forma que os alunos pudessem agrupar e acalmar antes de fazer o balanço, evitando que estes chegassem atrasados à próxima aula. Como foi referido diversas vezes nos CT o aluno nº25 começou também a mostrar-se destabilizador em EF, sendo pedido algumas vezes que este se sentasse de forma a acalmar e refletir algumas vezes, voltando depois à aula, não sendo necessárias medidas disciplinares mais graves, foi também tendo em conta isto na criação de grupos.

A maior dificuldade do estagiário numa fase inicial foi a organização de aulas tendo em conta a pouca autonomia que os alunos têm, não sendo possível o uso em simultâneo de vários espaços de aula que sejam muito distantes uns dos outros, pois abre portas a comportamentos desviantes recorrentes, típicos de uma turma de 7º ano.

Conclui-se que a ginástica de solo, o voleibol e a aptidão física são as matérias prioritárias onde continuaram a existir mais dificuldades, embora sinta que os objetivos não foram demasiado ambiciosos estes ainda não foram cumpridos na totalidade, sendo ainda necessário foco nestas matérias na próxima etapa.

1.5 – 3ª Etapa

Esta etapa denominada progresso, teve como objetivo principal continuar com as aprendizagens efetuadas até ao momento e promover novas capacidades, de modo a promover o progresso dos alunos, focando-se em avanços globais nas aprendizagens.

Com base nos dados recolhidos na etapa das prioridades foi planeada a etapa dos progressos definindo os objetivos na tabela abaixo.

Tabela 14 – Objetivos da 3ª Etapa

Objetivos da 3ª Etapa	
●	Progressão das aprendizagens essenciais dos alunos;
●	Continuação do desenvolvimento das matérias prioritárias: ginástica de solo e voleibol;
●	Desenvolvimento da aptidão física para a zona saudável em todos os alunos;
●	Realizar o PTI;

Com base nos objetivos definidos para a etapa definiu-se uma calendarização:

Tabela 15 - Calendarização 3ª Etapa

Calendarização															
Mês	Fevereiro				Março			Interrupção Av. Intercalar	Abril				Maio		
Semana	1	2	3	4	5	6	7		9	10	11	12	13	14	15
Espaço	E xt	E xt	GI n	Gi n	P1	P1	P2		P2	E xt	E xt	Gi n	Gi n	P1	P2
Matérias	F At	F At	G At	G At	V D	V D	TF		Bb G	A b	A b	G At	G At	V B	O D
UC	5	5	6	6	7	7	8		8	9	9	10	10	11	11

Legenda: V – Voleibol / F – Futebol / G – Ginástica / D – Dança / Bb – Basquetebol / Bd- Badminton / Ab – Andebol / At- Atletismo / TF – Testes Fitescola / O – Orientação.

Nesta etapa a estrutura de criação de grupos continuou igual, uma vez que deu resultados na etapa anterior, foi percebido que nem todos os alunos que atingem um nível superior têm perfil para ajudar os colegas com mais dificuldades, sendo a seleção dos alunos referência mais cuidadosa nesta etapa.

Relativamente à ginástica, foi planeado a iniciação da ginástica acrobática com a construção de figuras de 3 elementos de acordo com o PPA, continuou-se a lecionação na ginástica de solo, adicionando novas progressões de modo aos alunos ficarem mais próximo de realizar a sequência de elementos proposta como objetivo final, foram adicionadas estações de ginástica em todas as aulas possíveis inclusivamente fora do ginásio, adaptando os colchões existentes para lecionar ginástica noutros espaços de aula, principalmente no P1 e P2.

Relativamente aos desportos desportivos coletivos, o futebol e andebol foram trabalhados como par, os erros existentes eram comuns às duas modalidades, sendo a falta de desmarcações e fraca decisão com bola os erros mais comuns, comecei a realizar o jogo pré-desportivo bola ao capitão mais vezes durante a fase inicial da aula, pois promove a desmarcação de forma eficiente, realizaram-se também jogos reduzidos com condicionantes e superioridade numérica de forma a facilitar os atacantes. No basquetebol existiam vários alunos a cumprir o nível elementar, mas alguns alunos ainda a trabalhar no nível introdução, foi pedida a colaboração destes alunos referência, estando encarregues de ajudar a desenvolver o lançamento na passada nos restantes alunos, existindo uma minicompetição para ver quem conseguia desenvolver os colegas no menor tempo possível que beneficiou o processo de ensino. Nos alunos nível introdução foram utilizados diversos exercícios de superioridade numérica e defesa sombra uma vez que a defesa tinha demasiado sucesso relativamente ao ataque, nos alunos nível elementar foi introduzido o jogo 3vs3 em campo completo com condicionantes. No voleibol, continuou-se a dar aos alunos tempo de prática em situações de 2+2 de modo a potencializar as habilidades técnicas e nos alunos mais desenvolvidos 2vs2, de modo a inserir competição e potencializar os três toques por equipa.

Foi iniciada a lecionação de orientação em simbiose com o projeto de seminário, foi iniciada com uma introdução à modalidade através de uma aula teórica, onde o objetivo foi a aprendizagem do que é a orientação, das técnicas principais, como a técnica do polegar, manuseamento do mapa e principais regras de segurança. De seguida passamos à parte prática, onde foram realizados percursos de nível introdução, desenvolvidos com base no projeto de seminário.

Quanto ao atletismo, foi iniciado a lecionação da corrida de estafetas e corrida de obstáculos, no primeiro foi explicado as técnicas principais de transmissão de testemunho e introduzido o nível introdução através de corrida de estafetas de 20m adaptado ao espaço exterior, visto que não existe pista de atletismo. Na corrida de obstáculos foi introduzida a transposição de barreiras de vários tamanhos tendo em conta o nível Introdução, reforçando a técnica de transposição, dado o bom nível dos alunos foi preparado também o nível Elementar, de forma que estes ataquem a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. No atletismo seguindo as indicações do grupo de EF não foi lecionado o salto em comprimento, uma vez que a caixa de areia não se encontrava em estado de utilização, e o lançamento do peso, não sendo indicado para o 7º ano no PPA.

Na dança, foi introduzida a dança tradicional portuguesa, o regadinho como proposto pelo PPA.

Propôs-se à aluna não praticante que trouxesse o computador para aulas de modo a realizar trabalhos de pesquisa sobre as regras, principais táticas e técnicas das modalidades que estávamos a praticar nas aulas de modo que no final da semana fosse aplicada uma ficha de conhecimentos através da plataforma classroom de modo a esta ser avaliada.

Foram também testados os alunos novamente com a bateria do Fitescola, de modo a realizar uma nova avaliação intercalar.

1.6 - Balanço da 3ª Etapa

Nesta terceira etapa existiram alguns aspetos positivos, as modalidades desportivas coletivas tiveram uma evolução positiva, diminuindo os alunos que não cumpriam o nível introdução nas diferentes modalidades, no voleibol que foi considerada matéria prioritária na 2ª etapa existiu uma melhoria significativa, sendo esta a matéria mais abordada em todas as unidades didáticas a par da ginástica de solo, sendo esta melhoria coroada com a vitória no torneio inter-turmas realizado em abril. Quanto aos jogos desportivos coletivos de invasão, observei durante a etapa que os alunos se sentiam mais motivados e cooperantes quando os grupos eram na sua maior parte homogêneos, comecei a ter isso em conta durante a etapa, adaptando o sistema de grupos. No basquetebol foi onde os alunos demonstraram mais capacidades comparando com os outros JDC, os exercícios de superioridade numérica deram resultado e a cooperação dos alunos referência foi excelente para o desenvolvimento dos colegas. No futebol e Andebol, existiu uma melhoria considerável nas raparigas, existindo agora mais desmarcação nos exercícios e melhor tomada de decisão.

Quanto ao atletismo, uma das aulas não foi lecionada devido à competição do 'mega-sprint', este serviu como motivação para o desenvolvimento da corrida de estafetas e corrida de obstáculos, existindo uma grande motivação por parte dos alunos para estes exercícios, evidenciando a competitividade deste grupo, na corrida de barreiras foi desenvolvido o nível elementar que embora não estivesse inicialmente planeado os alunos mostraram-se capazes.

Relativamente ao ensino do regadinho, as aulas da cadeira de dança na faculdade preparam bem o estagiário para a leção, estando a coreografia fresca na memória as aulas correram de forma fluida, sendo que os alunos já sabiam a coreografia completa na segunda

aula, a utilização de marcadores para sinalizar os movimentos foi essencial, evitando que os alunos se aproximassem demasiado do centro da roda.

Ao nível da condição física que foi considerada uma matéria prioritária na segunda etapa, existiram melhorias significativas sendo que na avaliação semestral o número total de alunos em situação de reprovação baixou de 7 para 4.

Em caminho contrário esteve a ginástica de solo, onde embora abordada em maior parte das UD, o desenvolvimento foi abaixo do esperado, a sobrecarga de aulas nesta matéria não teve um efeito positivo na turma, percebendo-se que os alunos estavam a sentir que os exercícios foram demasiado repetitivos, levando a alguns comportamentos desviantes, a falta de competição nestes exercícios teve também um efeito negativo, vários alunos revelaram medos e inseguranças, o que forçou ao professor ser bastante interventivo e atencioso nesta matéria, forçando a menos tempo de prática na ginástica de aparelhos, sendo que nessa modalidade seria necessário a presença contínua do professor nas ajudas de forma a providenciar segurança nos saltos.

O comportamento geral da turma manteve-se bom, continuando a evidenciar vontade de aprender e motivação positiva durante as aulas, ainda assim, na parte final da aula continuaram conversadores e o regresso à calma no final das aulas foi sempre um momento essencial, onde a postura do estagiário um pouco mais autoritária mostrou-se benéfica.

1.7 – Professor a tempo inteiro (PTI)

A semana de professor a tempo inteiro, consiste em o estagiário realizar uma semana com horário completo de professor, este consiste em 21h de componente letiva.

O objetivo desta atividade é o estagiário perceber as dificuldades em ensinar várias turmas no mesmo dia, preparando o estagiário para o cargo de professor com horário completo.

Definiu-se como objetivos pessoais a adaptação dos feedbacks à turma e adaptação dos planos de aula aos diferentes anos de escolaridade.

Primeiramente teríamos de agendar a atividade tendo em conta os horários das turmas, as matérias, os professores e os horários profissionais do estagiário. Em grupo de estágio decidimos realizar esta atividade durante a terceira etapa uma vez que se adaptaria melhor aos objetivos selecionados, já existindo uma adaptação mais completa à escola permitindo a escolha das turmas de forma mais eficiente. Infelizmente devido a atividades na escola e problemas pessoais do professor orientador da escola, os estagiários não estiveram presentes na escola

durante 2 semanas, não sendo possível agendar a atividade antes da interrupção da Páscoa como estava planeado, forçando o reagendamento. Depois da interrupção existiram feriados e greves que forçaram o reagendamento da atividade para a semana de 20 a 24 de maio.

Ao escolher as turmas decidiu-se incluir no horário pelo menos uma turma de cada ciclo de forma a ter a experiência de ensinar em vários ambientes e níveis diferentes, construindo o horário tendo em conta a atividade profissional do estagiário, professor de atividades extra curriculares de atividade física e desportiva no 1º ciclo, decidiu-se ficar com quatro turmas do 7º ano, o que permitiu observar que todos os alunos, turmas e professores são diferentes, constatei que as quatro turmas do 7º ano tinham características ímpares o que fizeram com que a experiência de ensino fosse única em cada uma das turmas, existindo níveis, dificuldades e estilos de ensino diferentes, traduzindo-se em planos de aula, objetivos e feedbacks diferentes em todas as turmas.

A boa relação existente no grupo de professores de Educação Física na escola, permitiu que os professores aceitassem a proposta para realizar a atividade, os professores apresentaram as matérias e objetivos para as aulas e o estagiário apresentou o planeamento, sendo as matérias diferentes em todas as turmas exigiu de mim concentração e empenho, para desenvolver planos adequados, sendo uma semana bastante desafiadora.

HORA	DATA	DATA	DATA	DATA	DATA
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
08:00 - 08:50	7ºE	7ºC	11ºF	7ºB	11ºF
09:00 - 09:50		7ºE		7ºD	
10:05 - 10:55	11ºF	7ºD		7ºE	
11:15 - 11:45		7ºB		7ºC	
12:05 - 12:55					
13:15 - 14:05					
14:15 - 15:05					
15:15 - 16:05					7ºB
16:20 - 17:10			7ºC		7ºD
15:00 - 17:30	AECs	AECs	AECs (Falta)	AECs	
16:30 - 17:30					
18:15 - 19:45			Desp. Escolar		Desp. Escolar
19:20 - 20:45	Desp. Escolar				

Figura 1 – Horário PTI

A turma 7°C realizou voleibol e badminton, apresentando um nível de voleibol 2x2 bastante elevado, onde praticamente todos os alunos cumprem parte do nível elementar, o que difere para todas as outras turmas de 7º ano onde observei aulas este ano letivo, evidenciando o foco da professora no voleibol durante o ano letivo, em conversa com a professora para perceber o motivo, percebeu-se que esta realiza exercícios `massivos` de voleibol onde todos os alunos estão a praticar 2x2 durante toda a parte principal da aula, existindo um grande tempo de prática na modalidade.

A turma 7ºB evidenciou algumas dificuldades no basquetebol onde maior parte dos alunos tem dificuldade a atingir o nível introdução, necessitando de mais feedbacks em comparação com as outras modalidades praticadas, o salto em altura e badminton, onde os alunos na sua maioria atingem o nível elementar. Foi usado várias vezes o feedback demonstrativo e interrogativo como forma de fomentar uma relação positiva com os alunos, pois o estagiário não sabia os nomes dos mesmos.

A turma do 11°F já se encontrava na última etapa do ano letivo pois acabam as aulas mais cedo, sendo assim, a professora planeou apenas a realização da repetição de algumas avaliações, deixando o resto da aula ao encargo do estagiário, este construiu o plano tendo em conta que se trata de uma turma de 3º ciclo e não de 2º ciclo, realizando alguns jogos de dinâmica de grupo durante a parte inicial da aula e mais tempo de jogo formal de futebol e basquetebol durante a parte principal da aula pois foram as modalidades que estes escolheram para ser avaliados. Conclui-se que o ambiente na aula foi bastante positivo, os alunos estavam motivados por ter um professor jovem a dar-lhes aulas, os feedbacks durante a aula foram mais curtos do que no 7º ano, uma vez que os alunos percebem mais facilmente os próprios erros, existindo também uma maior autonomia.

Como ponto negativo desta semana conclui-se que o horário bastante preenchido foi fatigante, sendo importante um planeamento completo das atividades pois muitas vezes os intervalos durante as aulas são usados para montar ou desmontar material, não existindo tempo para rever o plano de aula.

Concluindo, esta semana de PTI teve um grande valor na experiência global deste estágio, depois de lecionar aulas do 1º ano ao 11ª ano e a cerca de 350 alunos numa semana, o estagiário sente-se agora mais preparado e confiante para iniciar a atividade profissional como professor.

1.8 – 4ª Etapa

Esta 4ª e última etapa de lecionação denominada produto, tem como finalidade a conclusão do ano letivo através da verificação das competências adquiridas. Esta avaliação e verificação do nível dos alunos é complementada com matérias novas que ainda não tinham sido abordadas, assim como o aumento da dificuldade dos exercícios de modo a distinguir os alunos nos diferentes níveis, assim como prepará-los para o próximo ano letivo. Definiu-se como objetivos de etapa:

Tabela 16 – Objetivos da 4ª Etapa de lecionação

Objetivos da 4ª Etapa
<ul style="list-style-type: none">● Realização avaliação formativa;● Lecionação das atividades em falta;● Ficha de conhecimentos para aluno não praticante;● Autoavaliação;

Os grupos nesta etapa tiveram características mais homogêneas que nas outras etapas de modo a poder verificar o nível dos alunos nas diferentes modalidades, realizando alterações frequentes aos grupos de modo a observar a diferença entre os níveis definidos nos programas, realizando uma avaliação o mais completa possível.

O roulement na escola está adaptado às diferentes etapas, sendo que nesta 4ª etapa as turmas têm apenas uma semana em cada espaço para facilitar a avaliação das diferentes matérias, demonstrando uma preocupação clara com o planeamento por etapas, estando a calendarização na tabela seguinte.

Tabela 17 – Calendarização da 4ª Etapa de lecionação

Calendarização						
Mês	Maio			Junho		
Semana	3	4	5	6	7	
Espaço	Ext	Gin	P1	P2	Gin	
Matérias	F A B	G	V O TF	TF	Autoavaliação	Final do ano letivo
UC	12	13	14	15	15	

Legenda: V – Voleibol / F – Futebol / G – Ginástica / D – Dança / Bb – Basquetebol / Bd – Badminton / Ab – Andebol / At – Atletismo / TF – Testes Fitescola

Nesta etapa foi realizada a «saída de campo», onde existiu uma multiactividade com um percurso de orientação nível elementar dentro da escola.

O principal foco destas 5 semanas foi a avaliação dos alunos, planeando os mesmos exercícios utilizados na avaliação inicial, como não existe protocolo de avaliação foram usadas as situações de avaliação propostas no PPA.

Esta última etapa não teve lecionadas 4 aulas devido a eventos na escola, o que levou a que as avaliações realizadas na etapa anterior tivessem uma grande importância.

1.9 – Balanço da 4ª Etapa

Durante esta etapa foram lecionadas menos 4 aulas do que o previsto, devido a greve, exames nacionais e eventos no pavilhão escolar, dificultando o planeamento da etapa e dificultando o cumprimento dos objetivos, especificamente as avaliações, tendo sido de extrema importância a avaliação contínua já realizada na etapa anterior.

Quanto à aluna nº18 que não praticou as aulas de EF durante o ano letivo todo, foi aplicada nesta última etapa uma ficha de conhecimentos, onde revelou ter conhecimentos de nível Bom, 72% relativamente às matérias abordadas em aula, de realçar que a aluna esteve presente em todas as aulas, embora não praticando ajudou os colegas nas tarefas possíveis, arbitrando alguns jogos de modo a conhecer as regras do jogo e realizando trabalhos de pesquisa sobre as modalidades que estavam a ser desenvolvidas nessa semana, demonstrando um empenho também de nível Bom nesses trabalhos.

Na tabela seguinte estão presentes as avaliações finais da área das atividades físicas:

Tabela 18 – Avaliação Final

Números	Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol	Badminton	Dan. Tradicionais	Danças Sociais	Atletismo	Ginástica Solo	Ginástica Acrobática	Ginástica Aparelhos.
1	i	i	pe	i	i	pi	I	i	pi	i	pi
2	i	i	pe	i	i	i	I	i	i	i	i
3	pi	i	pi	pi	i	i	I	pi	pi	i	pi
4	pi	i	pi	pi	i	i	I	pi	pi	i	pi
5	i	i	pe	i	i	i	I	i	i	i	i
6	i	i	i	i	pe	i	I	i	pi	i	pi
7	i	i	pe	i	i	i	I	i	pe	i	i
8	i	pe	pe	i	i	pi	pi	i	pi	i	pi
9	i	pe	i	i	i	i	I	i	pe	i	i
10	i	i	pe	i	i	i	I	i	i	i	i
11	i	i	pe	i	i	i	pi	i	pi	i	pi
12	i	pe	i	i	i	i	I	i	i	i	i
13	pi	pi	pi	i	i	i	I	pi	pi	i	pi
14	pi	pi	i	i	pe	i	I	i	pi	i	i
15	i	i	i	i	pe	i	I	i	i	i	i
16	i	i	pe	i	pe	i	I	i	pi	i	i
17	i	i	pe	i	pe	i	I	i	pi	i	i
18	4	5	3	5	3	5	5	3	3	3	3
19	pi	pi	pi	pi	i	i	I	pi	pi	i	pi
20	i	pe	i	i	i	i	I	i	pi	i	pi
21	pi	i	pi	pi	i	i	I	i	i	i	i
22	pi	i	pi	pi	i	i	I	i	i	I	i
23	i	i	i	i	i	i	I	i	pi	I	i
24	pi	pi	pi	pi	i	i	I	pi	i	I	pi
25	i	pe	i	i	i	pi	I	i	i	I	pi
26	i	i	i	pi	i	i	I	pi	i	I	i
27	pi	pi	pi	pi	i	i	I	pi	pi	I	pi
28	i	i	pe	i	pe	i	I	i	i	I	i

Finalizando com um sumário de todas as modalidades, nos jogos desportivos coletivos, no voleibol, sendo a modalidade onde existiam mais dificuldades no início do ano letivo foi a matéria que ocupou mais tempo total em prática durante o ano, conclui-se que os alunos que não cumpriram o nível Introdução passaram de 12 para 6, reduzindo para metade, considera-se que houve um desenvolvimento positivo na modalidade, sendo que os exercícios aplicados mostraram-se corretos e com os ajustes necessários à potencialização das capacidades de cada um, nesta última etapa todos realizaram 2vs2 e mesmo os alunos que não atingiram ainda o nível Introdução conseguiram uma melhoria significativa principalmente nas técnicas de manchete e toque de dedos.

No Andebol, o número de alunos que não cumpre o nível Introdução passou de 11 para 9, a maior dificuldade foi sempre a desmarcação para dar opção de passe aos colegas, ao contrário do remate em salto que foi evoluído de uma boa forma, esta foi a modalidade onde houve o menor tempo de prática durante o ano letivo e isso notou-se nestes resultados, o tempo de prática acabou por ser distribuído pelas outras modalidades pois o estagiário assim decidiu com base à obtenção dos objetivos finais estabelecidos, a dificuldade de praticar esta modalidade nos espaços de aula interiores, revelou-se também um fator constrangedor a um melhor desenvolvimento.

No Futebol, existiam na primeira etapa 13 alunos em parte do nível Introdução, finalizando o ano letivo com 8, evidenciando o desenvolvimento feito durante o ano, é de realçar também que existiam 10 alunos já em parte do nível elementar evidenciando a heterogeneidade da turma, os exercícios realizados foram adequados, sendo os exercícios de ataque em superioridade numérica essenciais ao desenvolvimento das questões técnicas dos alunos em nível Introdução. Os alunos com mais capacidades por vezes necessitaram de ser chamados à atenção devido ao excesso de competitividade, sendo esse o único fator menos positivo.

No basquetebol, na primeira etapa existiam 8 alunos a não cumprir os critérios do nível Introdução, passando para apenas 5, sendo esta a modalidade com menos alunos a trabalhar no nível Introdução durante o ano. Realço mais uma vez a importância da cooperação dos alunos referência nesta modalidade foi essencial ao desenvolvimento de todos, permitindo durante as aulas um maior foco do professor noutras estações, permitindo assim um desenvolvimento de produtividade geral.

No badminton existiam poucas dificuldades gerais em atingir o nível Introdução, sendo que todos o conseguiram, existindo ainda 6 alunos no nível Elementar, sendo uma matéria onde

existiam poucas dificuldades, decidiu-se utilizar pouco tempo no seu desenvolvimento, dando mais espaço a outras matérias fossem desenvolvidas, a maior dificuldade foi a movimentação dos membros inferiores para atingir o volante no momento certo, corrido através de feedbacks descritivos.

O atletismo foi desenvolvido durante o ano letivo principalmente no espaço exterior, revelou-se algo constrangedor o facto de não existir uma pista de atletismo completa na escola, ainda assim consegui adaptar bem os exercícios de nível Introdução. Existiram no final do ano letivo 7 alunos a não conseguirem cumprir o nível Introdução.

Nas danças, a turma apresentou poucas dificuldades, cumprindo as coreografias de forma rápida, assinalou-se apenas 2 alunos que estavam pouco interessados e não se esforçaram para colaborar com os colegas.

Quanto à ginástica de solo, esta foi a par do voleibol a modalidade onde ocupei mais tempo de prática, como já mencionado não surtiu os resultados esperados sendo que dos 17 que não cumpriam o nível Introdução na primeira etapa, 14 continuam sem a conseguir cumprir nesta última etapa, seria necessário mais tempo de prática para estes alunos atingirem o nível esperado, estes alunos revelam bases deficientes provenientes dos anos anteriores, sendo que alguns deles revelam medos e inseguranças na ginástica, necessitando de uma ajuda individual e atenciosa por parte do professor. Na ginástica de aparelhos a situação é parecida, sendo que a situação na ginástica de solo levou a menos tempo de prática na ginástica de aparelhos, sendo que dos 20 alunos que não cumpriam o nível Introdução ou não realizaram a mesma, 12 continuaram sem cumprir o nível Introdução. Sentido inverso foi a ginástica acrobática, onde todos os alunos conseguiram realizar as figuras de 3 elementos, cumprindo o nível Introdução.

É importante realçar ainda que os alunos com necessidades educativas especiais mostraram um empenho extremamente positivo nas aulas, tentando melhor a cada aula, especialmente o aluno nº4, que embora todas as suas dificuldades, ficou muitas vezes com os professores depois das aulas a tirar dúvidas e a perceber melhor as suas dificuldades assim como formas de as ultrapassar.

Os objetivos finais definidos na primeira etapa foram cumpridos com sucesso, sendo que todos os alunos acabaram o ano letivo em situação de aprovação, com pelo menos 5 matérias e nível Introdução, atingindo o nível de zona saudável nos testes de condição física necessários à classificação positiva. As notas finais estão no apêndice XI.

A autoavaliação foi realizada na última aula do ano letivo e embora tenham faltado alguns alunos foi possível perceber que estes têm conhecimento sobre as suas capacidades,

demonstrando um acerto geral nas suas classificações, ao escreverem também uma pequena frase nas fichas de autoavaliação foi possível perceber que os alunos, de forma geral gostaram das aulas de EF e da lecionação.

1.10 – Projeto Tema, Objetivo e Planeamento (TOP): Condição Física

Após a realização dos testes do Fitescola na avaliação inicial foi notório que o teste onde existiam mais alunos fora da zona saudável foi o teste das extensões de braços, vaivém e senta e alcança, evidenciando as dificuldades na resistência aeróbia, força superior e flexibilidade inferior por parte dos alunos da turma.

1.10.1 - 1ª Etapa

A flexibilidade é uma componente fundamental para o bem-estar físico, prevenindo lesões e potencializando a eficácia dos gestos técnicos através de uma maior amplitude de movimentos, melhorando o equilíbrio e coordenação dos alunos como proposto por Hartmann (2013). Foram 18 dos 26 alunos, 69% da turma, que não cumpriram os critérios mínimos no teste desta capacidade física.

A força superior desenvolvida através das extensões de braços e abdominais, integrando o peso corporal do aluno é apropriada para o uso em EF (Kretschmann, 2023), sendo teste das extensões de braços a 90° apropriado para avaliar os alunos, segundo Hashim (2018). 15 alunos, nº1, 3, 4, 5, 10, 11, 13, 14, 17, 19, 21, 23, 25, 26 e 27, não chegaram à zona saudável nas extensões de braços e 7 alunos, nº4, 6, 13, 19, 25, 27, 28 não atingirão a zona saudável no teste do vaivém.

É importante perceber que a quantidade de alunos fora da zona saudável quanto ao IMC é um fator que pode influenciar estes resultados, segundo Auxiliar (2012) o índice de gordura corporal influencia diretamente a flexibilidade negativamente, pelo que o projeto de direção de turma onde procuramos influenciar o IMC através da alimentação estará em ligação direta com este projeto de lecionação (Minatto et al., 2010).

Após a revisão de literatura e análise destes dados foi escolhido como projeto de lecionação, o desenvolvimento das capacidades físicas, com maior foco na resistência aeróbia, força superior e flexibilidade.

1.10.2 - 2ª Etapa

Na segunda fase do projeto definiu-se os objetivos de cada etapa na seguinte calendarização.

Tabela 19 – Calendarização da 2ª Etapa

Etapas:	1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">● Caracterização inicial da turma e perceção de necessidades;● Escolha do tema para o projeto TOP;● Fundamentação teórica;	<ul style="list-style-type: none">● Criação do projeto de melhoria da flexibilidade;● Aplicação do projeto	<ul style="list-style-type: none">● Análise dos resultados até ao momento;● Aplicação do projeto;	<ul style="list-style-type: none">● Conclusão e reflexão sobre o projeto;
Data-limite:	1/12/24	4/2/24	31/5/24	14/6/24

Os objetivos do projeto seriam melhorar a condição física de modo que os alunos atingissem a zona saudável nos testes do vaivém, extensões de braços e senta e alcança.

Para desenvolver esta capacidade física foi definido um plano para ser executado a partir do segundo semestre, foi inserida uma estação no maior número de aulas possível com um circuito de condição física, onde os alunos teriam de realizar 3 séries de 10 repetições de extensões de braços, 20 abdominais e 10 agachamentos, sendo que as extensões de braços poderiam ser feitas de forma normal, em plano elevado ou com o apoio dos joelhos, dependendo do nível de cada aluno.

Com o objetivo de melhorar a resistência aeróbica, optei por aumentar a frequência da utilização teste de vaivém durante a parte inicial das aulas, realizando 30 percursos como forma de ativação inicial. Além disso, decidiu-se incluir exercícios de corrida contínua de 10 minutos

apenas para os alunos identificados, com o objetivo de aumentar o número de voltas percorridas no campo a cada execução do exercício.

1.10.3 - 3ª Etapa

Ao analisar o projeto percebeu-se que podia haver melhorias, durante a realização da estação de força percebeu-se que os alunos têm pouca autonomia, sendo que quando o professor não está perto deles, encurtam os exercícios não realizando maior parte, percebeu-se também que existiam dificuldades técnicas nas execuções, principalmente das extensões de braços. Utilizou-se demonstrações e conteúdos visuais para resolver esse problema, sendo que coloquei sempre figuras em cada estação de modo a identificar o exercício pretendido na mesma.

No teste das extensões de braços eram agora ainda 14 alunos nº 3, 4, 5, 10, 11, 13, 14, 17, 19, 21, 23, 25, 26 e 27, os que estavam fora da zona saudável.

No teste da flexibilidade dos membros inferiores eram agora 21 alunos fora da zona saudável, nº 1, 2, 3, 4, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 27 e 28, tendo os resultados piorado. No teste da flexibilidade de ombros apenas 1 aluno não o conseguiu realizar (nº3).

No teste dos abdominais existiram bons progressos, sendo que apenas 3 alunos estavam fora da zona saudável, nº4, 24 e 27.

Procurando melhorar o projeto, utilizou-se para desenvolver estas capacidades física um novo plano para ser executado a partir do segundo semestre, foi inserida uma estação com séries de intensidade intervalada de força e flexibilidade durante todas as aulas possíveis, estando os alunos a realizar os exercícios durante 30 segundos, descansando 30 segundos, num total de 8 minutos e 8 exercícios ao som de música. Esta é uma forma de economizar tempo de aula sustentada pela bibliografia, que produz resultados. Os exercícios incluíam, a execução de extensões de braços, como ou sem o apoio dos joelhos, abdominais, prancha, alongamentos, saltos à corda, agachamentos, joelhos ao peito e subir para o step.

Quanto à resistência aeróbica, os exercícios escolhidos estavam a resultar pelo que foram mantidos. Eram agora apenas 4 alunos, nº13, 19, 25 e 27, fora da zona saudável, sendo que o nº25 estava fora por apenas 3 percursos.

1.10.4 - 4ª Etapa

Esta última etapa teve como objetivo perceber como correu o projeto, analisando os resultados e os exercícios.

Relativamente à força superior, dos 15 alunos que estavam fora da zona saudável no início do ano letivo, estão no final 12 alunos fora da zona saudável, existindo ainda uma quantidade de alunos fora do esperado, ainda assim não se percebe este problema como sendo um problema dos exercícios selecionados, mas sim da falta de tonicidade muscular geral dos alunos.

Quanto ao teste dos abdominais, estavam no início 5 alunos fora da zona saudável, finalizando o ano letivo com apenas 1 aluno, o que considera-se um sucesso.

No teste da flexibilidade inferior, dos 21 alunos fora da zona saudável na segunda etapa, finalizaram o ano 15 alunos fora da zona saudável, estes resultados não foram os esperados, a colocação de exercícios de flexibilidade em `tabatas` não faz sentido pois quebra o ritmo do exercício, devia ter escolhido outra solução. Ainda assim, na flexibilidade de ombros todos os alunos atingiram o nível zona saudável.

Quanto ao vaivém como teste de resistência aeróbica, dos 7 alunos que não conseguiram atingir a marca mínima da zona saudável no início do ano letivo, todos conseguiram atingir a marca na última etapa.

Considera-se o projeto bem-sucedido, embora nem todos os alunos tenham conseguido chegar ao nível saudável em todos os testes, esse seria um objetivo irrealista, com as condições existentes foi realizado um trabalho positivo.

2 – Direção de Turma

O trabalho de diretor de turma é de extrema importância para a comunidade educativa, este articula a ligação entre alunos, encarregados de educação e restantes docentes. Essa função de mediação é essencial para garantir uma comunicação eficaz e promover um ambiente educativo positivo. Para desempenhar bem essa responsabilidade, o professor diretor de turma deve demonstrar habilidades de liderança, orientando os processos relacionados à formação dos alunos.

A liderança, portanto, desempenha um papel fundamental no sucesso do diretor de turma ao coordenar atividades e alcançar os objetivos atribuídos. O sucesso da atuação do diretor de turma e, conseqüentemente, o êxito das ações pedagógicas, está intrinsecamente ligado à pessoa escolhida para ocupar esse cargo. Um professor carismático e bem aceite pode ir além das tarefas burocráticas, orientando consistentemente o processo escolar (Clemente & Mendes, 2013).

2.1 – 1ª Etapa

Durante a primeira etapa o objetivo foi a caracterização da turma e do meio escolar, a diretora de turma que acompanha a turma de estágio é professora de Inglês e Cidadania, sendo uma professora jovem este é o seu primeiro ano como diretora de turma, não possuindo muita experiência, esta demonstrou ser bastante preocupada com o sucesso da turma, no entanto durante o ano letivo foi exibida alguma falta de interesse pela disciplina de EF comparativamente com as outras disciplinas, assim a tarefa do Diretor de Turma foi apresentada ao estagiário através dos documentos orientadores das reuniões de diretores de turmas, elaborados pela orientadora de diretores de turma, sendo assim possível perceber as tarefas dos diretores de turma na escola secundária da ramada.

A turma do 7º ano é composta por 28 alunos, 13 rapazes e 15 raparigas, não possuindo alunos repetentes, tem 5 alunos referenciados como tendo necessidades educativas especiais estando 3 deles medicados. Sendo que maior parte dos alunos transitou da escola básica do mesmo agrupamento existiram algumas informações disponíveis sobre os alunos que foram transmitidas durante a primeira reunião do conselho de turma (CT), sendo a maior preocupação relativa aos alunos com NEE, existiram relatórios técnico pedagógicos elaborados pelo

departamento de psicologia do agrupamento evidenciando as dificuldades e procedimentos a seguir para cada um dos alunos.

Durante a primeira reunião semestral foi apresentado pela diretora de turma (DT) o plano curricular de turma (PCT), onde está presente toda a caracterização geral sobre a turma e plano individual para os alunos.

Foi também distribuído pela DT o PES, Projeto da Promoção da Educação para a Saúde/Educação Sexual, consistindo numa série de atividades propostas pelos vários professores do CT de modo a desenvolver a promoção da educação sexual adaptada aos alunos do 7º ano, o núcleo de estágio decidiu desenvolver o subtema «valores» através da atividade desenvolvida como saída de campo, com os objetivos: desenvolver valores de respeito, tolerância e partilha e expressar respeito por si, pelo outro e pelo meio.

O DAC, Domínio da Autonomia Curricular consiste na planificação de atividades que possam englobar outras disciplinas, o núcleo de estagiários englobou de igual forma a saída de campo neste documento, solicitando a colaboração dos professores de outras disciplinas.

A saída de campo começou a ser preparada no final da 1ª etapa depois do estagiário estar mais bem integrado no meio escolar, sendo tarefa do grupo de estágio o planeamento e execução de uma saída de campo com ação interdisciplinar que funcione como uma visita de estudo, englobando os temas de atividades de exploração da natureza, ecologia e saúde.

Após uma reunião entre os estagiários, o orientador e a docente de História, que demonstrou interesse em colaborar na organização de uma visita de estudo que abordasse conteúdos do currículo de História, como provérbios populares e jogos tradicionais, identificámos uma oportunidade de articulação com a disciplina de Educação Física, uma vez que os jogos tradicionais também fazem parte do seu programa.

2.2 – Balanço da 1ª Etapa

Relativamente à turma, depois da reunião intercalar foi possível perceber que existiram alguns problemas disciplinares, existindo uma falta disciplinar ao aluno nº25 que tem causado alguns problemas noutras disciplinas por causa do seu comportamento, sendo que até ao momento nas aulas de EF nunca se verificou comportamentos desviantes, ainda assim é um

caso a ter em atenção, de forma geral o comportamento classificado como bom, e empenho da turma nas aulas de EF sempre se mostrou positivo, sem casos relevantes a serem mencionados.

Foi também tema na reunião intercalar a fraca alimentação por parte de vários alunos, sendo que vários alunos não tomavam o pequeno-almoço.

A aluno nº17 não realizou aulas práticas pelo que foi avaliada de forma especial através de trabalhos de pesquisa e um teste.

Os alunos 4, 5 e 27 embora careçam de medidas seletivas, preferem não as utilizar, pelo que por sua vontade querem ser avaliados da mesma forma dos outros alunos, não utilizando testes diferenciados ou mais tempo para os realizar, ainda assim, estes alunos revelam várias dificuldades na EF, tanto na área das atividades físicas como na aptidão física, estando fora da área saudável em maior parte dos testes Fitescola, sendo estes alunos mencionados para possivelmente integrar o projeto escolar «promove».

Foi decidido então em grupo de estágio que seria realizada uma saída de campo para as turmas do 7º ano que incluíssem a orientação, os provérbios populares e os jogos tradicionais, realizando um percurso de orientação com charadas e jogos, ao ar livre, num espaço delimitado.

Deste modo, a introdução à orientação na etapa da lecionação seria essencial para preparar a saída de campo, existindo uma associação entre as 2 áreas de estágio.

Tabela 20 – Objetivos da saída de campo

Objetivos da Saída de Campo
<ul style="list-style-type: none">● Aprendizagem do nível elementar da matéria de orientação;● Contacto com a natureza e o ar livre;● Fomentar a cooperação e relação entre alunos;● Desenvolver o subtema «valores» no PES;

Verificámos ainda que as AEN estão integradas nos Programas Nacionais de Educação Física, organizando-se em três grandes áreas: orientação, montanhismo e atividades náuticas, como vela e canoagem. No plano plurianual da Escola Secundária da Ramada, a orientação surge como componente obrigatória para os alunos do 2.º e 3.º ciclos, sendo os seus objetivos para o 7.º ano definidos da seguinte forma:

“1. Cooperar com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.

2. Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, etc.), segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga. 2.1. Identifica no percurso a simbologia básica inscrita no mapa: tipo de vegetação, tipo de terreno, habitação, caminhos, água e pontos altos, etc. 2.2. Orienta o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência, utilizando a bússola como meio auxiliar. 2.3. Identifica, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa. 2.4. Identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem e utiliza-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível.

3. Realiza um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido corretamente, utilizando a bússola e o seu passo para determinar corretamente direções e distâncias” (Plano plurianual, 2020).

2.3 – 2ª Etapa

Nesta segunda etapa, relativamente à turma, como já tinha sido mencionado antes pelos outros professores, o aluno 25 tem comportamentos desestabilizadores durante as aulas, foi pedido à diretora de turma que existisse uma abordagem com o aluno e encarregados de educação de modo que estes comportamentos não se repetissem.

Decidiu-se não integrar os alunos com dificuldades no projeto «promove» pois este implica que os alunos saiam da aula de EF para realizar exercícios específicos de aptidão física com outro professor, preferindo adaptar as aulas aos mesmos.

Relativamente à saída de campo foi definido como objetivo a procura de um espaço com condições necessárias para a realização da saída de campo, sendo que o espaço que reunia as melhores condições seria o Cabeço de Montachique, pois além de ser perto da escola, tem um mapa de orientação predefinido, sendo um espaço fechado que reúne as condições de segurança necessárias. Em grupo de estágio foi realizada uma visita ao parque de modo a recolher informações sobre a possível atividade. Foram também enviados e-mails aos restantes

professores do CT explicando em que consistia a atividade e de que forma estes podiam colaborar promovendo a interdisciplinaridade.

Foi definida uma calendarização de tarefas tendo em conta as diferentes etapas para a direção de turma no quadro abaixo:

Tabela 21 - Plano anual Direção de Turma e Seminário

Etapas:	1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Caracterização inicial da turma e perceção de necessidades; • Escolha do tema para saída de campo; • Sondagem aos professores para possibilidade de interdisciplinaridades; 	<ul style="list-style-type: none"> • Criação do projeto sobre hábitos alimentares ; • Procura e contacto de espaço para realização da saída de campo; 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicação do projeto sobre hábitos alimentares ; • Contacto com outros professores para definir pontos de orientação com provérbios e jogos tradicionais; • Preparação da saída de campo; 	<ul style="list-style-type: none"> • Deslocação ao espaço da saída de campo para estudo do espaço e marcação do percurso; • Saída de Campo; • Aplicação do questionário sobre hábitos alimentares;
Data-limite:	30/11/23	21/2/24	20/3/24	20/5/24

2.4 – Balanço da 2ª Etapa

Com a reunião semestral do CT foi possível resumir o ponto de situação da turma e identificar quais os problemas e onde podemos agir. Foi mais uma vez identificado por todos os professores os problemas na alimentação dos alunos, sendo que a condição socioeconómica foi um problema existente.

Quanto ao comportamento, foi identificado outra vez o aluno nº25 como causador da maioria dos conflitos, ainda assim estes comportamentos desviantes não se verificam com a mesma frequência nas aulas de EF como nas outras disciplinas. A assiduidade foi um problema para os alunos nº25 e 11, estando ambos em situação de recuperação noutras disciplinas, sendo que o último está a passar por situações económicas graves foram encontradas soluções na reunião para reabilitar o aluno quanto a essas mesmas disciplinas através de apoios fora da hora de aula.

Os alunos 3, 6 e 25 estavam em situação de reprovação no letivo pois acumulavam várias notas negativas, pelo que carecem de atenção especial e individualizada no semestre seguinte, especialmente o aluno nº25 que contava com 2 faltas disciplinares por comportamentos desadequados noutras disciplinas.

Sendo importante realçar que o aluno nº4 é medicado para a hiperatividade e a aluna nº27 está a ser medicada para o défice de atenção, o que se revelou fator condicionante na EF.

A DT propôs a integração dos alunos com NEE no desporto escolar de forma a promover a integração destes no meio social, o estagiário concordou tratando de conseguir o núcleo mais apropriado para estes, falando com os professores responsáveis os 3 alunos foram integrados no grupo de badminton e no grupo de futsal.

2.5 – 3ª Etapa

Durante esta 3ª etapa foi definido como objetivo da saída de campo a preparação de todos os aspetos relacionados com a operacionalização, foi construído em grupo de estágio o guião da saída de campo estando presente no Apêndice XIII, assim como um documento orientador para informar os diretores de turma no Apêndice XIV.

Relativamente ao projeto da alimentação foi aplicado através de um questionário de forma a perceber os hábitos alimentares dos alunos, para de seguida poder ser associado à mesma o empenho dos alunos e capacidade nas atividades físicas.

Foram definidos na tabela seguinte os objetivos operacionais para esta etapa relativamente à direção de turma e saída de campo.

Tabela 22 - Objetivos operacionais para a 3ª Etapa de DT

Objetivos operacionais para a 3ª Etapa de DT	
Saída de campo	Direção de Turma
<p>Preparação da saída de campo:</p> <ul style="list-style-type: none">● Contagem do número de alunos;● Número de professores necessários e disponíveis;● Viagem ao local para perceber condições;● Contacto com a direção do local para perceber disponibilidade;● Marcação das datas;● Contacto com empresas de transporte;● Obtenção de fundos monetários;	<ul style="list-style-type: none">● Aplicação do projeto sobre alimentação;● Integração dos alunos com dificuldades de adaptação no desporto escolar;● Planeamento para alunos com avaliação negativa na área das atividades físicas;

2.6 – Balanço da 3ª Etapa

Aquando da avaliação intercalar realizada durante o 2º semestre, o documento enviado pela DT que continha um formulário para colocação das avaliações por parte dos professores de cada disciplina, incluía todas as disciplinas menos EF, revelando uma clara falta de interesse e atenção por parte da DT para com a disciplina, como já demonstrado em outras situações.

Quanto à saída de campo, depois de já estar tudo planeado para a sua realização, o grupo de estágio viu-se obrigado a alterar quase por completo toda a atividade pois ao pedir orçamentos relativamente ao transporte da escola para o parque municipal, percurso de apenas 19km, foi percebido que os preços ultrapassariam os 625€ por cada autocarro de 50 lugares, não sendo viável o transporte uma vez que não existiu qualquer apoio por parte da escola ou câmara municipal, obrigando os custos a ser suportados na totalidade por parte dos alunos.

Reunindo o grupo de estágio e estudando as possibilidades alternativas percebemos que não existiria nenhuma solução viável para realizar uma visita fora da escola, foi decidido em núcleo de estágio a adaptação da atividade já planeada para a realização dentro do espaço escolar, onde foi utilizado o percurso de orientação criado no projeto de seminário conforme o

Apêndice XXII mostra, para criar uma multiatividade detalhada no Apêndice XV. Foram criados cartazes para a divulgação da atividade, Apêndice XVI e autorizações para os encarregados de educação conforme Apêndice XVII.

A atividade foi realizada no dia 4 de junho devido a todas as condicionantes, estando a atividade planeada para datas anteriores, mas devido às reuniões de CT e greves não foi possível a sua realização mais cedo, foi decidido realizar a atividade numa manhã de aulas pois percebemos que depois das aulas acabarem os alunos teriam outras atividades fora da escola o que iria reduzir a adesão, foi então organizado com os restantes professores que colaboraram na atividade.

2.7 – 4ª Etapa

Nesta última etapa foi realizada uma avaliação dos projetos realizados ao longo do ano letivo.

2.8 – Balanço da 4ª Etapa

Depois de todas as alterações de última hora relativamente à saída de campo, foi possível desenvolver uma atividade divertida para os alunos, que cumpriu os objetivos planeados na primeira etapa.

A experiência do orientador em atividades de exploração da natureza foi muito importante para a melhor perceção de organização de uma atividade deste tipo, e a sua experiência com manobras com cordas permitiu incluir uma atividade em slide e em boulder ao percurso de orientação que tornou a atividade mais complexa para os alunos.

Embora todos os professores de outras disciplinas tenham sido contactados por email e informados nas reuniões de CT várias vezes para apresentarem propostas de multidisciplinaridade, apenas as professoras de história, física e química e ciências da natureza colaboraram na atividade, apresentando perguntas para colocar na prova de orientação e ajudando na logística da atividade.

Ainda assim foi possível perceber o empenho e excitação dos alunos ao realizar a multiactividade, estando altamente motivados para concluir a prova no menor tempo possível, mantendo um nível de intensidade elevado, resultando num bom desenvolvimento de aptidão física.

Como pontos negativos marcasse o número de alunos por grupo, que foi 4 a 5, o que impossibilitou que todos os alunos realizassem todas as atividades do percurso, tendo alguns elementos do grupo uma influência maior nas decisões do grupo, seria ideal um número de alunos menor por grupo o que não foi possível logisticamente.

2.9 – Projeto Direção de Turma

Atualmente, a saúde e os hábitos alimentares continuam a ser uma preocupação global, com impactos significativos desde a infância até a vida adulta. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, em 2023, mais de 39 milhões de crianças menores de 5 anos apresentavam excesso de peso ou obesidade, um problema que frequentemente persiste na idade adulta, aumentando o risco de doenças crônicas, como diabetes tipo 2 e patologias cardiovasculares (World Health Organization, 2023). Em Portugal, estima-se que 30% das crianças em idade escolar apresentem excesso de peso, com 12% em situação de obesidade (Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, 2022).

A adolescência é um período crítico para o estabelecimento de padrões alimentares, marcados por influências emocionais e sociais. Os jovens associam frequentemente alimentos saudáveis, como frutas, vegetais e refeições caseiras, a ambientes familiares e a contextos de autocontrolo (Wills et al., 2005). Em contrapartida, alimentos ultra processados e de baixo valor nutricional, como refrigerantes, snacks e fast food, são comumente vinculados a interações sociais com amigos, liberdade e descontração, mas também a escolhas impulsivas e menor controlo (Story et al., 2002). Esses padrões alimentares inadequados são determinantes importantes no risco de desenvolver deficiências nutricionais e doenças metabólicas no futuro.

Esses dados reforçam a necessidade de intervenções precoces e sustentadas para promover hábitos alimentares equilibrados entre crianças e adolescentes, a fim de reduzir os riscos associados ao excesso de peso e melhorar a qualidade de vida ao longo do tempo.

2.9.1 - 1ª Etapa

Segundo Masoomi et al., (2019), existe uma associação positiva entre os alunos que tomam o pequeno-almoço e os resultados nos teste de aptidão aeróbia e teste de extensões de braços. Ainda indicou que a refeição do pequeno-almoço teve um efeito significativo no desempenho acadêmico mostrando que o pequeno-almoço e lanches influenciam o desempenho cognitivo, o desempenho acadêmico e os níveis de atividade física, concluindo que o consumo de pequeno-almoço e lanche teve um efeito benéfico nas funções cognitivas, no desempenho acadêmico e nos níveis de atividade física dos estudantes.

2.9.2 - Balanço da 1ª Etapa

O projeto da direção de turma foi baseado numa investigação-ação sobre a alimentação dos alunos. Foi identificado várias vezes pelos professores da turma e relatado em CT que existiam alunos que não tomavam o pequeno-almoço, sentindo-se mal várias vezes e prejudicando o seu desempenho escolar, sendo as causas detetadas: a falta de condições monetárias ou apenas a falta de conhecimento sobre a importância da alimentação por parte dos alunos, sendo que estas informações levaram a decidir o tema do projeto de direção de turma.

2.9.3 - 2ª Etapa

Durante esta etapa foi desenvolvido o projeto sobre a alimentação, foi desenvolvida uma aula teórica para introduzir este tema. Para a lecionação desta aula teórica foi reconstruído e adaptado pelo estagiário um PowerPoint fornecido pelo orientador, com base nos objetivos definidos para o projeto, este teve como objetivo prioritário a consciencialização dos alunos para uma alimentação mais saudável, de modo que estes compreendam a importância da alimentação e a relação desta com o seu nível de atividade física, bem como as consequências que tem na sua saúde.

Tabela 23 – Objetivos do projeto alimentação

Objetivos do projeto sobre a alimentação
<ul style="list-style-type: none">● Conscientização sobre o que é uma alimentação saudável;● Perceber as implicações na saúde de uma alimentação desequilibrada;● Noções básicas de calorias e peso corporal;

2.9.4 - Balanço da 2ª Etapa

Com a aula teórica foi possível perceber que os alunos tinham pouco conhecimento geral sobre alimentação e sobre as consequências de uma má alimentação, esta aula mostrou-se bastante produtiva, os alunos estiveram muito participativos e tiraram muitas dúvidas relativamente aos temas em questão.

2.9.5 - 3ª Etapa

Nesta etapa foi criado e aplicado um questionário através da plataforma classroom como mostra o Apêndice XVIII, que permitiu conhecer os hábitos alimentares dos alunos nesta fase final, permitindo ao estagiário analisar se os objetivos planeados no início do projeto foram cumpridos. Este questionário foi criado com base na adaptação ao contexto do questionário de propensão alimentar presente no inquérito nacional alimentar nacional e de atividade física (Lopes et al., 2015).

2.9.6 - Balanço da 3ª Etapa

Os alunos assinalaram como ponto negativo a falta de lanche no fim da prova, algo importante estando relacionado com o projeto TOP, demonstrando a nova preocupação dos alunos com a alimentação.

Teria sido ideal a colocação do questionário no início do ano letivo, de forma a comparar os resultados.

Este projeto, surtiu os resultados esperados e os objetivos foram cumpridos na totalidade, no questionário final foi possível perceber que apenas 1 aluno admite não tomar o pequeno-almoço, gráfico 1.

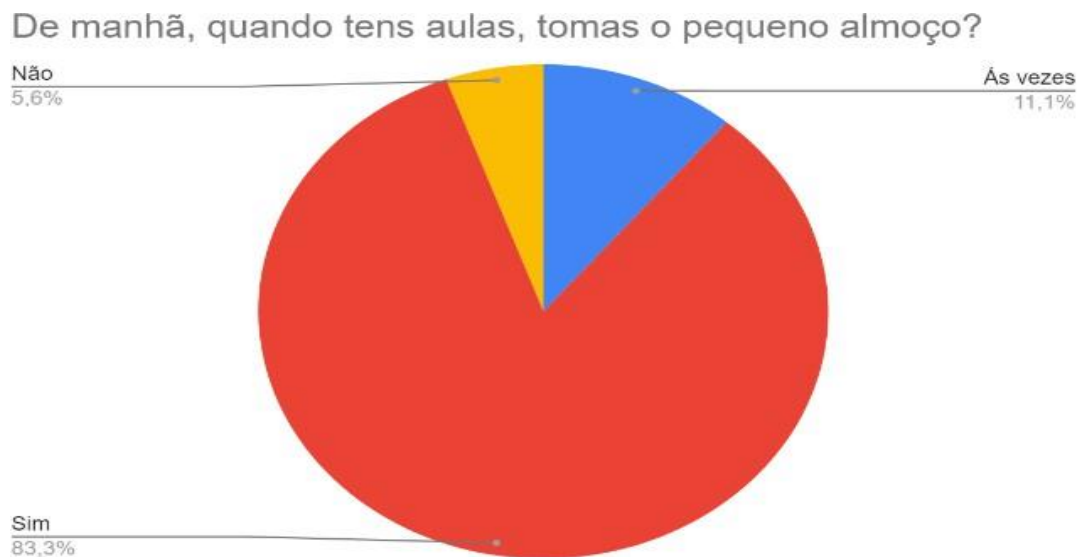


Gráfico 1 – Percentagem de alunos que tomam o pequeno-almoço quando têm aulas

Tabela 24 - Alunos que tomam o pequeno-almoço quando têm aulas

Resposta	Nº de Alunos
Sim	18
Às vezes	1
Não	1

Concluiu-se que o tema escolhido foi de importante relevância para a turma, onde 50% dos alunos admite já se ter sentido mal durante o dia escolar, gráfico 2.



Gráfico 2 – Percentagem de alunos que diz já se ter sentido mal durante o dia escolar

Tabela 25 - Alunos que admitem já se ter sentido mal ou indisposto durante o dia escolar

Resposta	Nº de Alunos
Sim	9
Muito raramente	2
Não	7

Foi também possível, através do seguinte gráfico, perceber que os alunos conseguiram fazer uma associação entre os alimentos que ingerem ao pequeno-almoço e a sua autoavaliação de alimentação saudável, cumprindo os objetivos definidos.

O que costumam comer ao pequeno almoço?

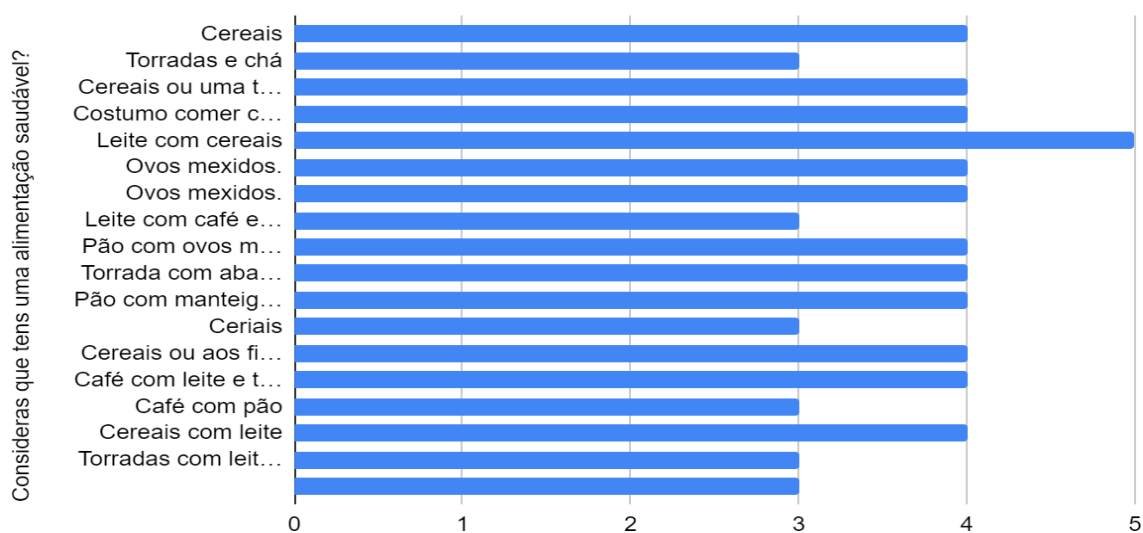


Gráfico 3 – Associação entre os alimentos que os alunos admitem ingerir ao pequeno-almoço e a sua percepção de alimentação saudável

Tabela 26 - Autoavaliação dos alunos quanto à sua alimentação

Resposta	Nº de Alunos
5	1
4	11
3	6

2.9.7 - 4ª Etapa

Nesta etapa, foi realizada uma avaliação global do projeto, de modo a perceber quais foram as vantagens e desvantagens da realização do mesmo, assim como o que pode ser possível melhorar num projeto futuro.

Os resultados foram analisados através da plataforma classroom, onde foram depois disponibilizados os resultados para os alunos, resultando numa discussão final com a turma de modo a recolher feedbacks.

2.9.8 - Balanço da 4ª Etapa

A análise permitiu concluir que o tema escolhido teve uma relevância significativa para os alunos. Muitas das suas dúvidas sobre alimentação foram esclarecidas, e, ao final do projeto, os alunos demonstraram uma autoavaliação positiva em relação aos seus hábitos alimentares ao longo do ano letivo. Este progresso reflete uma maior conscientização sobre a importância de uma alimentação equilibrada, alcançando, assim, o objetivo estabelecido no início do projeto.

Para futuras edições, sugere-se a aplicação de um questionário em dois momentos distintos: no início e no final do ano letivo, essa abordagem permitiria comparar as respostas e obter uma avaliação mais precisa sobre o impacto do projeto.

3 - Desporto Escolar

A escolha de um desporto para ser introduzido no âmbito do Desporto Escolar não é apenas uma decisão pedagógica, mas também uma oportunidade singular de influenciar o desenvolvimento físico, social e cognitivo dos estudantes (Veigas et al., 2009). Nesse contexto, a opção pelo futsal como modalidade a ser ensinada é fundamentada em diversos benefícios intrínsecos oferecidos por esse desporto dinâmico e cativante.

O estagiário é atleta de futebol há mais de 15 anos, passando por todos os escalões de formação e alto rendimento como atleta, sendo que considera, as emoções que este desporto proporciona não se igualam em qualquer outra modalidade. Passar desta experiência como atleta para a vertente de treinador é algo que este ambiciona no seu futuro, tendo em conta o paralelismo do futebol com o futsal, foi esta a modalidade escolhida pelo estagiário para integrar.

O futsal, destaca-se por sua capacidade de promover o desenvolvimento técnico e tático, enquanto estimula a interação social e o trabalho em equipa. Este desporto proporciona aos alunos uma experiência completa, onde a agilidade, coordenação motora, resistência e habilidades psicomotoras são desenvolvidas de maneira integrada. Ao optar pelo futsal, ele busca transmitir não apenas competências desportivas, mas também a promoção de hábitos saudáveis e valores fundamentais como disciplina, respeito e fair play.

A escola, como ambiente propício para a aprendizagem e formação integral dos alunos, encontra no futsal uma ferramenta educativa eficaz. A simplicidade das regras e a facilidade de adaptação a diferentes espaços tornam o futsal acessível a uma ampla faixa etária, permitindo que a comunidade educativa usufrua das suas inúmeras vantagens. Dessa forma, a escolha pelo futsal no contexto do Desporto Escolar reflete a visão de proporcionar aos estudantes não apenas uma prática desportiva, mas uma experiência enriquecedora que contribua para o seu crescimento pessoal e social.

Com base nos horários estabelecidos pela escola e nos horários pessoais do estagiário, este ficou responsável pelas equipas de iniciadas e infantis femininas. Embora o colega estagiário estivesse a acompanhar mais de perto a equipa de Iniciadas e o estagiário a de Infantis, os treinos em conjunto permitem colaboração e divisão de tarefas.

A Escola Secundária da Ramada teve equipa de futsal federado durante vários anos, sendo este ano letivo o primeiro que esta situação não se realiza, sendo assim, existiam várias alunas que transitaram do ano transato para este ano possuindo bases consolidadas, sendo que

a Secundária da Ramada tem acordo de parceria com outras escolas da zona onde alunas que frequentam escolas próximas podem frequentar o desporto escolar se se não existir equipa desta modalidade na sua escola, ainda assim existiram muitas alunas que foram jogar para equipas federadas, abandonando o desporto escolar, como tal foi necessário introduzir várias alunas novas no grupo. Como não existiam alunas suficientes nas equipas de Iniciados e Infantis foi decidido que se iria formar apenas um grupo-equipa com ambos os escalões, existindo 3 treinos semanais, ao fim da tarde.

3.1 – 1ª Etapa

Durante as primeiras 5 semanas foi realizada uma avaliação inicial do contexto geral, analisando o nível das alunas que estão a praticar o desporto pela primeira vez comparando com as alunas que já praticam há mais anos, foi notável a diferença, caracterizando o grupo como muito heterogéneo.

O primeiro contacto com os alunos na Escola Secundária da Ramada (ESR) foi feito através de uma manhã de prospeção em múltiplas atividades organizadas pelo grupo de EF, com o objetivo de realizar uma observação geral dos alunos para a possível contacto e integração nos diferentes núcleos do desporto escolar. Esta multiactividade consistiu na realização de exercícios das modalidades que têm representação do desporto escolar na ESR, sendo que o estagiário ficou responsável pela atividade de futsal onde foram realizados mini-jogos de 5vs5. Durante esta atividade foi possível identificar vários alunos que aparentavam atingir o nível elementar tendo potencial para integração no DE, sendo que todos os alunos presentes foram convidados a vir experimentar os treinos de DE.

Segundo Brás e Guilherme (2013), existem quatro níveis de desempenho nos níveis de formação no futsal, nível básico, nível elementar, nível intermediário e especialização.

Foi objetivo desta fase a criação de rotinas de treino, enaltecendo a pontualidade, o espírito de grupo e ambiente positivo nos treinos, assim como a revisão de literatura e avaliação inicial do nível das alunas.

O grupo conta com 17 atletas, existindo 3 treinos semanais, às segundas-feiras das 19:30 às 21h, quarta-feira das 18:15 às 19:30 e sexta-feira das 18:15 às 19:30. É utilizado o pavilhão completo para o treino, sendo que apenas às segundas-feiras na primeira meia hora é dividido com o grupo de desporto escolar da ginástica. Os treinos nesta fase incluíram por

norma o jogo 5vs5, os jogos reduzidos e exercícios de desenvolvimento técnico, de modo a realizar a avaliação inicial.

Existiu um grupo 4 professores, incluindo os estagiários a acompanhar este grupo-equipa, além de um encarregado de educação (EE) de uma ex-atleta que continua a acompanhar o grupo, ajudando nos treinos e jogos.

Como não existe competição regular foram marcados ao longo do ano alguns jogos pontuais, dependendo da disponibilidade dos envolvidos, de modo que possamos aplicar os conhecimentos adquiridos, mas também motivar as alunas através da competição. Ao nível de Infantis a competição zonal do desporto escolar ocorreu durante 3 fins de semana ao longo do ano, sendo essa a competição para a qual nos iremos focar. Ao nível de Iniciadas existe a competição zonal e em caso de apuramento, a competição regional, sendo que para o apuramento é necessário o primeiro lugar no campeonato zonal.

Foram realizados os testes de aptidão física da bateria do Fitescola, para testar a velocidade, resistência, força, agilidade e flexibilidade, mas devido à falta de assiduidade não foi possível retirar dados de todas as alunas pelo que os dados não ficaram completos, ainda assim foi possível identificar as dificuldades mais notórias, sendo a velocidade e resistência aeróbia.

Definiu-se na seguinte tabela os objetivos gerais para o DE durante o ano letivo.

Tabela 27 -Planeamento do Desporto Escolar

Etapas:	1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Aferir o nível técnico, tático e físico das atletas; • Implementar rotinas e clima positivo; 	<ul style="list-style-type: none"> • Dividir o grupo em grupos mais homogéneos; • Trabalhar as necessidades principais dos alunos; • Criação de caderno de exercícios; 	<ul style="list-style-type: none"> • Continuação da criação e aplicação do caderno de exercícios; • Consolidação das aprendizagens; • Competição Regional de Desporto Escolar; 	<ul style="list-style-type: none"> • Preparar a transição de escalão.
Datas:	30/11/23	20/03/24	20/05/24	01/06/24

3.2 – Balanço da 1ª Etapa

Após a conclusão da avaliação inicial pôde-se concluir que os objetivos definidos foram ambos concluídos, foram implementadas rotinas que permitirão a operacionalização do treino na forma pretendida, sendo o ambiente do grupo bastante positivo.

Após a multiactividade inicial foram contactados vários alunos para integração no grupo-equipa de futsal, sendo que muitos não estariam interessados pois praticavam desporto fora da escola, ainda assim foram integrados alguns alunos novos no grupo.

Como aspeto negativo aponta-se a falta de assiduidade, sendo que o horário ao final da tarde mostrou-se um aspeto dificultador, especialmente às segundas-feiras., sendo a média de assiduidade cerca de 12 atletas por treino, o que foi um fator condicionador pois os treinos estavam planeados para um número de atletas e ao faltarem o planeamento estaria desadequado. Ao tentar perceber porque as atletas faltavam tanto, o estagiário percebeu que maior parte estava dependente do transporte dos pais para o treino, como solução orientador e professor responsável pelo grupo criou um grupo de «whatsapp» com alunos e/ou encarregados de educação de modo a existir um modo facilitado de comunicação.

Percebemos que o grupo-equipa estava no momento com poucas atletas, tendo apenas 5 Iniciadas e 12 Infantis. Sendo que para os encontros de competição de DE seriam necessárias 10 atletas em cada escalão de modo a não sofrer falta administrativa, percebeu-se que no ano anterior o grupo-equipa de Infantis embora tenha ganho todos os jogos disputados sofreu falta administrativa em todos pois não tinha 10 elementos, o que se percebeu como sendo um fator de desmotivação nas alunas uma vez que não receberam as medalhas de 1º lugar.

Foi aferido o nível das alunas com base nos níveis definidos por Brás e Guilherme (2013), sendo estes os níveis pelos quais foram seguidos no DE pois adaptam-se ao futsal de forma mais adequada do que os níveis do currículo de EF, podendo concluir que existe um grupo bastante heterogéneo, as alunas que já estavam no grupo no ano anterior todas estarão no nível intermédio, no entanto, as alunas que apenas entraram para o desporto escolar neste ano letivo estão no nível elementar.

3.3 – 2ª Etapa

Na segunda etapa, a etapa das prioridades, foram analisadas as maiores dificuldades sentidas, assim como os aspetos fundamentais a melhorar.

Definiu-se então os seguintes objetivos:

Tabela 28 – Objetivos da 2ª Etapa do projeto de lecionação

Objetivos da 2ª Etapa
<ul style="list-style-type: none">● Angariação de mais atletas para o grupo-equipa;● Fidelização das atletas presentes;● Definição de um modelo de treino adequado;● Definição de objetivos para cada atleta;

Com vista à angariação de mais atletas para o grupo-equipa solicitou-se às atuais integrantes para convidarem colegas para virem experimentar a modalidade, pediu-se também às alunas das turmas de 7º ano que mostraram interesse no futsal para virem experimentar a modalidade. Existiam também cartazes com as informações sobre a equipa de futsal utilizados pelo orientador em anos anteriores que foram afixados novamente pela escola.

Para que as atletas mantivessem uma boa assiduidade aos treinos, foi preocupação que os treinos fossem momentos de boa disposição, fazendo as integrantes sentirem o bom ambiente presente desde o início.

Com a avaliação inicial concluída foi decidido dividir o grupo em 2, o grupo mais avançado que já se encontra no nível intermédio e trabalha para alcançar o nível avançado, e o grupo que ainda tem de se focar no desenvolvimento do nível Elementar. Sendo assim, existiram 2 grandes grupos separados de forma mais homogênea. Foi desenvolvido um modelo de treino tendo em conta os exercícios que foi aplicado na maioria das unidades de treino, os grupos podem funcionar juntos ou separados da forma mostrada na figura 1.

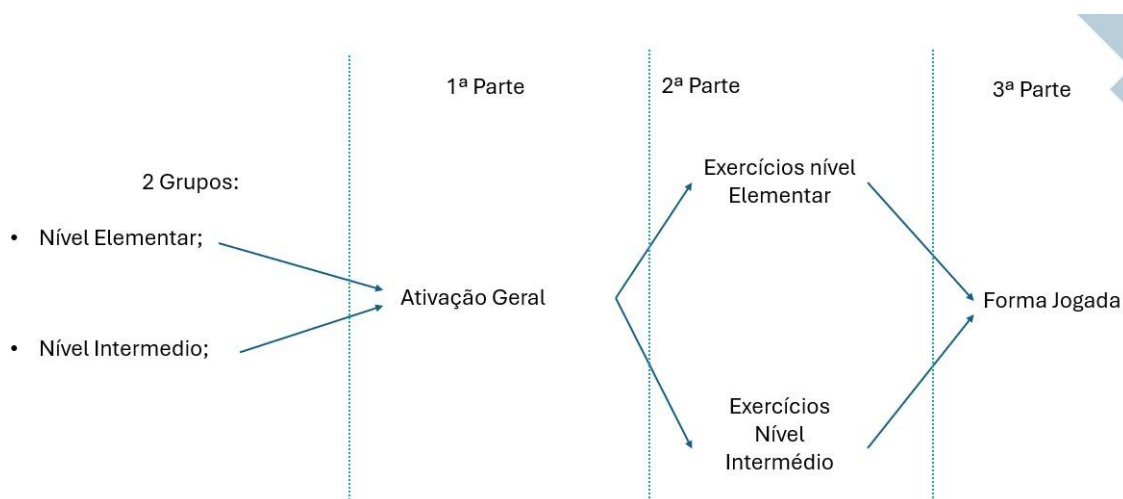


Figura 2 – Planeamento dos treinos de DE

Os grupos funcionaram de forma dinâmica, sendo o número de elementos alterado conforme as necessidades do exercício.

Durante esta etapa existiram 3 encontros de DE em cada escalão, onde os resultados foram positivos, para estes encontros foram preparadas situação táticas específicas e bolas paradas.

Na tabela 22 são apresentados os objetivos finais para o grupo.

Tabela 29 - Objetivos Finais do DE

Objetivos finais para o grupo-equipa	
Elementar	Intermedio
<p>Objetivos Gerais:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Controlo e condução de bola.; ● Passe e receção; ● Remate; ● Drible/Finta; ● Posição defensiva e Interceção/desarme; <p>Ações Técnicas: Passe, receção, condução, drible, remate, desarme e intercessão</p>	<p>Objetivos Gerais:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Desenvolver a compreensão da lógica interna do jogo; ● Consolidação do jogo com e sem bola, tanto em ataque como em defesa; ● Consolidar conceitos de mobilidade e controlo do espaço de jogo a atacar e a defender; ● Desenvolver e aprimorar as habilidades perceptivas e de tomada de decisão; <p>Ações Técnicas: Passe, receção, condução, drible/finta, remate, desarme e interceção de bola.</p>

Fundamentos Técnico-Táticos: <ul style="list-style-type: none">● Domínio do Campo Visual;● Desenvolvimento da lateralidade;● Intervenção no espaço motor do adversário e desarme;● Domínio espacial em relação ao opositor direto e condução para o lado aberto e fechado;● Ajustamento da orientação corporal em relação à bola, aos adversários e ao espaço;● Desmarcações e criação de linhas de passe e fixar opositor;● Posição básica defensiva, marcação, pressão na bola e coberturas;	Fundamentos Técnico-Táticos: <ul style="list-style-type: none">● Domínio espacial em relação ao opositor direto;● Ajustamento da orientação corporal em relação à bola, aos adversários e ao espaço;● Continuidade, desmarcações criação de linhas de passe e fixar opositor;● Movimentação sem bola, apoios para manutenção da posse de bola;● Intervenção no espaço motor adversário e desarme;● Posição básica defensiva, marcação, pressão na bola e coberturas, dobras e vigilância;
Aptidão Física: Melhorar a velocidade e capacidade aeróbia.	

3.4 – Balanço da 2ª Etapa

Com a conclusão da 2ª etapa foi possível perceber que embora os objetivos definidos tenham sido cumpridos parcialmente, existindo alguns pontos negativos e positivos, respetivamente, os pontos negativos relacionaram-se com a continuidade da falta de assiduidade de algumas atletas.

O número de atletas no grupo aumentou para 25, sendo maior parte das novas alunas Infantis, estas situavam-se no nível Elementar, maior parte destas novas alunas vieram por recomendação de uma colega já presente no grupo.

Viu-se também como aspeto menos positivo a falta de competitividade e conseqüente falta de intensidade demonstrada pelo grupo, embora a competição seja parte de todos os treinos existe pouco espírito competitivo, ainda assim existe um ambiente positivo no grupo.

A concentração durante o treino também é um aspeto relacionado que pode melhorar, sendo que se conclui que as alunas veem muitas vezes o treino como um momento de descontração e relaxamento, o que pode comprometer as aprendizagens (Araújo *et al.*, 2010)

Como aspeto positivo, verifica-se o cumprimento dos objetivos definidos no planeamento, as alunas no nível elementar conseguiram melhorias claras nas capacidades técnicas e táticas, estando mais próximas de todas concluírem o nível, sendo o grupo geral

heterogéneo a partilha de conhecimentos e interação com colegas que estão num nível superior vê-se fundamental e facilitador do seu sucesso.

As alunas do nível Intermédio mostraram também melhorias das capacidades técnicas e táticas, sendo que todas descobriram uma posição à qual se identificam preparando a próxima etapa, as jogadas padronizadas e bolas paradas, embora tenham sido trabalhadas regularmente, ainda mostram alguma inconsistência derivada de alguma falta de concentração durante os treinos, aspeto a melhorar durante a próxima etapa.

A maior dificuldade prendeu-se na tomada de decisão, que era influenciada de forma negativa pelas dificuldades técnicas.

Foi percebido também que devido ao tempo que as atletas demoram a entender e realizar com a qualidade desejada um exercício, foi necessário manter os exercícios durante pelo menos 4 a 5 sessões para que estes sejam realizados com qualidade.

Os jogos realizados durante a etapa mostraram resultados positivos, evidenciando o desenvolvimento efetuado durante o ano letivo, tendo um claro efeito motivador tanto no estagiário como nas atletas.

3.5 – 3ª Etapa

Depois de concluir a etapa das prioridades é altura da etapa do progresso, nesta etapa o objetivo final é dar continuidade às aprendizagens obtidas até ao momento, para isso foram definidos os objetivos presentes na tabela 23.

Tabela 30 - Objetivos da 3ª Etapa

Objetivos da 3ª Etapa
<ul style="list-style-type: none">● Continuação do desenvolvimento das atletas tendo os objetivos finais;● Preparação da competição regional;● Desenvolvimento da competitividade e concentração;● Continuação do desenvolvimento do caderno de exercícios;

Algo que foi foco por parte do estagiário nesta etapa foi a introdução de competição no máximo de exercícios possível de modo a aumentar a intensidade, por exemplo, a equipa que marcasse menos golos nos exercícios de finalização teria de realizar mais flexões no final

do exercício, esta abordagem teve resultados positivos, uma vez que as atletas demonstraram progressivamente uma maior competitividade ao longo do ano letivo.

Com o aumento do número de atletas, foi preciso fazer o reajustamento dos grupos, para os encontros de DE, nesses encontros é necessário cada escalão ter 10 atletas, decidimos em conferência com o professor responsável que seria necessário subir as atletas que demonstram maior evolução de escalão, de Infantis a Iniciadas.

Sendo a tomada de decisão a maior dificuldade, foram introduzidos exercícios de superioridade numérica e posse de bola em espaços grandes com pouca densidade de atletas, de forma que fosse possível desenvolver a tomada de decisão sem que as ações técnicas influenciassem demasiado o insucesso do exercício.

Com a qualificação para a competição regional de DE foi necessário a preparação de mais vertentes táticas, saídas de bola e bolas paradas.

3.6 – Balanço da 3ª Etapa

Relativamente aos objetivos operacionais da 3ª etapa pôde-se concluir que existiram melhorias significativas ao nível das capacidades técnicas e técnicas definidas como objetivos no início da etapa. Os jogos competitivos funcionaram de forma ligeiramente positiva, existindo um aumento nos níveis de concentração e competitividade durante os treinos.

Relembrando que a base do ensino da tática está dependente da qualidade das ações técnicas (Hermans & Engle, 2010), sendo necessário que os exercícios escolhidos incluam poucos atletas relativamente à quantidade de espaço de modo que as dificuldades técnicas influenciem pouco as decisões táticas.

Esta etapa foi concluída com a finalização da competição de zona de Infantis onde conseguimos o 1º lugar e competição regional de Iniciadas de desporto escolar, onde embora a equipa seja composta maioritariamente por alunas em idade de Infantis, foi alcançado o 3º lugar a nível regional, sendo resultados bastante positivos e motivadores para todos.

3.7 – 4ª Etapa

Nesta última etapa já não existe competição e teve a duração de 1 mês, sendo o objetivo principal a preparação da época seguinte e a transição de escalão, procurando motivar as alunas

para continuarem a fazer parte da equipa na época seguinte, sendo objetivo do professor responsável a abertura na escola de equipa federada de Iniciadas no ano letivo seguinte.

Esta última etapa continuará a ser desenvolvido os objetivos da etapa anterior, aplicando um clima mais descontraído, mas exigente nos treinos, aumentando o tempo de jogo formal com menos condicionantes entre alunas.

No final da etapa foi marcado um convívio entre alunas, pais e professores de forma a marcar o término das atividades, reunindo de forma a perceber se é possível abrir a equipa federada.

3.8 – Balanço da 4ª Etapa

Nesta etapa, identificou-se uma nova quebra acentuada na assiduidade das alunas aos treinos, embora foi possível perceber que nesta fase várias alunas estavam a treinar em clubes fora do contexto escolar, o que traduz o bom desenvolvimento das capacidades destas ao longo do ano, mas pode comprometer a criação de equipa federada no próximo ano letivo.

Comparando com o início do ano, pôde-se concluir que o número de alunas no nível intermédio aumentou de 5 para 11. As 5 alunas que já estavam nesse nível, começaram a trabalhar em alguns princípios do nível seguinte, a especialização.

3.9 - Projeto TOP

Como parte do estágio pedagógico é pedido aos estagiários que realizem um projeto TOP relacionado com as 4 áreas do estágio, relativamente ao desporto escolar depois de realizar a avaliação inicial do grupo percebeu-se que na escola não existe um planeamento definido para o treino do desporto escolar.

3.9.1 - 1ª Etapa

Durante a primeira fase do projeto, foi necessário fazer a revisão de literatura e avaliação inicial das alunas e condições gerais de modo a poder escolher o tema do projeto.

Com a revisão de literatura foi possível perceber que a organização durante do planeamento do treino é fundamental para o sucesso do treinador de futsal. O processo informático veio facilitar a escolha dos exercícios presentes no plano de treino, sendo um

caderno de exercícios condição obrigatória para os treinadores modernos. O tempo de treino é limitado, por isso a planificação ajuda a maximizar cada minuto, evitando perda de tempo e garantindo que os jogadores estejam constantemente envolvidos em atividades produtivas. Com uma boa planificação, o treinador pode adaptar os treinos às necessidades específicas dos jogadores ou da equipa como um todo, corrigindo fraquezas ou fortalecendo pontos fortes. Isso também ajuda a prevenir lesões, ajustando a carga de trabalho de forma adequada (Rocha e Guadalupe, 2022).

O treinador de futsal deve ser capaz de planejar, organizar e avaliar as atividades de treino atendendo às condicionantes comportamentais e de contexto em níveis intermédios de prática, orientar o processo de treino, utilizando técnicas e estratégias de comunicação adequadas às circunstâncias, assim como organizar, orientar e avaliar o processo de competição, considerando as condicionantes comportamentais e de contexto (FPF, 2022).

Relativamente ao escalão de infantis onde o estagiário foi responsável por planejar e propor exercícios, percebeu-se através da avaliação inicial que as atletas se encontravam no nível elementar. No nível elementar do jogo de futsal, os jogadores estão a começar a entender o jogo mais como uma equipa. Embora ainda haja manifestações individuais, eles estão mais conscientes de suas posições e funções específicas. O relacionamento com a bola melhora, permitindo sequências de jogo individuais e coletivas. No entanto, erros técnicos ainda ocorrem com frequência. A organização posicional e funcional começa a surgir em situações simplificadas, mas ainda há uma tendência à individualização das ações em vez de uma organização coletiva.

3.9.2 - Balanço 1ª Etapa

Não existindo na escola um planeamento definido para o desporto escolar, decidiu-se então realizar um caderno de exercícios tendo em conta as recomendações do desporto escolar para a modalidade no nível elementar (Brás e Guilherme 2013), sendo este o nível onde maior parte das alunas Infantis se encontrava, seleccionei, adaptei e propus exercícios tendo em conta o nível das alunas assim como os objetivos definidos para o grupo.

3.9.3 - 2ª Etapa

Durante a segunda etapa do projeto, com a criação do caderno de exercícios, começaram a ser desenvolvidos os exercícios adequados ao nível do grupo, estando o caderno de exercícios em constante desenvolvimento. Definiu-se os seguintes objetivos para o projeto TOP: melhoria contínua, eficiência no tempo, personalização e adaptação, monitoramento e adaptação, coesão tática.

3.9.4 - Balanço da 2ª Etapa

Percebeu-se também que devido ao tempo que as atletas demoram a entender e realizar com a qualidade desejada um exercício, seria necessário escolher os exercícios com bastante critério pois serão poucos os exercícios possíveis de realizar ao longo das sessões de treino.

3.9.5 - 3ª Etapa

Durante esta etapa o caderno de exercícios continuou o seu desenvolvimento com base nas condições apresentadas no capítulo anterior.

3.9.6 -Balanço da 3ª Etapa

Este caderno trouxe grandes vantagens no planeamento dos treinos, economizando tempo na preparação das unidades de treino, permitindo ao estagiário perceber os objetivos específicos de cada exercício de forma a adequá-lo às alunas.

3.9.7 - 4ª Etapa

O caderno foi atualizado com base na avaliação de desempenho das atletas em cada exercício, escolhendo e adaptando os exercícios que melhor se enquadram no escalão e não só nas atletas do grupo-equipa. O caderno de exercícios completo está disponível no anexo XII.

3.9.8 - Balanço da 4ªEtapa

Com este projeto foi possível perceber as diferenças entre atletas e a consequente adaptação necessária para que os exercícios sejam competitivos e adequados.

Foi também bastante importante para perceber a importância da planificação no treino, sendo um aspeto fundamental para o treinador/professor economizar tempo e estabelecer um modelo de jogo e treino adequado ao ambiente encontrado. Conclui-se que os objetivos definidos na segunda etapa para o projeto foram cumpridos na totalidade.

4 – Seminário

O seminário é a quarta e última área do estágio pedagógico, esta área é caracterizada pela identificação de um problema presente na escola que influencie a Educação Física, apresentando uma proposta de melhoramento.

Segundo Bom e Brás (2003), o professor de EF não se deve limitar pela lecionação de matérias, este deve ser envolvido na escola e nos seus problemas, investigando e intervindo sobre os mesmos.

4.1 – 1ª Etapa

No âmbito da prática de estágio, foi solicitada uma temática a ser explorada, cujo objetivo se fosse numa melhoria ou aproveitamento de algo já existente no contexto escolar.

Durante a primeira etapa foi realizada uma caracterização geral do contexto da escola, durante essa fase ao planear as matérias a lecionar durante a avaliação inicial, o orientador confessou que existe um problema na lecionação de orientação na escola, percebeu-se que este é bastante experiente em AEN e provas de orientação, sendo que também acumula à lecionação a função de diretor de instalações de EF, o que se revelou fundamental para a escolha do tema de seminário. O problema seria as poucas condições para a prática de orientação e consequente lecionação deficiente de orientação por parte do grupo de EF.

Foi possível observar a existência de pontos de orientação em muito más condições, estando estes colocados em diversos espaços da escola, além disso, foi igualmente possível perceber que existia um mapa de orientação no recinto escolar, contudo este já se encontrava desatualizado uma vez que foi elaborado no ano de 2004.

Após a caracterização do estagiário do contexto onde se encontraria inserido, assim como através de conversas informais com outros docentes da disciplina de EF percebeu-se que estes se mostraram descontentes com o facto de não existir um percurso permanente de orientação na escola, tendo os mesmos de improvisar pontos de controlo feitos em papel cada vez que pretendem lecionar orientação, desperdiçando muito tempo na montagem dos materiais, sendo pouco eficiente.

Percebeu-se também que embora a orientação fizesse parte do plano plurianual como matéria a ser lecionada, esta não era avaliada pelos professores, não contando para a classificação dos alunos de nenhuma forma.

O estagiário escolheu então como tema de seminário uma proposta de melhoria das condições de lecionação de orientação na Escola Secundária da Ramada por parte do departamento de EF. Importa igualmente salientar, que este tema se encontra presente no currículo de EF, tal como, no plano plurianual da escola.

Em reunião de núcleo de estágio com o orientador percebemos que este seminário seria bastante longo, pelo que decidimos dividir tarefas entre os dois estagiários e focar o seminário no mesmo tema.

Ainda durante a primeira etapa foi realizada a revisão de literatura necessária para um conhecimento mais aprofundado do tema. Nesta altura foi também escolhido o tema da saída de campo, estando relacionado com uma prova de orientação e estando em simbiose com o tema do seminário, a revisão de literatura é semelhante relativamente à área das AEN.

Relativamente à orientação, a prática permite que os estudantes tenham uma visão completa e holística da sua importância na comunidade em que vivem. Assim, a corrida de orientação apresenta-se como uma atividade que naturalmente tem características interdisciplinares, por meio de sua abordagem pedagógica, busca-se contribuir para a formação de cidadãos capazes de impactar positivamente o ambiente ao seu redor (Rocha, 2017).

Quando as aulas de Educação Física são mais inclusivas, dinâmicas e lúdicas, os alunos tendem a se envolver mais. Isso contribui não apenas para a aprendizagem dos conteúdos específicos da disciplina, mas também melhora o desempenho escolar geral. A utilização dos sites 'IOrientering' e 'OpenOrientering' foi importante para a integração das tecnologias na lecionação de orientação nas escolas. A Federação Portuguesa de Orientação (FPO) confirma a importância da utilização destes softwares mencionando ainda o software 'PurplePen'. (Federação Portuguesa de Orientação, s.d).

Um percurso de orientação deve ser construído por uma partida, uma série de pontos de controlo identificados por círculos no mapa, unidos por linhas retas e numerados na ordem pela qual devem ser visitados, e por fim, a meta. Sendo este um desporto acessível a todos, qualquer que seja a idade ou nível técnico do praticante (FPO, s.d.).

A Federação Portuguesa de Orientação realiza um trabalho importante de apoio às escolas, apresentando vários apoios e bolsas relativas à lecionação de orientação, estes disponibilizaram cinco cadernos didáticos como documentos de apoio ao ensino básico e secundário e escolas de orientação, onde fornecem todas as informações relevantes para a prática de orientação e desenvolvimento das competências dos professores relativamente ao tema, sendo o meu projeto de seminário fortemente influenciado por estas indicações.

Baltazar (s.d.) ao analisar os objetivos propostos nos programas de EF para o 7º ano de escolaridade concluiu-se que estes são pouco concretos quanto à sua operacionalização, sugerindo uma estruturação de conteúdos, introdução, elementar e avançado, tendo como objetivo uma abordagem mais completa da orientação nas escolas, podendo ser iniciada em qualquer dos anos do 2º, 3º ciclo ou secundário e desenvolver-se ao longo de vários anos tendo em conta as progressões corretas na aprendizagem. O estagiário ao analisar esta estruturação, pode concluir que concorda com a mesma, fazendo sentido a sua aplicação na escola.

Na tabela abaixo está presente a calendarização e definição de objetivos gerais para a área do seminário relativamente às diferentes etapas.

Tabela 31 – Calendarização das diferentes etapas

Etapas:	1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> ● Caracterização inicial da turma e percepção de necessidades; ● Escolha do tema para seminário; ● Revisão de literatura; 	<ul style="list-style-type: none"> ● Identificação das necessidades; ● Construção do plano para operacionalização; ● Reunião com núcleo de estágio para reunir dados e distribuir tarefas; 	<ul style="list-style-type: none"> ● Discussão e confirmação do plano com o orientador; ● Elaboração e fabricação de materiais para percurso permanente escolar de orientação; 	<ul style="list-style-type: none"> ● Formação de Orientação aos professores de EF; ● Lecionação de orientação com percurso pela escola;
Data-limite:	30/11/23	21/2/24	20/5/24	14/6/24

4.2 – Balanço da 1ª Etapa

Na primeira etapa foi possível perceber a importância das atividades de exploração da natureza e orientação como matéria a lecionar nos programas de EF, o tema escolhido para o seminário, sendo os objetivos definidos para esta etapa foram cumpridos. Foi concluída a revisão literária, sendo que esta é comum à realizada na etapa anterior relativamente à saída de campo como se encontra no Apêndice XIX.

Tendo em vista a criação do plano de operacionalização do projeto de seminário foram identificadas as necessidades específicas do projeto. Foi percebido em que estado se encontravam os materiais necessários para a lecionação de orientação, identificados os seguintes problemas:

Tabela 32 – Problemas encontrados na Orientação

Problemas relativos à orientação
<ul style="list-style-type: none">● Percurso de orientação permanente degradado e inutilizável;● Percurso em labirinto gasto, mas possivelmente utilizável;● Pouca variedade de exercícios utilizados pelos professores;● Fraca possível adequação dos programas à situação da escola;

4.3 – 2ª Etapa

Na segunda etapa foi definido como objetivo: analisar os dados já recolhidos, identificar soluções e organizar a operacionalização com base nos problemas encontrados.

Definindo como objetivos do seminário:

Tabela 33 – Objetivos Finais do Seminário

Objetivos do seminário
<ul style="list-style-type: none">● Requalificação do percurso de orientação permanente no recinto escolar;● Proposta de formas alternativas de lecionação de orientação nas aulas de EF;● Apresentação ao grupo de EF as novas condições e propostas;

4.4 – Balanço da 2ª Etapa

Através dos dados recolhidos foi possível perceber os problemas encontrados e encontrar soluções para os mesmos. Conclui-se que os objetivos definidos para esta etapa foram concluídos.

Percebeu-se que existe um tema comum entre as áreas de seminário, saída de campo e lecionação, a orientação, existindo a possibilidade de englobar todas as áreas no planeamento geral, completando-se, de forma a resolver os problemas encontrados definiu-se a seguinte calendarização:

Tabela 34 – Calendarização das etapas

Fases:	1ª Fase	2ª Fase	3ª Fase	4ª Fase
Etapas	3ª	3ª	3ª	4ª
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Fabricação dos materiais para reconstrução do percurso escolar permanente; • Sondagem aos professores para possibilidade de interdisciplinaridade; 	<ul style="list-style-type: none"> • Introdução à orientação através de aula teórica; • Lecionação prática de orientação nas aulas; • Procura e contacto de espaço para realização da saída de campo com prova de orientação; 	<ul style="list-style-type: none"> • Percurso escolar nível introdução introduzindo multidisciplinaridade; • Saída de campo com prova de orientação nível elementar; 	<ul style="list-style-type: none"> • Formação de Orientação aos professores de EF;
Data-limite:	21/02/24	20/3/24	20/5/24	14/6/24

4.5 – 3ª Etapa

O plano completo e detalhado para esta etapa consistiu na operacionalização do seminário presente no Apêndice XIX.

Esta operacionalização do seminário, começou pelo projeto TOP onde foi criado o percurso permanente, para isso foi renovado o mapa da escola utilizando os programas encontrados durante a revisão de literatura, este processo está detalhado no Apêndice mencionado em cima.

Antes de realizar orientação na vertente prática, realizou-se uma aula teórica onde foi realizada uma introdução à orientação, ensinando as técnicas principais e objetivos da modalidade. Na aula seguinte foi realizada uma aula de orientação prática onde os alunos realizaram percurso curtos de 4 a 5 pontos, funcionando como teste final aos materiais elaborados, evidenciando que estaria pronto para a realização de formação aos outros professores de EF sobre os mapas, pontos e percursos criados.

4.6 – Balanço da 3ª Etapa

Durante esta etapa foi usado como base o antigo mapa da escola e as imagens áreas solicitadas à empresa de cartografia «socarto» para atualizar o mapa, através do software «purplepen» foram feitas correções aos pontos de orientação marcados no mapa, através do software «iorientiring» foram marcados 41 pontos de controlo pela escola, estes pontos de controlo consistem num *QR code* com uma baliza de orientação que foi colado pelos muros da escola. Com estes 41 pontos é possível os professores de Educação Física elaborarem inúmeros percurso diferentes para utilizarem durante as suas aulas, sendo que foram criados 4 percursos lineares e 7 percursos em estrela para os professores poderem utilizar nas suas aulas.

Sugeriu-se a criação de um dossiê com todos os documentos relativos à lecionação de orientação, de forma a facilitar a consulta e planeamento das aulas por parte dos professores.

O processo de construção do percurso permanente revelou-se demorado, a verificação e correção do mapa da escola, assim como a criação de novos pontos de controlo e fabricação dos materiais obrigou a várias longas caminhadas pela escola, verificando cada pormenor, a inexperiência em organização de atividades de orientação aliados à complexidade dos programas informáticos, acabou por atrasar o planeamento definido, associado aos problemas existentes na saída de campo e impossibilidade de realização da prova fora do espaço escolar,

assim como o furto das balizas de orientação coladas pela escola que obrigou à sua constante reposição, catapultou a conclusão do projeto de seminário para as últimas semanas de maio.

4.7 – 4ª Etapa

Durante esta última etapa foi feita uma avaliação sobre o projeto, identificando as dificuldades e os pontos negativos e positivos através do feedback dado pelos alunos e reuniões do grupo de estágio.

Foi também objetivo desta etapa a apresentação do projeto aos restantes professores do grupo de EF.

4.8 – Balanço da 4ª Etapa

Foi solicitado à coordenadora do grupo de EF uma data para apresentação do projeto ao grupo de EF mas com o atraso do planeamento e conclusão tardia dos materiais, os professores não se mostraram disponíveis para reunir nas últimas semanas de aulas uma vez que teriam reuniões de CT e vigília de exames, assim não foi possível apresentar o projeto completo ao grupo, sendo este o principal ponto negativo, ainda assim foi criado o dossier de orientação para que todos tenham acesso aos materiais fabricados e propostas de exercícios com progressões adequadas ao nível dos alunos, podendo aplicar nos próximos anos letivos. O estagiário colaborou ainda na aula de alguns professores, aplicando os percursos criados, explicando o procedimento a utilizar com os materiais, utilizando o auxílio informático. O feedback dos professores foi positivo, elogiando o trabalho realizado.

Pode-se concluir que este projeto de seminário embora particularmente exigente resultou em grandes ganhos para o professor estagiário, sentindo-se após a sua conclusão muito mais experiente na matéria de orientação, agora capaz de organizar provas, aulas e percursos de forma mais eficaz, rápida e confiante.

5 - Conclusão

O estágio pedagógico realizado na Escola Secundária da Ramada constituiu uma experiência formativa central no percurso académico e profissional do estagiário, permitindo uma aproximação real e aprofundada às exigências da profissão docente em Educação Física. Este período de formação revelou-se determinante para a consolidação de conhecimentos científicos e pedagógicos, bem como para o desenvolvimento de competências práticas, reflexivas e relacionais indispensáveis ao exercício da docência em contexto escolar.

No âmbito da lecionação, a intervenção desenvolvida ao longo das diferentes etapas possibilitou uma evolução progressiva na capacidade de planear, implementar e avaliar processos de ensino-aprendizagem ajustados às características específicas dos alunos. A análise sistemática da avaliação inicial permitiu definir prioridades claras, orientar a intervenção pedagógica e estruturar estratégias diferenciadas, fundamentais para responder à heterogeneidade da turma. A organização das aulas por níveis, a formação criteriosa de grupos e o recurso frequente à avaliação formativa revelaram-se estratégias eficazes para promover o envolvimento dos alunos, potenciar a autonomia e favorecer aprendizagens significativas.

Os resultados obtidos ao longo do ano letivo evidenciaram progressos consistentes em diversas matérias, com especial destaque para a evolução nos jogos desportivos coletivos, no voleibol e na aptidão física, áreas inicialmente identificadas como prioritárias. Paralelamente, foi possível observar melhorias ao nível das competências sociais dos alunos, nomeadamente na cooperação, no respeito pelas regras e no espírito de equipa, reforçando o papel da Educação Física enquanto disciplina promotora do desenvolvimento integral dos alunos.

Relativamente à área da Direção de Turma, o contacto com esta dimensão da prática docente permitiu compreender a importância do acompanhamento global dos alunos, da articulação entre professores e da comunicação com os encarregados de educação. O projeto desenvolvido no âmbito da promoção de hábitos alimentares saudáveis revelou-se pertinente e ajustado à realidade da turma, contribuindo para a sensibilização dos alunos para a importância de escolhas conscientes no seu quotidiano. Esta experiência reforçou a noção de que o professor desempenha um papel educativo que ultrapassa o espaço da aula, assumindo responsabilidades ao nível da formação cívica e pessoal dos alunos.

No Desporto Escolar, a orientação e acompanhamento da equipa feminina de futsal constituíram uma oportunidade relevante para o desenvolvimento de competências de liderança, organização e gestão de grupo. A participação em treinos e competições permitiu

reforçar a importância do desporto enquanto complemento da formação escolar, promovendo valores como a responsabilidade, a cooperação, o compromisso e a superação pessoal. A experiência vivida nesta área contribuiu igualmente para a consolidação da identidade profissional do estagiário enquanto agente educativo no contexto desportivo.

No que respeita à área do Seminário, o trabalho desenvolvido em torno da temática da orientação permitiu aprofundar conhecimentos pedagógicos e capacidade de planeamento, bem como aplicar esses conhecimentos na conceção e implementação de um projeto prático com impacto na comunidade escolar. A renovação e dinamização do percurso de orientação permanente da escola constituiu uma experiência enriquecedora, evidenciando a importância da articulação entre investigação, reflexão e prática pedagógica.

Apesar dos resultados positivos alcançados, o estágio pedagógico apresentou algumas limitações que importa reconhecer. Entre estas destacam-se as condicionantes relacionadas com o tempo disponível para a consolidação das aprendizagens, bem como as dificuldades inerentes à diversidade de níveis de desempenho, motivação e maturidade dos alunos. Estas limitações exigiram uma constante adaptação das estratégias pedagógicas e reforçaram a importância da reflexão crítica contínua sobre a prática docente.

Em termos de perspetivas futuras, o estágio pedagógico reforçou a motivação do estagiário para o exercício da docência em Educação Física e evidenciou a necessidade de uma formação contínua ao longo da carreira profissional. Pretende-se dar continuidade ao aprofundamento de conhecimentos científicos e didáticos, bem como desenvolver práticas pedagógicas cada vez mais inclusivas, inovadoras e ajustadas às necessidades dos alunos. O facto do estágio relativo ao mestrado em EF não ser profissional limita de forma considerável o tempo disponível do estagiário para se focar nas tarefas necessárias o que se revela um fator limitador. Conclui-se, assim, que o estágio pedagógico constituiu um elemento fundamental na construção da identidade profissional do futuro professor de Educação Física, preparando-o de forma sólida, consciente e reflexiva para os desafios inerentes à profissão docente.

Referências Bibliográficas

Araújo, D., Fonseca, C., Davids, K., Garganta, J., Volossovitch, A., Brandão, R., & Krebs, R. (2010). The role of ecological constraints on expertise development. *Talent Development & Excellence*, 2(2), 165–179. ISSN 1869-0459.

Auxiliar, N. (2012). *Antropometria e aptidão física no Ensino Básico: Avaliação e caracterização da população escolar do 2.º ciclo do concelho de Mira* (Dissertação de mestrado, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro), pp. 1–200. <http://hdl.handle.net/10348/2373>

Baltazar, J. (s.d.). *Documento de apoio para formação de professores*. Federação Portuguesa de Orientação. <https://www.fpo.pt/index.php/a-federacao/documentos/category/92-apoio-pedagogico>

Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para “dar aulas” ou para “ser professor”? *Revista Horizonte*, 108, 15–24. Disponível em: <https://drive.google.com/drive/folders/1Z4VsGVTKw0IwuLWdDEqoRSqGrB-7axv3>

Bom, L., Carreiro da Costa, F., Jacinto, J., Cruz, S., Pedreira, M., & Rocha, L. (1992). *A educação física no 1.º ciclo do ensino básico* (pp. 1–250). Ministério da Educação – DGEBS.

Carvalho, L. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim de Educação Física*, 10/11(2), 135–151. <https://boletim.spef.pt/index.php/spef/article/view/163/150>

Catunda, R., & Marques, A. (2017). *Educação física escolar: Referenciais para o ensino de qualidade* (pp. 11–218). Casa da Educação Física.

Clemente, F., & Mendes, R. (2013). Perfil de liderança do diretor de turma e problemáticas associadas. *EXEDRA – Revista Científica ESEC*, 7, 71–85. ISSN 1646-1762.

Departamento de Educação Física da Escola Secundária da Ramada. (2020). *Plano plurianual de educação física*

Escola Secundária da Ramada. (2022). *Critérios de avaliação de educação física* (pp. 1–57).

Federação Portuguesa de Futebol, & Associação de Futebol de Lisboa. (2022–2024). *Curso UEFA B de treinadores de futsal – Grau II: Dossier de curso*. https://afl.pt/wp-content/uploads/2023/07/Regulamento-de-Curso-UEFA-B-Grau-II-de-Treinadores-de-Futsal-2022-2024_Site.pdf

Federação Portuguesa de Orientação. (s.d.). *Software para traçar percursos de orientação*. <https://www.fpo.pt/index.php/orientacao/software>

Fernandes, D. (2021). *Para uma fundamentação e melhoria das práticas de avaliação pedagógica no âmbito do Projeto MAIA* (pp. 1–80). Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação. <https://www.researchgate.net/publication/339955916>

Hartmann, C. S. (2013). *Benefícios da flexibilidade nas aulas de educação física escolar* (pp. 1–150). American World University – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde.

Hashim, A., Ariffin, A., Hashim, A. T., & Yusof, A. B. (2018). Reliability and validity of the 90° push-ups test protocol. *International Journal of Scientific Research and Management*, 6(6), 1–7. <https://doi.org/10.18535/ijstrm/v6i6.pe01>

Heacox, D., & Santos Almeida, J. F. P. (2006). *Diferenciação curricular na sala de aula* (pp. 29–148). Porto Editora.

Hermans, V., & Engler, R. (Eds.). (2010). *Futsal: Technique, tactics, training* (pp. 9–216). Meyer & Meyer Verlag.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Revisão e atualização dos programas nacionais de educação física: Ensino básico – 3.º ciclo* (pp. 1–150). Ministério da Educação.

Kretschmann, R. (2023). Effects of an 8-week after-school resistance program in secondary school students. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(6), 1376–1384. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.06168>

Lopes, C., Torres, D., Oliveira, A., et al. (2015). *Inquérito alimentar nacional e de atividade física: Módulo YOU – Questionário de propensão alimentar* (pp. 1–60). Universidade do Porto. <https://www.ian-af.up.pt>

Masoomi, H., Taheri, M., Irandoust, K., H'Mida, C., & Chtourou, H. (2019). The relationship of breakfast and snack foods with cognitive and academic performance and physical activity levels of adolescent students. *Biological Rhythm Research*, 51(3), 481–488. <https://doi.org/10.1080/09291016.2019.1566994>

Minatto, G., Ribeiro, R. R., Júnior, A. A., & Santos, K. D. (2010). Idade, maturação sexual, variáveis antropométricas e composição corporal: Influências na flexibilidade. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 12(3), 151–158. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2010v12n3p151>

Ministério da Educação. (2011). *Aprendizagens essenciais* (pp. 1–120). <https://www.dge.mec.pt/curriculo-nacional-documentos-curriculares>

Rocha, J., & Guadalupe, T. (2022). *Ser treinador: A conceção de Joel Rocha no futsal* (pp. 57–149). Primebooks.

Rocha, M. P. (2017). *A corrida de orientação e a possibilidade de inclusão interdisciplinar nas aulas de educação física* (Trabalho de conclusão de curso, Centro Universitário de Brasília – UniCEUB), pp. 1–120.

Rodrigues, E. A., & Ferreira, H. S. (2010). *Iniciação à orientação na escola em mapas simples: Caderno didático n.º 3* (pp. 1–40). Federação Portuguesa de Orientação.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

Story, M., Neumark-Sztainer, D., & French, S. (2002). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(3), S40–S51. [https://doi.org/10.1016/S0002-8223\(02\)90421-9](https://doi.org/10.1016/S0002-8223(02)90421-9)

Wills, W. J., Backett-Milburn, K., Roberts, M. L., & Lawton, J. (2005). The influence of the secondary school setting on the food practices of young teenagers from disadvantaged backgrounds in Scotland. *Health Education Research*, 20(4), 458–465. <https://doi.org/10.1093/her/cyg132>

World Health Organization. (2023). *Obesity and overweight* (pp. 1–20).
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Apêndices

Apêndice I - Restrições

Subáreas/Espaços	Ginásio/Pista de Atletismo	P1	P2	Exterior	
Ginástica de Solo	Verde	Amarelo	Amarelo	Vermelho	
Ginástica de Aparelhos	Verde	Amarelo	Amarelo	Vermelho	
Dança	Verde	Verde	Verde	Vermelho	
Voleibol	Vermelho	Verde	Verde	Amarelo	
Futebol	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Verde	
Andebol	Vermelho	Amarelo	Verde	Verde	
Basquetebol	Vermelho	Verde	Verde	Verde	
Badminton	Vermelho	Amarelo	Verde	Vermelho	
Aptidão Física	Verde	Verde	Verde	Verde	
Orientação	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Verde	
Atletismo	Corrida de Velocidade	Verde	Vermelho	Vermelho	Amarelo
	Corrida de Barreiras	Verde	Vermelho	Vermelho	Amarelo
	Corrida de Estafetas	Verde	Vermelho	Vermelho	Amarelo
	Salto em Altura	Verde	Vermelho	Vermelho	Amarelo
	Salto em Comprimento	Verde	Vermelho	Vermelho	Amarelo
	Lançamento do Peso	Verde	Vermelho	Vermelho	Amarelo

Verde: Condições preferenciais sem restrições;

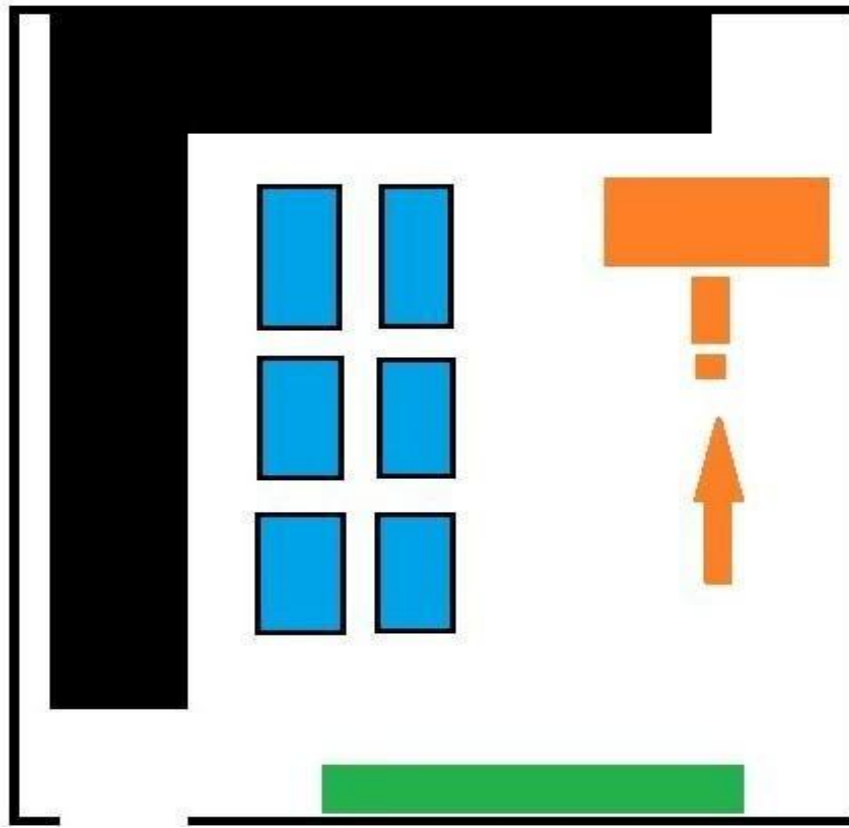
Amarelo: Condições possivelmente adaptáveis, mas com restrições;

Vermelho: Condições não aconselháveis à prática;

Apêndice II - Plano da 2ª aula

Professores: Vítor Arsénio e Miguel Almeida		Matérias: Ginástica de solo e aparelhos	
Ano e turma: 7ºD	Nº de alunos: 28 Alunos	Datas: 22/09/2023 23/09/2023	Horas: 15:15 às 16:05 e 16:20 às 17:10
Nº da aula: 3	Espaço: Ginásio	Material: Colchões, trampolim, router e plinto.	
Objetivos: Avaliação inicial na ginástica de solo e ginástica de aparelhos; Conhecer os alunos; Definição de regras; Criação de objetivos para os alunos.			
Parte Inicial (10 min): Instrução inicial Jogo dos grupos: Alunos correm à volta do espaço a realizar mobilização articular (corrida normal e de 4 apoios), após indicação do professor os alunos juntam-se em grupos. Alunos que ficarem sem grupo, realizam 5 extensões de braços. Alongamentos estáticos.			
Parte Principal (7min + 7min + 7min + 7min): Estação 1: Alunos a pares realizam Cambalhota à frente engrupada, Cambalhota à retaguarda pernas afastadas, Avião, Posição de flexibilidade (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.) Estação 2: Pino apenas com apoio do espaldar e Roda. Estação 3: No plinto realiza: salto de eixo e entrada de Salto entre-mãos com saída de salto de eixo. Estação 4: Força inferior, média e superior. 10 extensões de braço e 20 abominais e 10 agachamentos, repete 3x.			
Parte Final (5 min): Reflexão final enquanto os alunos realizam alongamentos.			
Grupos: 1º grupo: nº1 ao nº7 2º grupo: nº 8 ao nº14 3º grupo: nº15 ao nº 21 4º grupo: nº 22 ao nº 28			

Esboço da organização da aula:



Preto- área ocupada

Azul- ginástica de solo

Verde- pino apoiado na parede e roda

Laranja- plinto

Apêndice V - Grelha de avaliação de Atletismo

		Atletismo					
		Salto em altura	Salto em comprimento	Lançamento	Corridas		
Alunos 7ºD		Tesoura c/ 4 a 6 passos	Voo c/6 a 10 passos	3 passos	Velocidade	Estafetas	Obstaculos
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
16.							
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							
22.							
23.							
24.							
25.							
26.							
27.							
28.							

2. **Corridas 2.1. - Efetua uma corrida de velocidade** (40 m), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida.

2.2. - **Efetua uma corrida de estafetas** de 4 x 50 m, (ou de forma adequada ao espaço de aula – por exemplo: 2 x 20 m) recebendo o testemunho, na zona de transmissão com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração.

2.3 – **Realiza uma corrida** (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis), combinando com fluidez e coordenação global a corrida, a impulsão, o voo e a receção.

3. Saltos 3.1 **Salta em altura** com técnica de Tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas

3.2 **Salta em comprimento** com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada (sem redução nítida da velocidade). Elevação enérgica da coxa livre na impulsão, mantendo em elevação durante o voo e queda a pés juntos na caixa de saltos.

4. **Lança a bola** (tipo ténis) dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço fletido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento)

Apêndice VI – Grelha de observação de Voleibol e Badminton

ALUNOS 7ºD		Voleibol				Badminton		
		Serve por baixo/ Serve por cima	Recebe serviço em manchete ou com duas mãos por cima	Posiciona-se para passar a bola para o colega ou outro campo	Posiciona-se para finalizar com passe colocado	Lob	Clear	Serviço segundo as regras
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
18.								
19.								
20.								
21.								
22.								
23.								
24.								
25.								
26.								
27.								
28.								
1.								

Apêndice VII – Grelha de Avaliação Fitescola

Nº	Nome	Data de Nascimento	Idade	Género	Altura (cm)	Peso (Kg)	IMC	VaiVém	R	Abdominais	R	Extensões de Braços	R	Salto Horizontal (cm)	R	Senta e Alcança		R	Flexibilidade de Ombros		R
																Esq.	Dto.		Esq.	1	
1		11/12/2010	12	Mas	158	54,9	22	23	1	37	1	2	0	150	1	20	11	0	1	1	1
2		11/02/2011	12	Fem	164	53,1	20	23	1	67	1	8	1	155	1	20	15	0	1	1	1
3		07/02/2011	12	Fem	154	46,5	20	23	1	22	1	5	0	140	1	19	17	0	1	2	0
4		30/09/2010	12	Mas	174	72,6	24	15	0	11	0	0	0	110	0	0	8	0	2	1	0
5		15/09/2011	11	Fem	159	72,6	29	24	1	22	1	0	0	170	1	30	29	1	1	1	1
6		14/09/2011	11	Mas	164	53,7	20	16	0	74	1	11	1	210	1	24	30	1	1	1	1
7		23/06/2011	12	Fem	161	53,7	21	36	1	40	1	11	1	165	1	33	34	1	1	1	1
8		19/10/2010	12	Mas	154	49,5	21	23	1	55	1	10	1	150	1	8	6	0	1	1	1
9		25/10/2011	11	Fem	171	65,9	23	20	1	20	1	13	1	180	1	30	32	1	1	1	1
10		22/09/2011	11	Mas	152	41,2	18	33	1	33	1	0	0	170	1	22	25	1	1	1	1
11		04/03/2011	12	Mas	152	32,3	14	24	1	43	1	7	0	185	1	17	10	0	1	1	1
12		23/10/2010	12	Fem	156	50,6	21	41	1	31	1	10	1	166	1	8	7	0	1	1	1
13		06/06/2011	12	Fem	170	95,5	33	13	0	9	0	0	0	130	1	0	12	0	1	1	1
14		21/10/2011	11	Fem	143	40,3	20	27	1	23	1	5	0	140	1	26	20	0	1	1	1
15		18/01/2011	12	Mas	152	42,1	18	54	1	27	1	11	1	180	1	15	10	0	1	1	1
16		07/10/2010	12	Mas	166	52,3	19	61	1	45	1	30	1	200	1	34	31	1	1	1	1
17		20/08/2011	12	Mas	156	41,5	17	23	1	62	1	6	0	192	1	25	23	1	1	1	1
18		24/10/2010	12	Fem	157	54,8	22									27	26	1	1	1	1
19		27/06/2011	12	Fem	157	66,2	27	13	0	15	0	1	0	110	0	23	20	0	1	1	1
20		14/01/2011	12	Fem	164	47,4	18	42	1	36	1	12	1	160	1	22	24	0	1	1	1
21		17/02/2011	12	Fem	163	56	21	24	1	24	1	0	0	150	1	31	37	1	1	1	1
22		12/07/2011	12	Fem	168	57	20	30	1	54	1	7	1	170	1	21	28	0	1	1	1
23		09/02/2011	12	Mas	143	31	15	23	1	24	1	6	0	150	1	19	20	0	2	1	0
24		26/04/2011	12	Fem	156	51,8	21	24	1	2	0	13	1	130	1	16	22	0	1	1	1
25		12/01/2011	12	Mas	176	66,8	22	16	0	45	1	7	0	170	1	0	0	0	1	2	0
26		26/04/2011	12	Mas	141	29,9	15	33	1	25	1	3	0	150	1	26	25	1	1	1	1
27		26/10/2010	12	Fem	166	78	28	10	0	14	0	0	0	120	1	6	1	0	1	1	1
28		07/06/2011	12	Mas	154	43,7	18	22	0	82	1	16	1	160	1	18	17	0	1	1	1

Apêndice VIII – Unidade Curricular 1

Professores: Vítor Arsénio e Miguel Almeida		Matérias: Voleibol, basquetebol, badminton e condição física.							
Ano e turma: 7ºD	Nº de alunos: 28 Alunos	Datas: 07/11/2023 – 17/11/2023				Horas: 10:05 – 10:55 09:00 – 09:50 16:20 – 17:10			
Nº de aulas: 4	Espaço: P2	Material: Cordas, 2 bolas voleibol, 2 bolas basquetebol, 7 raquetes de badminton e volantes							
Objetivos: Voleibol: Deslocação para ponto de queda da bola, técnicas de toque de dedos e manchete e serviço por baixo; Basquetebol: Lançamento na passada, desmarcação; Badminton: serviço, lob, clear, drive;									
Parte Inicial (6 min): Instrução inicial Aquecimento: Jogo do mata.									
Parte Principal (20min+20min): - Voleibol: Jogo de cooperação 2vs2 com duplo toque de dedos; sem duplo toque - Basquetebol: Lançamento na passada (4x parado, 4x com drible); Jogo 3vs3; - Badminton: Jogo 1vs1 com contagem de pontos; - Aptidão Física: 20 saltos à corda, 10 extensões de braços, 10 abdominais e 30 segundos de agachamento na parede (3 séries)									
Parte Final (4 min): - Retorno à calma; - Feedbacks;									
Grupos:									
Subgrupos:									
		1		2		3		4	
		10	4	13	11	19	8	1	28
			17	7	24	22	2	12	9
Preto: Introdução		3	8	15	21	27	26	23	
Vermelho: Não cumpre Introdução		6	14		16	20		25	

Apêndice IX – Avaliação da ficha de conhecimentos

Classificação	Nº de Aluno	Pontos totais	Respostas Corretas	Respostas Incorretas	Nota Final
1	1	11203	12	1	92,3
12	2	9303	10	3	76,9
23	3	7226	8	5	61,5
19	4	8371	9	4	69,2
6	5	9947	11	2	84,6
28	6	881	1	12	7,7
27	6	5708	7	7	53,8
10	8	9473	10	3	76,9
11	9	9408	10	3	76,9
21	10	8217	9	4	69,2
4	11	10137	11	2	84,6
17	12	8435	9	4	69,2
15	13	9128	10	3	76,9
2	14	11098	12	1	92,3
5	15	10041	11	2	84,6
7	16	9569	10	3	76,9
3	20	10326	11	2	84,6
16	17	8493	9	4	69,2
22	18	7609	8	5	61,5
18	19	8409	9	4	69,2
8	21	9565	10	3	76,9
13	22	9206	10	3	76,9
26	23	6508	7	6	53,8
25	24	6579	7	6	53,8
24	25	6600	7	6	53,8
20	27	8218	9	4	69,2
14	26	9147	10	3	76,9
9	28	9531	10	3	76,9

Apêndice X – Avaliações Intercalares

7º

Nº	Nome	Actividades Físicas (50%)										Aptidão Física - Fitescola (40%)						Conhecimentos (10%)					Nota 1º Semestre	Auto-avaliação	Nota do 1º Semestre				
		1 matéria				3 matérias			1 matéria			Nota Act. Físicas	Apt. Aeróbia	Aptidão Muscular- Força			Apt. Musc. - Flexibilidade		Nota Apt. Física	1º	2º	3º				Média	Nota Conhecimentos		
		Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol	Badminton	Dan. Tradicionais	Danças Sociais	Atletismo	Ginástica Solo	Ginástica Acrobática			Ginástica Aparelhos.	Valvém	Abdominais	Flexões	Salt. Horizontal										Sent. Alc.	F. Ombros
		i	pe	i	i	i	pi	i	i	pi	pi			pi	1	1	1	1										0	1
1		i	i	pe	i	i	pi		i	pi	pi	1	1	1	1	1	0	1	4	92,3			92,3	5	2,6	3			
2		i	pe	i	i	i	i	i	pi	pi	pi	5	1	1	1	1	0	1	4	76,9			76,9	4	4,5	5			
3		pi	i	pi	pi	i	i	i	pi	pi	pi	2	1	1	0	1	0	0	3	61,5			61,5	3	2,5	3			
4		pi	i	pi	pi	i	pi		pi	pi	pi	1	1	0	0	0	0	1	1	69,2			69,2	3	2,0	2			
5		i	i	pe	i	i	i		i	i	i	5	1	1	0	1	0	1	4	84,6			84,6	4	4,5	5			
6		i	i	i	i	pe	i		i	pi	pi	2	1	1	1	1	0	1	4	53,8			53,8	3	2,9	3			
7		i	i	pe	i	i	i		i	i	i	5	1	1	1	1	1	1	5	76,9			76,9	4	4,9	5			
8		i	pe	pe	i	pe	i		i	pi	pi	5	1	1	0	1	0	1	3	76,9			76,9	4	4,1	4			
9		i	pe	i	i	i	i		i	i	i	5	1	1	1	1	1	1	5	76,9			76,9	4	4,9	5			
10		i	i	pe	i	i	i		i	i	i	5	1	1	1	1	1	1	5	69,2			69,2	3	4,8	5			
11		i	i	pe	i	i	i		i	i	i	5	1	1	1	1	0	1	4	84,6			84,6	4	4,5	5			
12		i	pe	pi	i	i	i		i	i	i	5	1	1	1	1	0	1	4	69,2			69,2	3	4,4	4			
13		pi	pi	pi	i	i	i		pi	pi	pi	1	0	1	0	0	0	1	1	76,9			76,9	4	2,0	2			
14		pi	i	i	i	pe	i		i	pi	pi	5	1	1	0	1	0	1	3	92,3			92,3	5	4,2	4			
15		i	i	i	i	pe	i		i	i	i	5	1	1	0	1	0	1	3	84,6			84,6	4	4,1	4			
16		i	i	pe	i	pe	i		i	pi	i	5	1	1	1	1	1	1	5	76,9			76,9	4	4,9	5			
17		i	i	pe	i	pe	i		i	i	i	5	1	1	1	1	1	1	5	84,6			84,6	4	4,9	5			
18				AE			AE			AE		3,0					0	1		69,2			69,2	3	3,0	3			
19		pi	pi	pi	pi	i	i		pi	pi	pi	1	0	1	0	1	0	1	1	61,5			61,5	3	2,0	2			
20		i	pe	i	i	i	i		i	pi	pi	2	1	1	1	1	0	1	4	69,2			69,2	3	2,9	3			
21		pi	i	pi	pi	i	i		i	i	i	4	1	1	0	1	1	1	4	76,9			76,9	4	4,0	4			
22		pi	i	pi	pi	i	i		i	i	i	4	1	1	1	1	1	1	5	76,9			76,9	4	4,4	4			
23		i	i	i	i	i	i		i	pi	i	4	1	1	0		0	1	3	53,8			53,8	3	3,5	4			
24		pi	i	pi	pi	i	i		pi	i	pi	2	1	0	0	1	0	1	2	53,8			53,8	3	2,0	2			
25		i	pe	i	i	i	pi		i	i	pi	2	0	1	0	0	1	1	1	53,8			53,8	3	2,0	2			
26		i	i	i	pi	i	i		i	i	i	4	1	1	0	1	0	0	3	69,2			69,2	3	3,5	4			
27		pi	pi	pi	pi	i	i		pi	i	pi	1	0	0	0	1	0	1	1	76,9			76,9	4	2,0	2			
28		i	i	pe	i	pe	i		i	i	i	5	1	1	1	1	0	1	4	76,9			76,9	4	4,5	5			

Apêndice XI – Avaliações Finais

7º

Nº	Nome	Actividades Físicas (50%)											Aptidão Física - Fitescola (40%)					Conhecimentos (10%)					Nota 2º Semestre	Auto-avaliação	Nota do 1º Semestre				
		1 matéria				3 matérias			1 matéria				Nota Act. Físicas	Apt. Aeróbia	Aptidão Muscular - Força			Apt. Musc. - Flexibilidade		Nota Apt. Física	1º	2º				3º	Média	Nota Conhecimentos	
		Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol	Badminton	Dan. Tradicionais	Danças Sociais	Atletismo	Ginástica Solo	Ginástica Acrobática	Ginástica Aparelhos			Vaivém	Abdominais	Flexões	Salt. Horizontal	Sent. Alc.										F. Ombros
V																													
1	1	i	i	pe	i	i	pi	l	i	pi	l	pi	5	1	1	0	1	1	1	4	92,3			92,3	5	4,6	5		
2	2	i	i	pe	i	i	l	i	i	l	i	5	1	1	0	1	0	1	4	76,9			76,9	4	4,5	5			
3	3	pi	i	pi	pi	i	i	l	pi	pi	l	pi	3	1	1	0	1	0	1	3	61,5			61,5	3	3,0	3		
4	4	pi	i	pi	pi	i	i	l	pi	pi	l	pi	3	1	1	0	1	0	1	3	69,2			69,2	4	3,1	3		
5	5	i	i	pe	i	i	i	l	i	i	l	i	5	1	1	0	1	1	1	4	84,6			84,6	4	4,5	5		
6	6	i	i	i	i	pe	i	l	i	pi	l	pi	5	1	1	1	1	1	1	5	53,8			53,8	3	4,8	5		
7	7	i	i	pe	i	i	i	l	i	pe	l	i	5	1	1	1	1	1	1	5	76,9			76,9	4	4,9	5		
8	8	i	pe	pe	i	i	pi	pi	i	pi	l	pi	2	1	1	1	1	0	1	4	76,9			76,9	4	3,0	4		
9	9	i	pe	i	i	i	i	l	i	pe	l	i	5	1	1	1	1	1	1	5	76,9			76,9	4	4,9	5		
10	10	i	i	pe	i	i	i	l	i	i	l	i	5	1	1	1	1	1	1	5	69,2			69,2	4	4,9	5		
11	11	i	i	pe	i	i	i	pi	i	pi	l	pi	5	1	1	0	1	0	1	3	84,6			84,6	4	4,1	4		
12	12	i	pe	i	i	i	i	l	i	i	l	i	5	1	1	1	1	0	1	4	69,2			69,2	4	4,5	5		
13	13	pi	pi	pi	i	i	i	l	pi	pi	l	pi	3	1	1	0	0	0	1	3	76,9			76,9	4	3,1	3		
14	14	pi	pi	i	i	pe	i	l	i	pi	l	i	5	1	1	0	1	1	1	4	92,3			92,3	5	4,6	5		
15	15	i	i	i	i	pe	i	l	i	i	l	i	5	1	1	0	1	0	1	3	84,6			84,6	4	4,1	4		
16	16	i	i	pe	i	pe	i	l	i	pi	l	i	5	1	1	1	1	1	1	5	76,9			76,9	4	4,9	5		
17	17	i	i	pe	i	pe	i	l	i	pi	l	i	5	1	1	1	1	1	1	5	84,6			84,6	4	4,9	5		
18	18	4	5	3	5	3	5	5	3	3	3	3	4,0								69,2			69,2	3	3,0	3		
19	19	pi	pi	pi	pi	i	i	l	pi	pi	l	pi	2	1	1	0	1	0	1	3	61,5			61,5	3	2,5	3		
20	20	i	pe	i	i	i	i	l	i	pi	l	pi	5	1	1	1	1	0	1	4	69,2			69,2	4	4,5	5		
21	21	pi	i	pi	pi	i	i	l	i	i	l	i	4	1	1	0	1	1	1	4	76,9			76,9	4	4,0	4		
22	22	pi	i	pi	pi	i	i	l	i	i	l	i	4	1	1	1	1	0	1	4	76,9			76,9	4	4,0	4		
23	23	i	i	i	i	i	i	l	i	pi	l	i	4	1	1	0	1	0	1	4	53,8			53,8	3	3,9	4		
24	24	pi	pi	pi	pi	i	i	l	pi	i	l	pi	2	1	0	0	1	0	1	3	53,8			53,8	3	2,5	3		
25	25	i	pe	i	i	i	pi	l	i	i	l	pi	5	1	1	0	0	1	1	3	53,8			53,8	3	4,0	3		
26	26	i	i	i	pi	i	i	l	pi	i	l	i	4	1	1	0	1	0	1	4	69,2			69,2	4	4,0	4		
27	27	pi	pi	pi	pi	i	i	l	pi	pi	l	pi	2	1	0	0	1	0	1	3	76,9			76,9	4	2,6	3		
28	28	i	i	pe	i	pe	i	l	i	i	l	i	5	1	1	1	1	0	1	4	76,9			76,9	4	4,5	5		

Apêndice XII – Caderno de exercícios

Caderno de Exercícios de Futsal

Nível Elementar

Escola Secundária da Ramada

Infantis Femininos Sub-12

2023/2024

Miguel Almeida

Exercícios de Fase Inicial / Aquecimento

Tema principal: Construir a relação com a bola. Princípios técnicos: passe, receção, condução de bola. Aquecimento.

Tempo: Parte Inicial do treino (10/20 minutos)

Objetivos: Familiarizar o praticante com a bola, aprendendo a controlá-la e a apreciar as trajetórias que lhe são impressas; promover a utilização de ambos os pés e todas as superfícies de contacto na realização de todas as ações técnicas com bola.

Aumentar o ritmo cardíaco gradualmente.

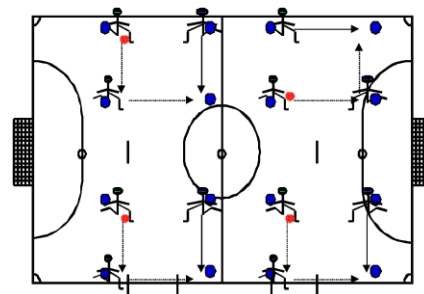
1º Exercício – Exercício de passe e deslocamento (AFCB, 2010)

Operacionalização: Grupos de três alunos. Os alunos ocupam os 4 sinalizadores, ficando um livre. A ação de passe desenrola-se sempre no mesmo sentido e os alunos devem ocupar rapidamente o sinalizador/espço vazio. Trabalhar com os dois pés e para os dois lados.

Volume do exercício: 12'

(2 séries de 4' com 2' de recuperação entre séries)

Material: 4 bolas e 16 sinalizadores.

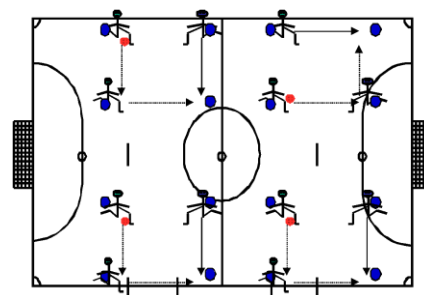


2º Exercício – Exercício de passe e deslocamento (AFCB, 2010)

Operacionalização: Grupos de 3 a 6 alunos. Os alunos ocupam os 4 sinalizadores. A ação de passe desenrola-se sempre no mesmo sentido e os alunos devem ocupar rapidamente o sinalizador/espço vazio realizando mobilização articular. Trabalhar com os dois pés e para os dois lados.

Volume do exercício: 12'

Material: 4 bolas e 16 sinalizadores.

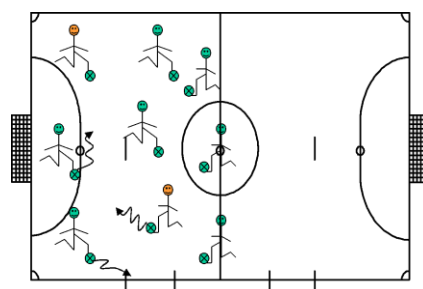


3º Exercício – Exercício de manuseamento da bola (AFCB, 2010)

Operacionalização: Em meio campo, cada aluno com uma bola. Executar os exercícios propostos pelo professor.

Volume do exercício: 12'

Material: 2 bolas e coletes.



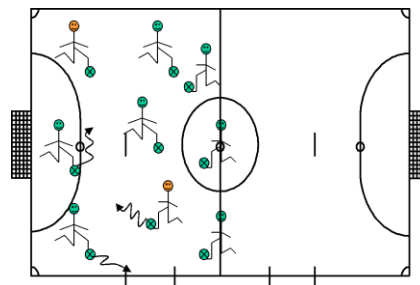
4º Exercício – Caça Bolas (AFCB, 2010)

Operacionalização: Em meio campo, metade dos alunos com uma bola. Outra metade tenta roubar a bola.

Volume do Exercício: 12'

(2 séries de 4' com 2' de recuperação entre séries)

Material: 8 bolas e coletes.



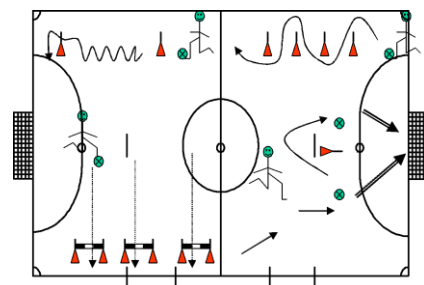
5º Exercício – Percurso Técnico (AFCB, 2010)

Operacionalização: Campo de futsal. 1ª estação - condução de bola entre os pinos sempre com o pé do lado de fora; 2ª estação – Condução de bola com a sola do pé; 3ª estação – passe dirigido tendo por objetivo a bola passar entre os pinos; 4ª estação – remate à baliza, um com o pé direito outro com o pé esquerdo. 5ª estação – coordenação nas escadas.

Volume do Exercício: 12'

(2 séries de 4' com 2' de recuperação entre séries)

Material: Várias bolas e 14 pinos, escadas, estacas, baliza pequena.



Exercícios de Fase Principal

Tema principal: Ações coletivas elementares ofensivas e defensivas. Situações de superioridade e inferioridade numérica.

Tempo: Parte Principal do treino (20/40 minutos)

Objetivos: Fundamentos Técnico-Táticos

- Domínio do Campo Visual;
- Desenvolvimento da lateralidade;
- Intervenção no espaço motor do adversário e desarme;
- Domínio espacial em relação ao opositor direto e condução para o lado aberto e fechado;
- Ajustamento da orientação corporal em relação à bola, aos adversários e ao espaço;
- Desmarcações e criação de linhas de passe e fixar opositor;
- Posição básica defensiva, marcação, pressão na bola e coberturas;

1º Exercício –Meinho (FPF, s.d.)

Operacionalização: Jogo do «meinho». O defensor que se encontra no meio, ao tocar na bola troca de posição com o atacante que a perdeu. Limitar o número de toques por jogador, colocar objetivos para o número de passes, etc.

Alternativa: Com 3 rodas diferentes, o atacante que perde a bola tem de recuperar noutra roda.

Volume: 10´

Material: Bolas, 4 marcas.



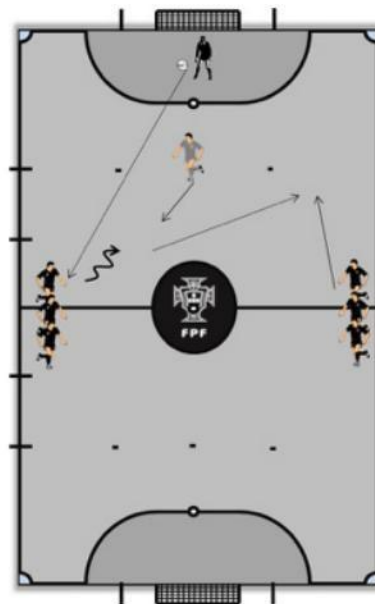
2º Exercício – Finalização em Superioridade numérica (FPF, s.d.)

Operacionalização: Situações de 2x1+GR ou 3x1+GR

O exercício começa com a reposição do GR num dos jogadores que se encontram na zona central. Estes ao receberem a bola atacam 2x1 ou 3x1. O defensor intercepta a reposição do GR e finaliza.

Volume: 15´

Material: Bolas, 3 marcas.

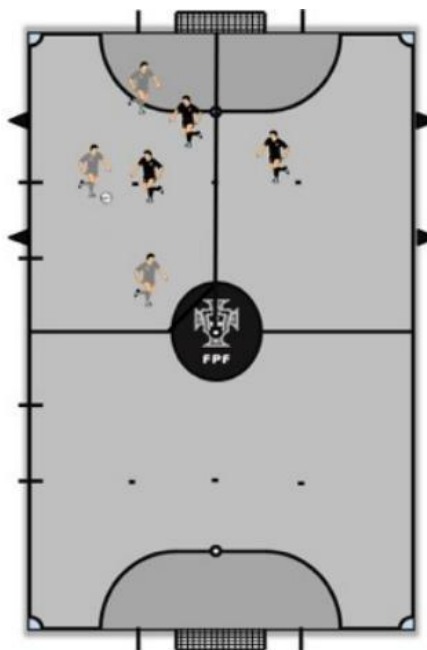


3º Exercício – Posse de bola dividida (FPF, s.d.)

Operacionalização: Jogo 4x4, em 20mx20m, delimitado por uma linha central. A equipa que não tem posse de bola só pode colocar dois jogadores no meio campo onde a bola se encontra. Criam-se situações de 2x2.

Volume: 15´

Material: Bolas, marcas e coletes.



4º Exercício – Jogo reduzido (FPF, s.d.)

Operacionalização: Jogo 3x3, em 20mx20m. Um dos elementos da equipa que não tem a bola é GR. Criam-se situações de 3x2.

Volume: 15´

Material: Bolas, coletes e mini balizas.

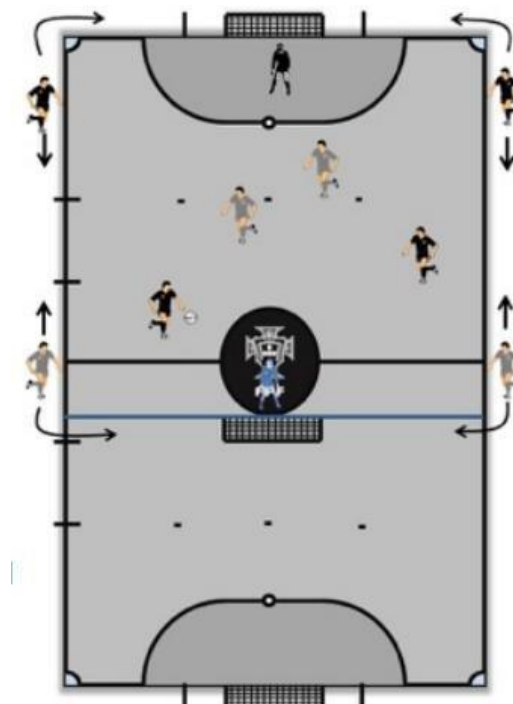


5º Exercício – Jogo de apoios (FPF, s.d.)

Operacionalização: Jogo GR + 2x2 + GR em que cada equipa possui mais dois jokers, no exterior do campo, que podem circular livremente no espaço ofensivo criando-se assim situações de GR + 4x2 +GR com o objetivo de facilitar a progressão para a baliza adversária aumentando as hipóteses de finalização. Os jokers poderão posicionar-se os dois lateralmente ou 1 lateral e 1 linha de fundo.

Volume: 15´

Material: Bolas e coletes



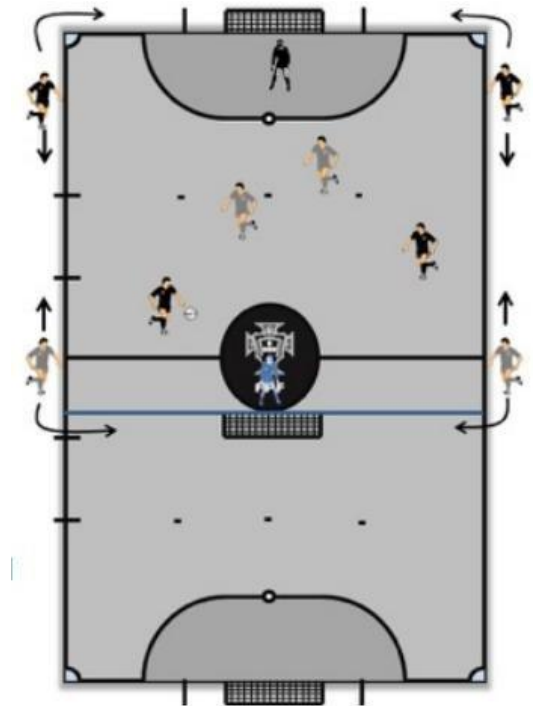
6º Exercício – Jogo Formal (FPF, s.d.)

Operacionalização: Jogo GR+3x3+GR ou GR+4x4+GR

Usar espaço reduzido conforme o número de atletas.

Volume: 30´

Material: Bolas e coletes



Apêndice XIII – Projeto de Saída de Campo



Projeto Saída de Campo no âmbito da disciplina de Educação Física

Parque Municipal Cabeço de Montachique

Professores Responsáveis:

Professor Estagiário Miguel Almeida

Professor Estagiário João Santos

Professor Vítor Arsénio

Lisboa

2023/2024

Conceção

- **Identificação da Necessidade ou Oportunidade:**

Tendo em vista a realização de uma visita de estudo destinada às turmas do 7º ano, o grupo de Educação Física da Escola Secundária da Ramada composto pelo professor Vítor Arsénio e estagiários João Santos e Miguel Almeida, decidimos realizar uma visita de estudo que permita desenvolver os conteúdos programáticos de todas as disciplinas do 7º ano. Sendo a orientação e os jogos tradicionais uma parte fundamental dos programas de Educação Física, decidimos utilizar e fundir estes conteúdos. Decidimos basear esta saída de campo em uma prova de orientação num espaço exterior onde sejam incluídos conteúdos nos pontos de controlo da prova, realizando ao longo do dia jogos tradicionais e atividades de grupo.

- **Avaliação Preliminar de Viabilidade**

Analisando a viabilidade deste projeto, decidimos que este seria operacionalizado num espaço exterior limitado, próprio para a realização de provas de orientação, preferencialmente em espaços naturais perto da escola, sendo necessário transporte.

Planeamento

- **Definição:** Este projeto destina-se a turmas do 7.º ano do 3.º Ciclo do Ensino Básico. Tem como objetivo promover a lecionação do tema da Orientação que se encontra presente no Currículo da disciplina de Educação Física, assim como promover a interdisciplinaridade.
- Turmas:

Turmas	Nº de alunos
7A	22
7B	29
7C	29
7D	28
7E	29
7F	29
Total	166

- **Alocação de Recursos**

No que concerne aos recursos empregues na execução deste plano, estes podem ser divididos em quatro categorias na tabela seguinte.

Categorias	Recursos
1. ^a categoria	<u>Monetários</u> <ul style="list-style-type: none">● Transporte para o local;● Potenciais atividades a desenvolver no local;● Almoço;
2. ^a categoria	<u>Humanos</u> <ul style="list-style-type: none">● Estão planeados 166 alunos, sendo necessário 17 professores no mínimo.
3. ^a categoria	<u>Materiais</u> <ul style="list-style-type: none">● Mapa do parque com percurso de orientação;● Balizas para marcar pontos de orientação;● Jogos tradicionais;● Jogos de dinâmica de grupo;● Bicicletas para os professores controlarem os percursos;
4. ^a categoria	<u>Tecnológicos</u> <ul style="list-style-type: none">● Alunos devem ter acesso à utilização de telemóveis com internet e bateria;

Atividades:

- Prova Orientação;
- Jogos dinâmica de grupo;
- Jogos tradicionais;
- **Desenvolvimento do Plano de Saída de campo:** Como forma de estruturar o plano realizado para o projeto anteriormente referido, foi realizada uma tabela que contempla as etapas do plano, os objetivos e as datas para cada uma das etapas

Etapas:	1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
O Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Perceção de necessidades; • Escolha do tema para saída de campo; • Sondagem aos professores para possibilidade de interdisciplinaridades; 	<ul style="list-style-type: none"> • Procura e contacto de espaço para realização da saída de campo; • Deslocação ao espaço da saída de campo para estudo do espaço e marcação do percurso; 	<ul style="list-style-type: none"> • Lecionação de orientação e jogos tradicionais com percurso pela escola; • Contacto com outros professores para definir as interdisciplinaridades; • Autorizações para EE; 	<ul style="list-style-type: none"> • Saída de Campo; • Avaliação do projeto;
D data-limite:	30/11/23	21/02/24	20/03/24	20/05/24

• **Avaliação de Riscos:**

Potenciais riscos	Desenvolvimento de estratégias
<ul style="list-style-type: none"> • Estado do tempo 	<ul style="list-style-type: none"> • Execução da saída de campo na altura da primavera onde o clima é mais propício ao bom tempo.
<ul style="list-style-type: none"> • Alunos sozinhos durante a tarefa 	<ul style="list-style-type: none"> • Escolha de um local fechado para a dinamização da saída de campo.

Apêndice XIV – Documento enviado aos professores

Saída de campo

Orientação e jogos tradicionais

7º ano

Objetivos:

- Lecionação da orientação (matéria de Educação Física);
- Contacto com os jogos tradicionais;
- Interdisciplinaridade;
- Promover aprendizagem fora do contexto escolar;
- Fomentar espírito de turma e relacionamento entre alunos;
- Aplicar conhecimentos de diferentes disciplinas de forma a alcançar sucesso na tarefa;

Local: Parque do cabeço de Montachique. **Data:** Abril/Maio (dias a confirmar).

Organização:

- 3 dias de atividade, onde em cada dia iriam frequentar a atividade 2 turmas do 7º ano.
- Na parte da manhã, os alunos, divididos em diferentes grupos, iriam realizar um trajeto de orientação, onde iriam ter um mapa e através do mesmo teriam de encontrar diferentes pontos espalhados pelo parque.
- Almoço.
- Durante o período da tarde, iria haver várias estações com jogos tradicionais e diferentes atividades relacionadas com a cultura popular portuguesa.

Participação das diferentes disciplinas:

Na orientação, por norma, em cada ponto existe um código que no final da atividade é apresentado de forma a confirmar que os participantes encontraram aquele ponto. Nesta atividade, o pretendido é que em cada um desses pontos, estivessem presentes atividades das diferentes disciplinas presentes no currículo do 7º ano, onde cada professor teria liberdade para incluir matéria da sua disciplina, quer esteja presente no currículo ou não.

Exemplo: Ponto 1: Matemática: resolução de um problema.

Ponto 2: Português: provérbios portugueses.

Outras sugestões são bem-vindas. 🚩

Apêndice XV – Projeto Multiactividade

Multiactividade de Aventura

Modelo da actividade:

A actividade caracteriza-se pela prática de actividades de aventura e exploração na natureza tendo como base um percurso de orientação. Os Pontos de Controlo são materializados com códigos QR e estações com actividades. Os alunos realizam opções estratégicas ao longo do percurso onde devem cumprir um conjunto de tarefas relacionadas com conteúdos de diferentes disciplinas (por ex. jogos tradicionais, manobras com cordas, dinâmicas de grupo, resolução de problemas, etc.)

As equipas participantes devem visitar e resolver o máximo de pontos de controlo/tarefas no menor tempo possível.

Para apuramento da melhor equipa será contabilizado:

Maior número de pontos de controlo visitados acrescidos das bonificações pela realização de tarefas com sucesso.

Cada ponto obtido na realização com sucesso de cada tarefa tem uma redução de 1 min no tempo final. O percurso terá de ser cumprido no limite máximo de 1 hora.

Constituição das equipas:

A actividade será realizada por equipas mistas, constituídas por 4 a 5 elementos.

Objetivos gerais:

- O aluno executa em ambiente escolar de forma equilibrada e desenvolve o gosto e respeito pela natureza e ecologia;
- Trabalha em equipa envolvendo os colegas nas decisões tomadas;
- Prática actividades de aventura privilegiando a segurança;

Atividades/desportos incluídos e competências a atingir:

Para além das competências definidas para cada atividade ou desporto abaixo indicadas, todos os elementos das equipas devem ter conhecimento sobre as **regras de segurança** associadas a cada uma delas.

Organização da Atividade:

11 de junho de 2024				
Horário		Aulas implicadas		Recursos humanos mínimos necessários
8:00h – 9:45h	7° C	EF Geo	Vítor Márcia	- Vítor - Miguel - João - Paula - Márcia - - -
10:05h – 11:45h	7°B	Hist EF	Licínia Vítor/João	- Vítor - Miguel - João - Paula - Licínia - - -
	7°D	EF Hist	Vítor/Miguel Licínia	- - -

Atividade Desporto	Competências a adquirir / Objetivos
Orientação	<ul style="list-style-type: none"> ● Orientar-se no terreno, recorrendo ao mapa da escola. Escala 1/1000. ● Conhecer a simbologia do Mapa de Orientação. ● Saber interpretar o mapa de acordo com o terreno. ● Saber orientar o mapa sem recurso à bússola. ● Saber relocalizar-se no terreno.
Corrida	<ul style="list-style-type: none"> ● Estar preparado para caminhar e correr.
Escalada e de Manobras de Corda	<ul style="list-style-type: none"> ● Conhecer as técnicas necessárias para transpor os aparelhos de corda: tirolesa. ● Conhecer e identificar os equipamentos e saber utilizá-los (arnês, capacete, mosquetões, fita de auto segurança e roldanas)
Jogos tradicionais e de Dinâmica de Grupo	<ul style="list-style-type: none"> ● Desenvolver atividade/jogos que estimulem o trabalho em equipa, a autonomia, a capacidade de decisão e de liderança.
Charadas e Provérbios	<ul style="list-style-type: none"> ● Desenvolver o trabalho em equipa, a autonomia, a capacidade de decisão e de liderança.
Resolução de problemas diferentes disciplinas	<ul style="list-style-type: none"> ● Desenvolver o trabalho em equipa, a autonomia, a capacidade de decisão e de liderança.

Pontos obrigatórios (10 pontos)

- **Tirolesa (1 responsável)**

Um elemento do grupo atravessa a tirolesa de um lado ao outro no menor tempo possível.

Material necessário: Cabo de aço, arnês e luvas.

- **Jogos tradicionais (1 responsável por cada)**

- **Jogo das latas:** O grupo tem 3 tentativas para derrubar o máximo número de pinos possível, quanto mais pinos derrubar mais pontos ganha (1 ponto por cada pino derrubado).

Material necessário: 10 Pinos e 1 bola pequena.

- **Corrida de Andas:** O aluno tem de percorrer um percurso com andas no menor tempo possível.

Material necessário: Andas.

- **Corrida de sacos:** O aluno tem de percorrer um percurso com andas no menor tempo possível.

Material necessário: Sacos.

- **Ciências da Natureza: (1 responsável)**

Atividade: Observa e manipula as amostras de mão de rochas (basalto, escória e carvão).

Ordena as amostras da mais densa para a menos densa

- **Físico-química (0 responsáveis)**

Duas perguntas onde os alunos devem colocar a resposta no cartão de controlo:

Material: recipiente de vidro ou plástico com água; rolha, pedra, rochas várias

1) Qual a propriedade física que está em evidência? A) massa B) peso C) massa volúmica DE) concentração

2) Porque é que a rolha flutua e a pedra afunda? A rolha flutua porque é _____ densa do que a água e a pedra afunda porque é _____ densa do que a água

● **Provérbios: (0 responsáveis)**

- Diz-me com quem andas, dir-te-ei _____
- Água mole em pedra dura, tanto bate até que _____
- Quem conta um conto, acrescenta-lhe um _____

● **Charadas: (0 responsáveis)**

- Quantos lados tem uma bola? 2 (dentro e fora)
- Em que mês se dorme menos? (fevereiro)
- Quem é o filho do teu pai que não é teu irmão? (Tu)
- Na Corrida de São Silvestre, qual é a posição do corredor Japonês que acabou de passar o corredor que se encontrava em segundo lugar? (2º lugar)

Cartões de Controlo:

Grupo: _____

Atividade:	Ponto nr:	Resposta / Assinatura Prof. Responsável
Tirolesa (10 pontos)	2	
Andas (10 pontos)	11	
Jogo das latas (10 pontos)	22	
Ciências da Natureza (10 pontos)		
Físico-química (10 pontos)		
Advinha 1# (5 pontos)	?	
Advinha 2# (5 pontos)	?	
Advinha 3# (5 pontos)	?	
Advinha 4# (5 pontos)	?	
Advinha 5# (5 pontos)	?	
Advinha 6# (5 pontos)	?	
Advinha 7# (5 pontos)	?	
Advinha 8# (5 pontos)		

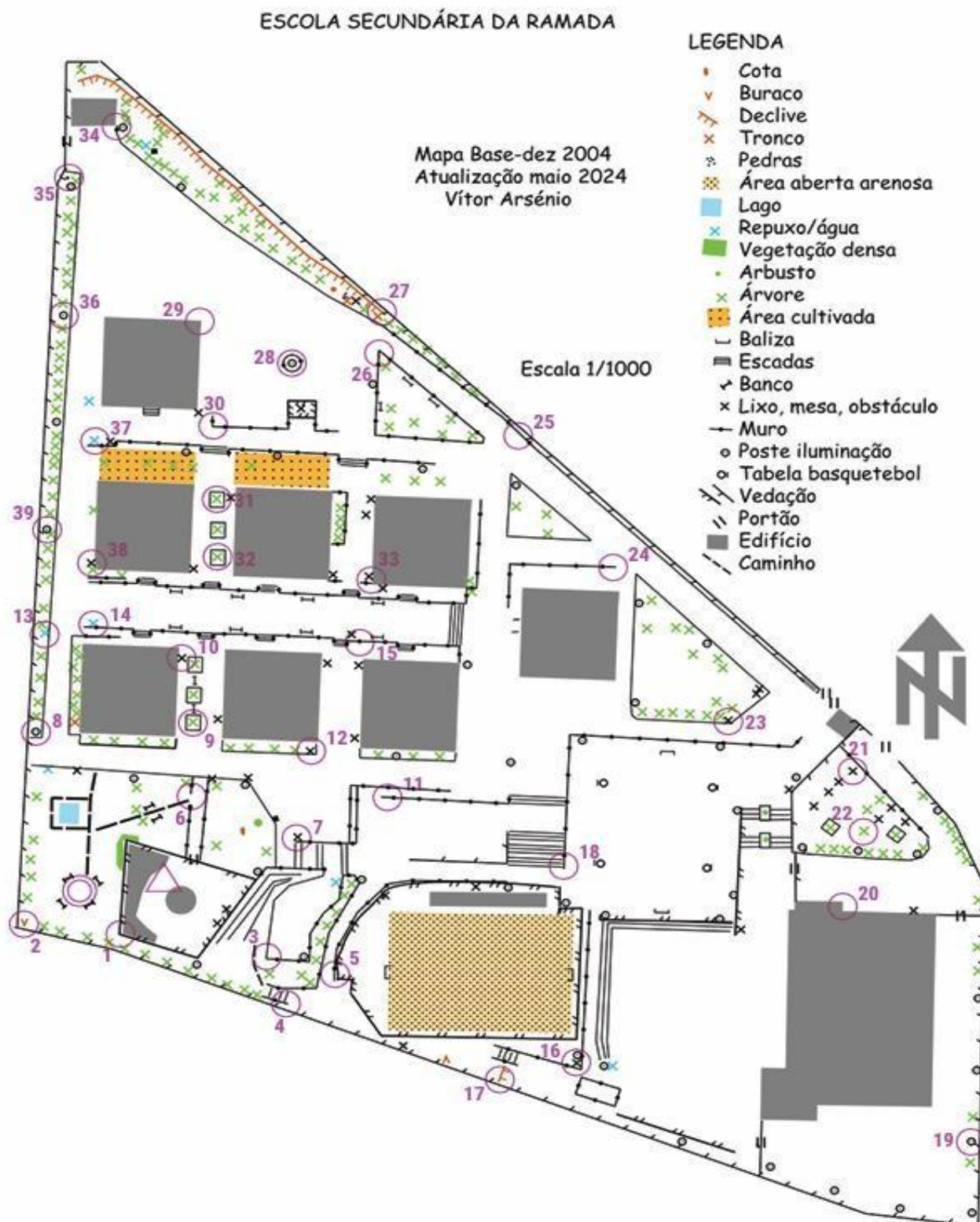
Grupo:

Ponto de controlo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Código										
Ponto de controlo	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Código										
Ponto de controlo	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Código										
Ponto de controlo	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Código										

Grupo:

Ponto de controlo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Código										
Ponto de controlo	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Código										
Ponto de controlo	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Código										
Ponto de controlo	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Código										

Mapa do percurso:



Apêndice XVI – Cartaz Multiactividade

Dia de Aventura

Junta-te a nós para uma tarde incrível!

Quarta-Feira, 22 Maio, 2024
17H

- Jogos Tradicionais
- Tiro ao arco
- Escalada e Cordas
- Jogo de Orientação

Escola Secundária da Ramada

Apêndice XVII – Autorização para EE



AUTORIZAÇÃO

Nome: _____

Ano: ____ Turma: ____ Nº: | ____

Eu _____
autorizo o meu educando a participar nesta
atividade a realizar dia 5 de junho.

(assinatura do encarregado)

Apêndice XVIII – Questionário sobre alimentação

- Nome?
- Número
- De manhã, antes das aulas, tomas o pequeno almoço?
- De manhã, quando não tens aulas, tomas o pequeno almoço? Se sim, o que costumavas comer ao pequeno-almoço?
- Costumas comer estes alimentos ao pequeno almoço?
- Costumas comer a meio da manhã nos dias que tens aulas?
- Costumas comer a meio da manhã nos dias que não tens aula Se sim, o que costumavas comer a meio da manhã?
- Costumas comer estes alimentos a meio da manhã?
- Costumas almoçar nos dias que tens aulas?
- Costumas almoçar nos dias que não tens aulas? Se sim, o que costumavas comer ao almoço?
- Costumas comer estes alimentos ao almoço?
- Costumas lanchar nos dias que tens aulas?
- Costumas almoçar nos dias que não tens aulas? Se sim, o que costumavas comer ao lanche?
- Costumas comer estes alimentos ao lanche?
- Costumas jantar nos dias que tens aulas?
- Costumas jantar nos dias que não tens aulas? Se sim, o que costumavas comer ao jantar?
- Costumas comer estes alimentos ao jantar?
- Almoças no refeitório da escola?
- Costumas comprar comida no bar da escola?
- Já te sentiste mal ou indisposto durante o dia escolar?
- Costumas te sentir sem energia durante o dia?
- Consideras que tens uma alimentação saudável?
- Praticas desporto fora das aulas de EF quantas vezes por semana?

Apêndice XIX – Projeto de Seminário

Seminário

**Orientação na Escola Secundária da
Ramada**

De: João Santos e Miguel Almeida

Professor orientador: Vítor Arsénio

Escolha do tema

No âmbito da prática de estágio, foi solicitada uma temática a ser explorada, cujo objetivo se focasse numa melhoria ou aproveitamento de algo já existente no contexto escolar, sendo que o tema escolhido foi a orientação na Escola Secundária da Ramada. Importa igualmente salientar, que este tema se encontra presente no currículo de Educação Física, tal como, no plano plurianual da escola.

Este, surgiu após a realização da caracterização do contexto onde nos encontramos inseridos, assim como através de conversas com outros docentes da disciplina de Educação Física.

Aquando elaborada a caracterização inicial do contexto em questão, foi-nos possível observar a existência de pontos de orientação, estando estes colocados em diversos espaços da escola, além disso, foi igualmente possível atentar um mapa de orientação, contudo este já se encontrava desatualizado uma vez que foi elaborado no ano de 2004.

Reunindo todos os elementos anteriormente mencionados e em diversas conversas com outros docentes, foi possível concluir que a lecionação deste conteúdo não era aplicada nas aulas de Educação Física na Escola Secundária da Ramada.

Posto isto, despertou em nós um enorme interesse, selecionando dessa forma esta temática para a elaboração de um percurso permanente de orientação dentro do recinto escolar, bem como, a dinamização de uma formação destinada aos professores de Educação Física, procurando que os mesmos, futuramente, apliquem este conteúdo nas suas aulas. Esta iniciativa procura dar o nosso contributo enquanto estagiários para a melhoria da lecionação da orientação na escola nos diversos anos escolares.

Este seminário tem como base teórica os documentos fornecidos pela federação portuguesa de orientação às escolas, nomeadamente, os cadernos didáticos e documentos de apoio pedagógico.

Objetivos

Para a realização deste projeto, foram definidos três objetivos gerais de modo a sistematizar e priorizar os elementos essenciais à sua dinamização.

Objetivos gerais do seminário	
1.	Construção de um percurso de orientação do recinto escolar.
2.	Proposta de formas alternativas de lecionação de orientação nas aulas de EF;
3.	Apresentação ao grupo de EF as novas condições e propostas;

Calendarização

Etapas:	1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Caracterização inicial da turma e da escola e percepção de necessidades; • Escolha do tema para seminário; • Revisão de literatura; 	<ul style="list-style-type: none"> • Construção do plano para operacionalização; • Análise dos dados recolhidos; • Definir formas e propostas de metodologias para lecionação da orientação nas aulas de Educação Física. 	<ul style="list-style-type: none"> • Discussão e confirmação do plano com o orientador; • Elaboração e fabricação de materiais para percurso permanente de orientação; • Definição dos pontos para percurso escolar; 	<ul style="list-style-type: none"> • Formação de Orientação aos professores de EF; (até 10/5/24) • Lecionação de orientação e jogos tradicionais com percurso pela escola;
ata- limite:	30/11/23	21/2/24	20/3/24	20/5/24

Projeto TOP - Criação do percurso permanente

Um dos objetivos principais deste seminário é a proposta e construção de um percurso permanente de orientação dentro do recinto escolar. Este percurso serve como base para a lecionação de orientação, permitindo aos professores um acesso fácil aos meios necessários para realizar exercícios de orientação. Sendo que os percursos permanentes permitem traçar múltiplos percursos de diferentes níveis contribuindo para uma melhor adaptação da atividade ao nível do aluno.

Segundo os professores de EF responsáveis pela estruturação dos documentos de apoio ao ensino básico e secundário da federação portuguesa de orientação, a criação de percurso permanentes na escola tem várias vantagens, tais como a organização facilitada das aulas, a facilidade da abordagem da orientação por parte dos professores e a adaptação das atividades a grupos de alunos de níveis diferentes.

Existia um percurso escolar e mapa associado feito em 2004 (anexo III), estando desatualizado. Os pontos de controlo deste mapa consistiam numa baliza pintada com um código, sendo que 20 anos depois nunca foram repintados e como tal a maior parte já não existe.

Na primeira fase do projeto realizamos uma avaliação inicial, de forma a percebermos o que seria necessário renovar, o que seria possível manter e o que teria de ser criado.

O primeiro passo seria verificar se o mapa ainda está atualizado, para isso percorremos a escola de modo a assinalar as devidas alterações, sendo também pedida uma imagem aérea (apêndice XX) da escola à empresa de cartografia «socarto» de modo a construir um mapa da escola atualizado e mais fiel à realidade possível. Para atualizar o mapa foi utilizado o programa informático «OpenOrienteering». Os resultados da atualização do mapa encontram-se no apêndice XXI.

De seguida, verificámos os pontos de controlo, decidindo manter alguns e colocar pontos novos, sendo que o mapa final tem 41 pontos difundidos pelo espaço exterior do recinto escolar, sendo que segundo Rodrigues e Ferreira (2011) não se deve ceder à tentação de diminuir o número de balizas nos percursos das crianças. Os pontos foram colocados no mapa através do software «Purple Pen» (apêndice XXIII).

Estes pontos de controlo consistem num *QR code* criado através do software «iorienteering» (apêndice XXIV), com uma baliza de orientação colorida de 10cm x 10cm (anexo IV), sendo plastificado e colado nas paredes da escola. Este software tem uma aplicação para telemóvel onde os praticantes através do scan aos códigos marcam os pontos facilitando e modernizando o processo. Ainda assim, todos os pontos de controlo contêm mais dois códigos, um de 3 letras e um de 3 números, sendo possível a realização de percursos sem o acesso a um dispositivo móvel. Criamos ainda percursos e mapas de vários tipos para que os professores possam utilizar nas suas aulas, como vai ser explicado na segunda parte deste seminário. Foi criada uma conta escolar neste software para que todos os professores de EF da escola tenham acesso, esta permite aos professores acesso aos detalhes do percurso dos alunos, como tempo de realização e ordem dos pontos visitados, assim como a criação de

mais percursos. Foram criados 7 percursos em estrela, 4 percursos lineares e 1 percurso global.

Para finalizar o projeto sugeriu-se um dossier com todas as informações necessárias aos professores para lecionar orientação, com mapas, percursos e diversos materiais.

Durante a realização e execução deste percurso foram estudadas várias alternativas, sendo que optamos sempre pela ação mais custo-eficiente utilizando apenas materiais disponíveis na escola. Sendo todas as decisões aprovadas pelo orientador, lembrando que este também é diretor de instalações de EF e experiente em atividades de orientação, o que facilitou o processo.

Depois de construído e utilizado o percurso escolar, pôde-se concluir que o mesmo funciona como planeado, sendo o objetivo inicial proposto cumprido. Como aspeto negativo, identificamos que os pontos de controlo plastificados e colados no exterior, não são uma solução duradoura a médio e longo prazo pois os pontos são furtados e danificados com facilidade, como sugestão de melhoria futura, proponho que os pontos de controlo sejam impressos em forma de azulejo e colados de forma mais resistente.

Lecionação de orientação (níveis e exercícios)

Na nossa opinião a lecionação de orientação na escola é feita de forma deficiente, ao observar aulas de outros professores e ao estar presente junto do grupo de professores de EF percebeu-se que a orientação era muitas vezes pouco lecionada ou não lecionada, isto deve-se ao facto de existir pouco conhecimento de exercícios e progressões na orientação, levando aos professores a realizarem apenas as atividade presentes nos planos de aprendizagens essenciais, não existindo uma introdução ao desporto resultando numa aprendizagem deficiente.

Na opinião de (Baltazar,s.d.) os programas nacionais abordam a modalidade de orientação de forma pouco concreta e descontínua, opinião que concordo, como tal será objetivo do seminário propor situação de aprendizagem adaptadas aos vários níveis, assim como fornecer propostas de metodologias para lecionar orientação.

Segundo Baltazar os conteúdos dos níveis de orientação devem estar organizados da forma:

Nível Introdução:

“Enquadramento da Atividade; Noção de Planificação; Localização e Orientação do mapa através, dos pontos de referência; Automatização do gesto (localização e Orientação permanente do mapa); Leitura do mapa (identificação da simbologia básica inserida no mapa); Noção das Distâncias e Escalas; Realização de percursos de opção simples” (Baltazar, J., s.d.)

Na nossa opinião a primeira parte da lecionação da orientação deve ser realizada de forma teórica com recurso a meios visuais, de modo a ser possível ensinar as especiais regras de segurança e princípios básicos da modalidade, propomos um PowerPoint para a introdução à modalidade, sendo este lecionado numa aula teórica, abordando os seguintes temas:

Matéria da aula teórica sobre orientação	
1-	O que é a orientação.
2-	Níveis de orientação na escola.
3-	Material utilizado na orientação.
4-	Disciplinas da orientação.
5-	Mapa (simbologia; cores; escalas).
6-	Jogos de compreensão de mapa.
7-	Jogos de simbologia.
8-	Técnica do polegar.

Na segunda parte do nível introdução propomos os seguintes exercícios no exterior:

Exercício 1:

Descrição: Utilizando um croqui do labirinto traçado no exterior do pavilhão de EF com um percurso definido, os alunos devem seguir a linha traçada no mapa sem pisar fora da linha, manipulando o mapa nas mudanças de direção de forma que cada ângulo que fazem, devem manter o mapa orientado, rodando o corpo em volta do mapa e mantendo-o na mesma posição.

Objetivo: Aprender a manter o mapa permanentemente orientado e a técnica do polegar.

Material: Fotocópias dos croquis dos labirintos (vários exemplares de cada um);

Variantes:

1. Em cada mudança de direção colocar um pino/arco no chão e um círculo no mapa.

2. O aluno que está a realizar o percurso não tem o mapa, o par tem de ditar as direções conforme os pontos cardeais;

3. Colocar em cada mudança de ponto um cone com um número por baixo que os alunos têm de apontar num cartão de controlo.

Exemplo:

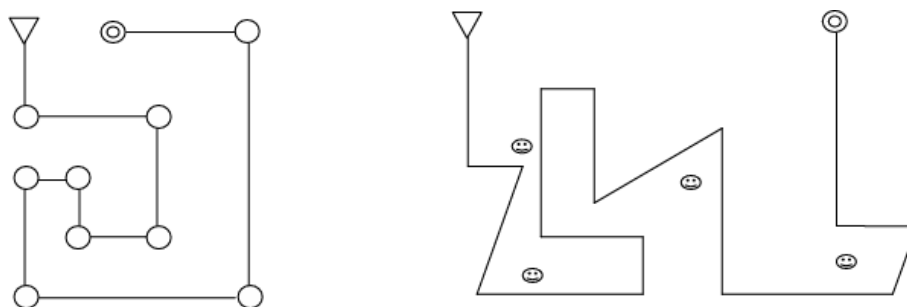


Figura 1 - Exemplo de Croqui no exterior

Exercício 2:

São colocados pontos codificados (postos de controlo), de 2 cm de lado, em diversos aparelhos e objetos, fixos ou móveis, existentes no ginásio: plintos, boques, bancos suecos, balizas de futebol, tabelas de basquetebol, cadeiras, mesas, paredes, etc.

Os alunos, com um croqui, um cartão de controlo e de uma caneta, devem encontrar por ordem numérica esses postos, realizando vários percursos diferentes. Os códigos devem ser registados no cartão de controlo. As soluções dos vários percursos estão afixadas na zona da chegada para autocorreção.

Objetivo: Orientar o croqui em movimento, fazendo a relação com o terreno e aplicando a técnica do polegar.

Material: Fotocópias dos croquis dos labirintos (vários exemplares de cada um); e pontos de controlo;

Exemplo:

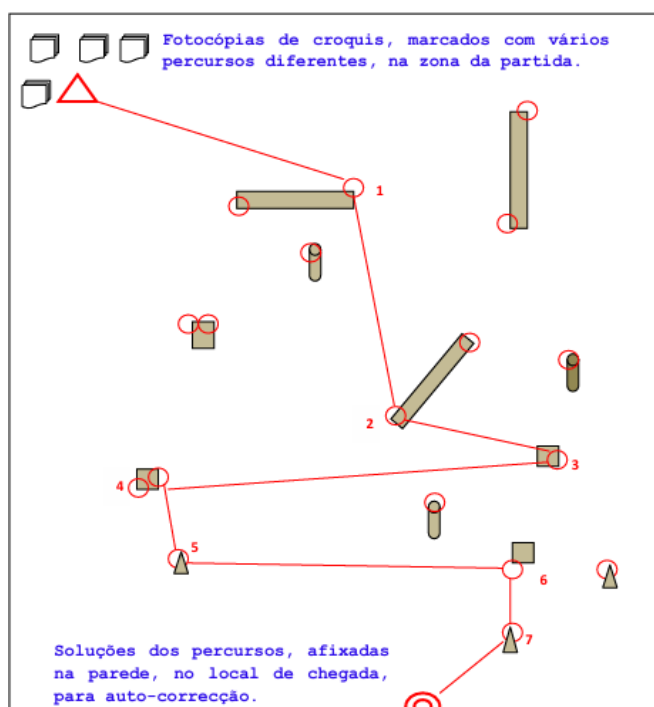


Figura 2 - Exemplo de croqui no ginásio

3- Exercícios de percurso simples linear ou em estrela:

Descrição: Os alunos devem fazer scan ao *QR code* configuração» para escolher o percurso, devem fazer scan do «QR code start» para iniciar o cronómetro, podendo agora iniciar o percurso fazendo scan aos pontos de controlo, devem fazer scan do «QR code final» para finalizar o percurso e parar o cronómetro. Se não tiver telemóvel deve levar cartão de controlo e colocar as letras presentes no ponto de controlo.

Objetivo: Orientar o mapa em movimento, fazendo a relação com o terreno e aplicando a técnica do polegar. O aluno deve conseguir terminar o percurso no máximo de 6 minutos.

Material: Mapas, telemóvel ou cartão de controlo e folha de configuração.

Exemplo



LINEAR #3

FOLHA DE CONFIGURAÇÃO

PERCURSO LINEAR #1

Configuração



Partida



Chegada



Nível Elementar:

“Leitura do mapa (identificação das cores e símbolos mais comuns); Noção das Distâncias e Escalas; Orientação ao longo de uma referência linear (percurso com “corrimão”) com uma única opção; Orientação ao longo uma referência linear (percurso com “corrimão”) com várias opções; Introdução da Bússola como auxiliar para orientar o mapa; localizar objectos próximo de referências lineares (“corrimão”);” (Baltazar, J., s.d.)

Neste nível seria importante a utilização de mapas em espaços exteriores à escola, como matas e floresta em escalas de 1/2000 a 1/5000. Se não forem possíveis estas condições sugiro a adaptação dos exercícios ao espaço escolar, sugiro neste caso os seguintes exercícios:

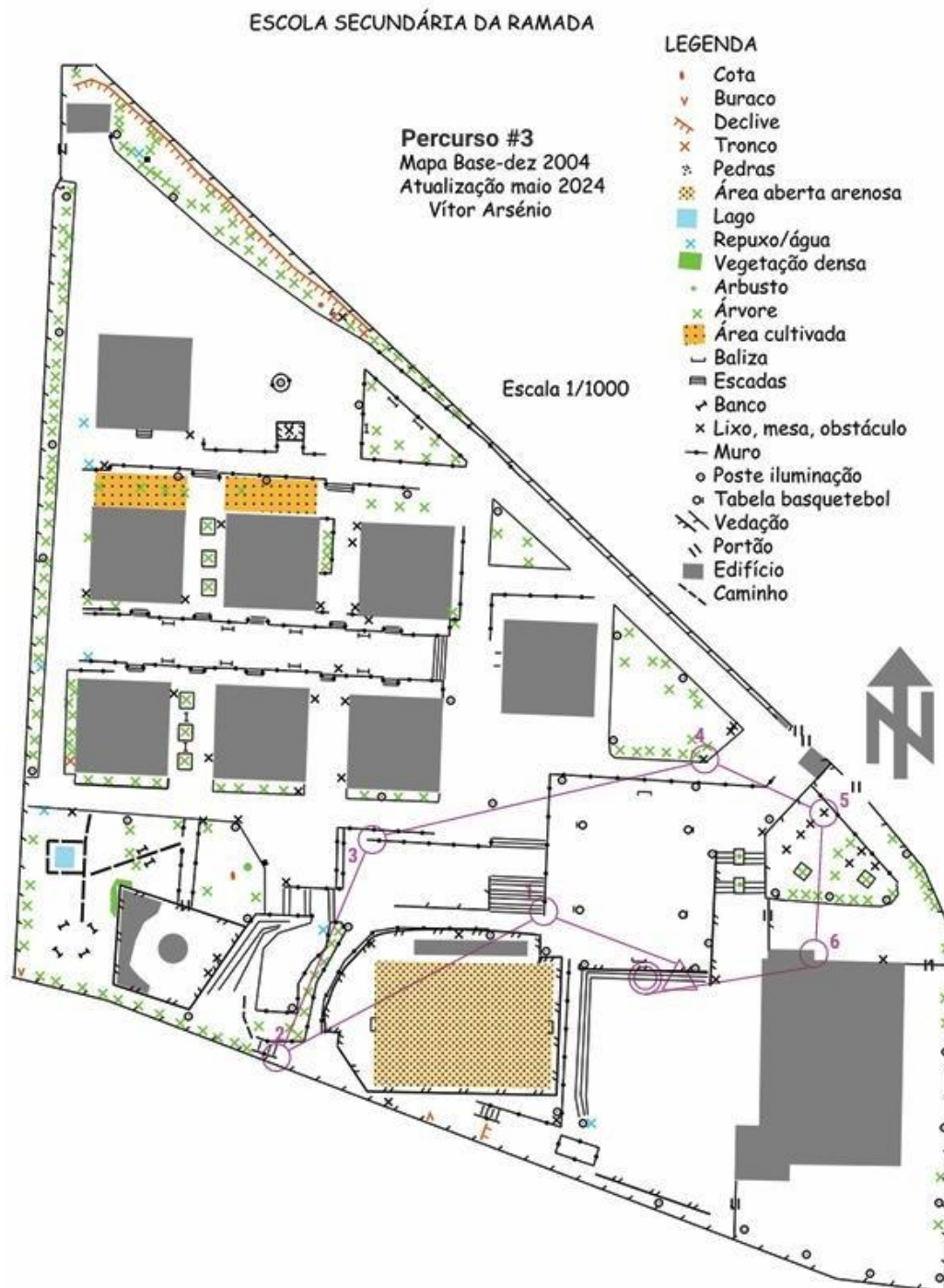
Percurso médio de 5 a 7 pontos:

Descrição: Os alunos devem fazer scan do *QR code* configuração» para escolher o percurso, devem fazer scan do «QR code start» para iniciar o cronómetro, podendo agora iniciar o percurso fazendo scan aos pontos de controlo, devem fazer scan do «QR code final» para finalizar o percurso e parar o cronómetro. Se não tiver telemóvel deve levar cartão de controlo e colocar as letras presentes no ponto de controlo.

Objetivo: Orientar o mapa em movimento, fazendo a relação com o terreno e aplicando a técnica do polegar. O aluno deve conseguir terminar o percurso no máximo de 8 minutos.

Material: Mapas, telemóvel ou cartão de controlo e folha de configuração.

Exemplo:



FOLHA DE CONFIGURAÇÃO

PERCURSO LINEAR #3

Configuração



Partida



Chegada



Nível Avançado

“Noção das novas Distâncias e Escalas; Orientação ao longo de uma referência linear (percurso com corrimão) com uma única opção; Orientação ao longo de uma referência linear (percurso com corrimão) com várias opções; Localizar objectos próximo de referências lineares (corrimão); Realização de pequenos atalhos a cortar cantos e de caminho para caminho Realização de atalhos em direcção a referências que limitam o percurso. Noção de relevo e sua planificação Realização de opções na escolha entre dois percursos Utilização da bússola para realização de percursos a azimute em direcção a referências lineares Estudo da sinalética específica de Orientação” (Baltazar, J., s.d.)

Percurso grande de 10 a 40 pontos:

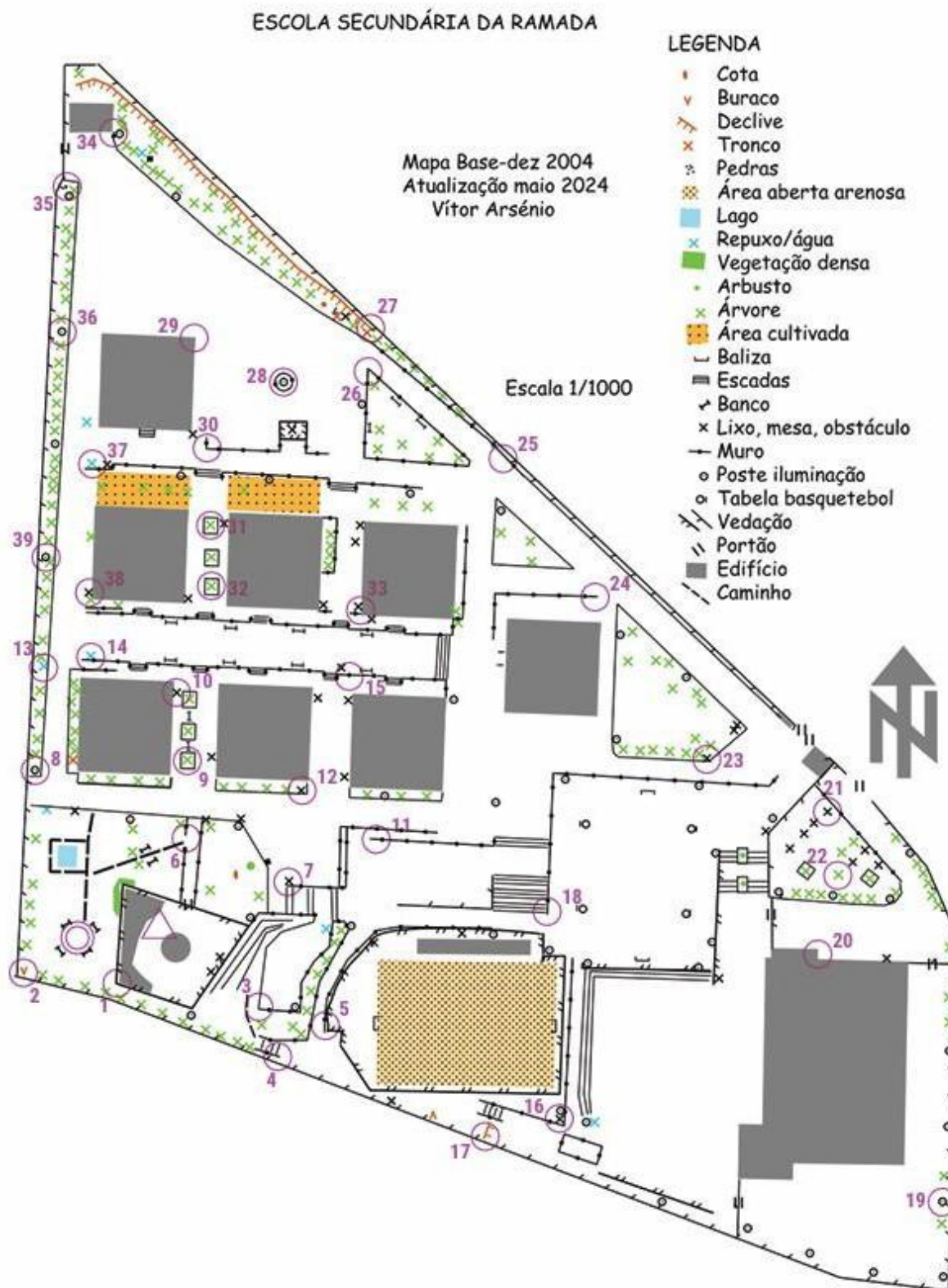
Neste nível seria importante a utilização de mapas em espaços exteriores à escola, como matas e floresta em escalas de 1/10000 a 1/15000. Se não forem possíveis estas condições sugiro a adaptação dos exercícios ao espaço escolar, sugiro neste caso os seguintes exercícios:

Descrição: Os alunos devem fazer scan do *QR code* configuração» para escolher o percurso, devem fazer scan do «QR code start» para iniciar o cronómetro, podendo agora iniciar o percurso fazendo scan aos pontos de controlo, devem fazer scan do «QR code final» para finalizar o percurso e parar o cronómetro. Se não tiver telemóvel deve levar cartão de controlo e colocar as letras presentes no ponto de controlo.

Objetivo: Orientar o mapa em movimento, fazendo a relação com o terreno e aplicando a técnica do polegar, tomando decisões que o favorecem, utilizando planificação e pequenos atalhos.

Material: Mapas, telemóvel ou cartão de controlo e folha de configuração.

Exemplo:



FOLHA DE CONFIGURAÇÃO PERCURSO MULTIAATIVIDADE

Configuração



Partida



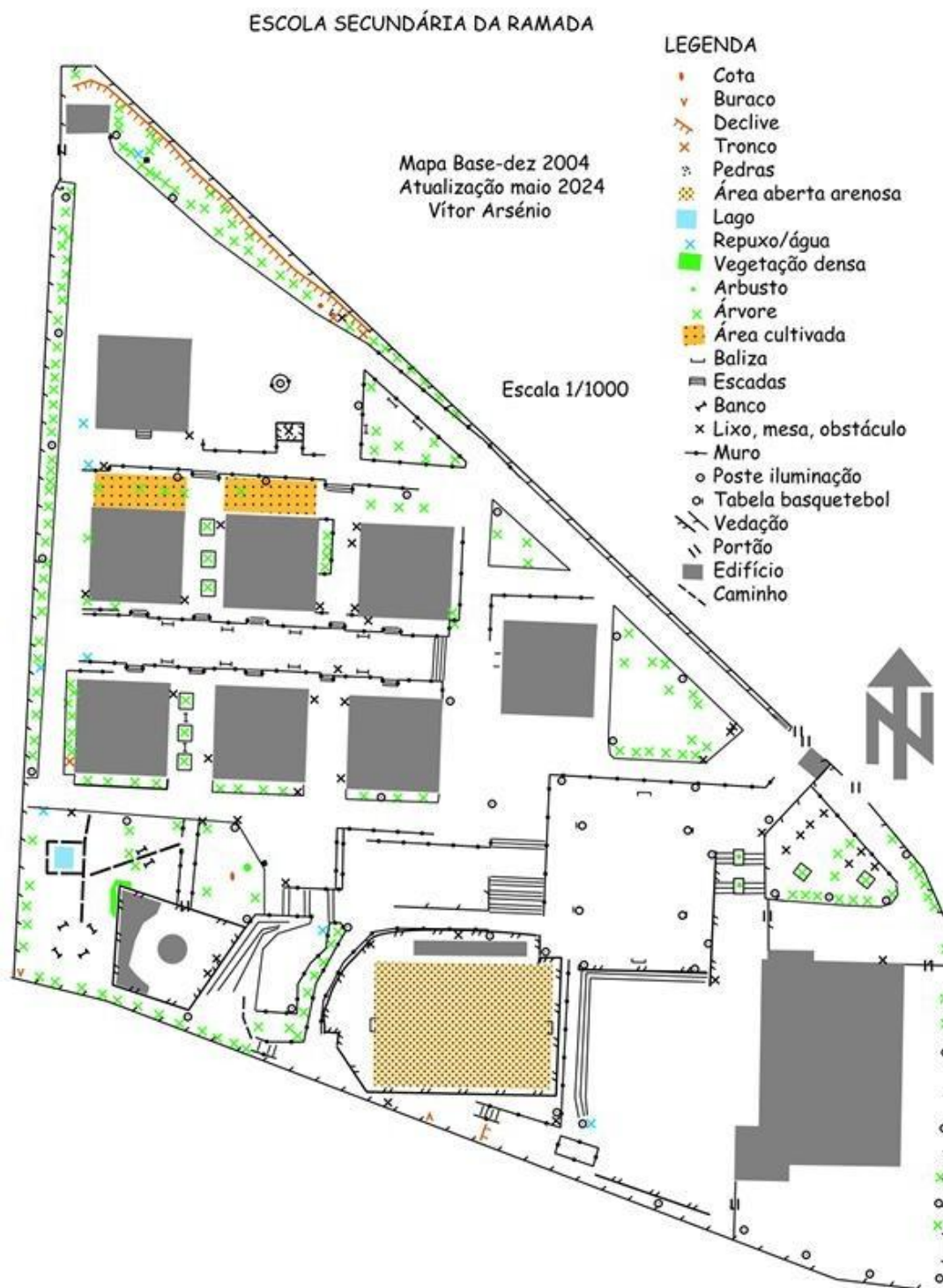
Chegada



Apêndice XX – Imagem aérea da Escola (Socarto)



Apêndice XXI – Mapa pós atualização



Apêndice XXII –Purple Pen

ES Ramada - Purple Pen

Ficheiro Editar Visualizar Adicionar Evento Percurso Item Relatórios Ajuda

Criar Partida
 Adicionar Ponto de Controle
 Criar Chegada
 Adicionar sinalética
 Adicionar troca de mapa
 Adicionar variação
 Adicionar Item Especial

Matriz de Pontos de Controle

ES Ramada	
All controls	41 controls
▶	
101	
102	
103	
104	
105	
106	
107	
108	
109	
110	
111	
112	
113	
114	
115	
116	
117	
118	
119	
120	
121	
122	

Matriz de Pontos de Controle
 Pontos de controle em uso: nenhum
 Pontos de controle sem uso: 41 pontos de controle, 1 Partida, 1 chegada

ESCOLA SECUNDÁRIA DA RAMADA

Percurso Completo
 Mapa Base-dez 2004
 Atualização maio 2024
 Vítor Arsénio

Escala 1/1000

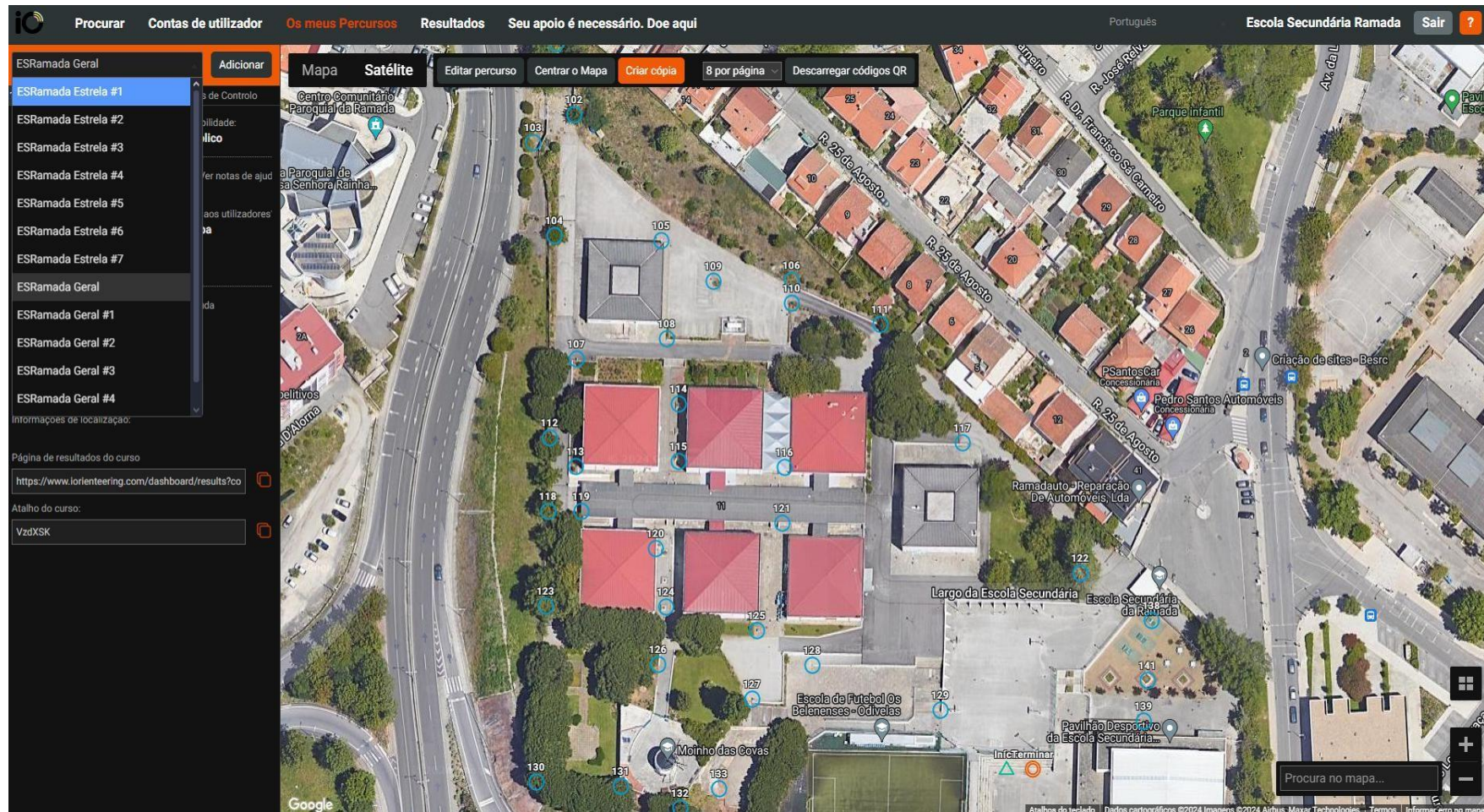
LEGENDA

- ▲ Cota
- ▼ Buraco
- ↘ Declive
- ✕ Tronco
- ⚓ Pedras
- ⊞ Área aberta arenosa
- Lago
- Repuxo/água
- Vegetação densa
- Arbusto
- Árvore
- Área cultivada
- Baliza
- Escadas
- Banco
- × Lixo, mesa, obstáculo
- Muro
- Poste iluminação
- Tabela basquetebol
- Vedação
- Portão
- Edifício
- Caminho

Botão esquerdo do mouse: seleciona objeto; Botão direito do mouse: mover o mapa; Roda de rolagem: zoom in/out

Zoom: 85% X:256,6 Y:134,3

Apêndice XXIII - «Orienteering»



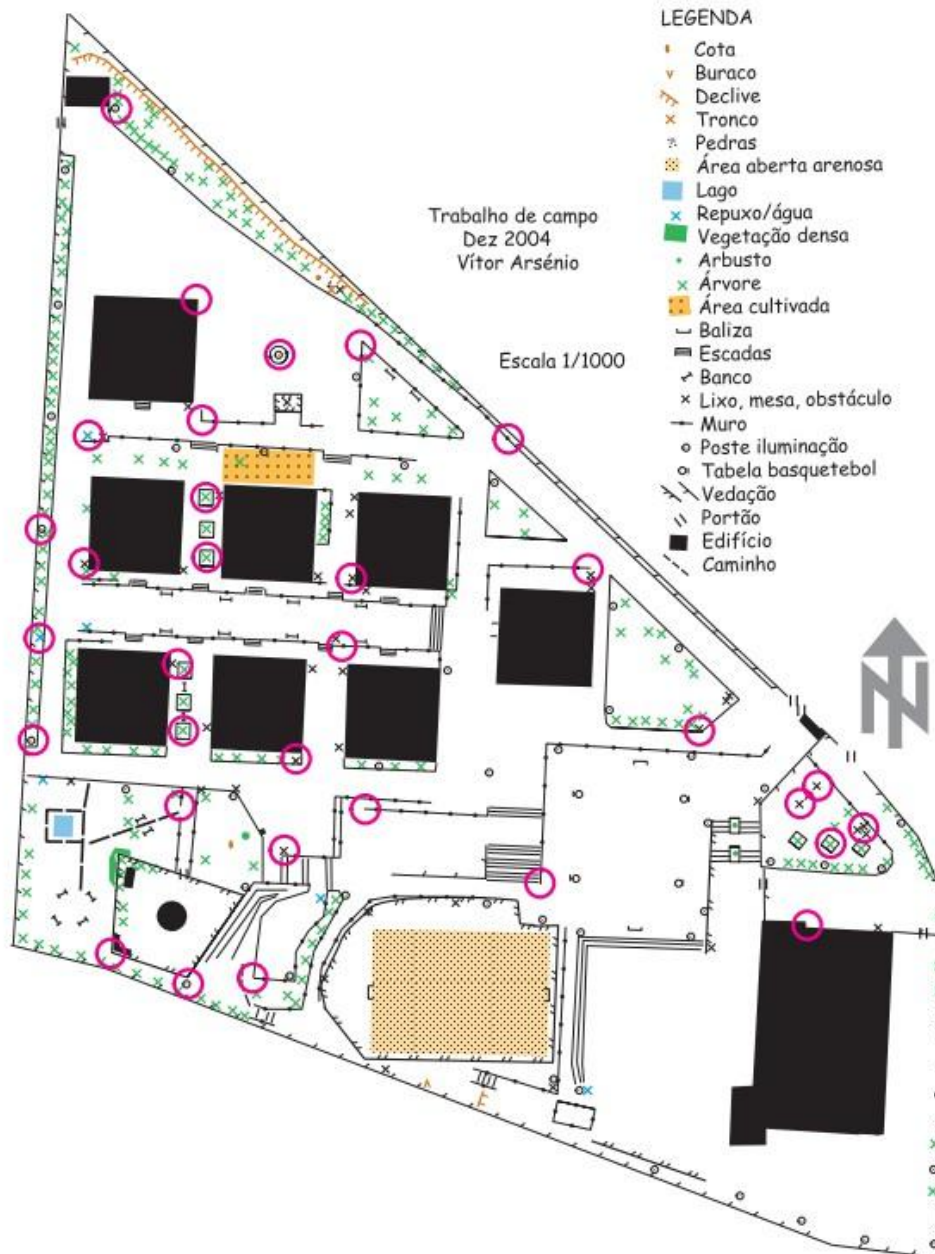
Anexos

Anexo I – Horário Escolar do Orientador

MIGUEL RIBEIRO, 2023 - 2024

Tempos	Segunda	Sala	Terça	Sala	Quarta	Sala	Quinta	Sala	Sexta	Sala
08:00 - 08:50			7º C . E.F	PG			7º B . E.F	PG		
09:00 - 09:50			● Promove		▲ Desp Esc		7º D . E.F	PG		
10:05 - 10:55			7º D . E.F	PG	▲ Desp Esc		■ Dir. Inst.			
11:05 - 11:55			7º B . E.F	PG	▲ Desp Esc		7º C . E.F	PG		
12:05 - 12:55			● Desp Esc				● Desp Esc			
13:15 - 14:05					● Desp Esc				● Desp Esc	
14:15 - 15:05			● Desp Esc		● Desp Esc				■ Dir. Inst.	
15:15 - 16:05			▲ Desp Esc		● Desp Esc				7º B . E.F	PG
16:20 - 17:10					7º C . E.F	PG			7º D . E.F	PG
17:20 - 18:10									● Desp Esc	

Anexo II – Mapa de orientação 2004



Anexo III – Baliza – Ponto de Controlo

