



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 NA ESCOLA SECUNDÁRIA DR. ANTÓNIO CARVALHO FIGUEIREDO

Relatório de Estágio apresentado a provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em
Ensino da Educação Física no Ensino Básicos e Secundário, orientado por Prof. Doutor
António Manuel Moreno Quaresma

DIOGO ANDRÉ BAGULHO ALVES, a22302814

2025



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 NA ESCOLA SECUNDÁRIA DR. ANTÓNIO CARVALHO FIGUEIREDO

“Versão Final”

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 18/12/2025, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N°64/2025, de 18 de novembro 2025, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Eduardo Jorge Brazão Vacas de Sousa da Silva

Arguente: Prof. Doutor Pedro Daniel Nunes Silva Onofre Pinto

Orientador: Prof. Doutor António Manuel Moreno Quaresma

DIOGO ANDRÉ BAGULHO ALVES, a22302814

2025

Agradecimentos

Ao Professor Doutor António Quaresma, orientador da faculdade, por todas as reflexões e disponibilidade para ajudar nesta etapa.

Ao Professor Ricardo Moura, por toda a simpatia e alegria que trazia consigo dia após dia, bem como toda a paciência em ensinar.

Aos meus colegas da faculdade, que juntos fomos ultrapassando barreiras e conquistando alegrias.

À minha colega de estágio, Joana Gerales, por toda a cooperação no decorrer desta etapa.

A todos os Professores do grupo disciplinar de EF na Escola Secundária Dr. António Carvalho Figueiredo, que sempre se demonstraram disponíveis para ajudar no que fosse preciso.

A todos os Professores que longo da minha vida académica contribuíram para o meu desenvolvimento enquanto Professor e marcaram a minha vida.

À Diretora de Turma, Natália Carvalho, e todos os alunos do 8ºT3 da Escola Secundária Dr. António Carvalho Figueiredo, por todo o carinho e amizade.

À minha namorada e melhor amiga Arianne Eifel por todo o apoio, suporte e paciência prestados ao longo desta minha etapa.

À minha família, mãe, pai, avós e tios que sempre estiveram cá nos bons e maus momentos para me ajudar.

Um agradecimento com muita saudade à minha falecida madrinha, que fez parte desta etapa e de muitas outras na minha vida.

A todos, Obrigado!

Resumo

Este relatório apresenta reflexões sobre o estágio. Na Lecionação registaram-se evoluções significativas nos JDC, principalmente no Voleibol. No Badminton a turma também revelou uma boa capacidade ao longo do ano. Registou-se uma melhoria dos resultados do FIT Escola do 1º para o 2º semestre. A semana do PTI potenciou a minha capacidade de ajustar-me a diferentes contextos. Na Direção de Turma, realizámos a Saída de Campo no início do ano letivo, promovendo o espírito de grupo e um aproximar na relação entre professor e alunos. Ao longo do ano, através da associação com o Projeto “+Contigo”, incidimos sobre a importância da saúde mental, tendo os alunos elaborado uma prova de orientação sobre o tema e assimilado os cuidados a ter. No Desporto Escolar, apesar das dificuldades ao nível do espaço para a prática, o grupo reduzido de alunos permitiu que se observasse uma melhoria das capacidades muito significativa, adquirindo bases para o futuro na modalidade de Ténis. O Seminário consistiu na criação de condições para a lecionação da matéria de Orientação na escola, tendo sido um problema identificado em conjunto com o grupo disciplinar de EF. Foi um ano muito enriquecedor ao nível dos meus conhecimentos e capacidades.

Palavras-chave: Educação Física, Orientação, Grupos Heterogéneos, Saúde Mental, Cooperação.

Abstract

This report presents reflections on the internship experience. Considerable progress was observed in collective sports games (JDC), particularly in Volleyball. In Badminton, the class also demonstrated a robust performance throughout the year. An improvement in the FIT School results from the first to the second semester was noted. The Full-Time Teacher Week (PTI) enhanced my ability to adapt to different contexts. During the Class Head-Teaching moment, we organised a Field Trip at the beginning of the academic year, fostering team spirit and strengthening the relationship between the teacher and the students. Throughout the year, in partnership with the “+Contigo” Project, we emphasised the importance of mental health, with students creating an orientation test that incorporated the care guidelines they had learned. In School Sports, despite challenges related to the available space for practice, the small group size allowed for significant improvement in student abilities, laying a solid foundation for the future in Tennis. The Seminar involved creating conditions for teaching Orientation in the school, which was identified as an issue in collaboration with the physical education disciplinary group. This year has been highly enriching in terms of my knowledge and skills development.

Keywords: Physical Education, Orientation, Heterogeneous Groups, Mental Health, Cooperation.

Abreviaturas

ACF – António Carvalho Figueiredo

AE4O – Agrupamento de Escolas 4 de Outubro

AFD – Atividades Físicas Desportivas

DE – Desporto Escolar

DT – Diretora de Turma

DGE – Direção Geral da Educação

EF – Educação Física

ES – Escola Secundária

GDEF – Grupo Disciplinar de Educação Física

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

MI – Membros Inferiores

MRI – Medida de Recuperação Individualizada

PA – Perfil Atlético

PNEF – Plano Nacional de Educação Física

PTI – Professor a Tempo Inteiro

TGfU – Teaching Games for Understanding

UD – Unidade Didática

ZNS – Zona Não Saudável

ZS – Zona Saudável

Índice

Introdução.....	11
1. Lecionação.....	16
1.1. Caraterização da escola e da turma.....	16
1.2. 1ª etapa	18
1.2.1. Plano 1ª etapa	19
1.2.2. Balanço da 1ª etapa	23
1.3. 2ª etapa	26
1.3.1. Plano 2ª etapa	27
1.3.2. Balanço da 2ª etapa	30
1.4. 3ª etapa	33
1.4.1. Plano 3ª etapa	33
1.4.2. Balanço da 3ª etapa	34
1.5. 4ª etapa	36
1.5.1. Plano 4ª etapa	37
1.5.2. Balanço 4ª etapa	37
1.6. Professor a Tempo Inteiro.....	39
1.7. Projeto TOP Lecionação	41
2. Direção de Turma.....	43
2.1. 1ª etapa	43
2.1.1. Plano 1ª etapa	43
2.1.2. Balanço 1ª etapa	44
2.2. 2ª etapa	45
2.2.1. Plano 2ª etapa	45
2.2.2. Balanço 2ª etapa	46
2.3. 3ª etapa	47
2.3.1. Plano 3ª etapa	47
2.3.2. Balanço 3ª etapa	48
2.4. 4ª etapa	48
2.4.1. Plano 4ª etapa	48
2.4.2. Balanço 4ª etapa	49

2.5.	Projeto Direção de Turma	49
2.6.	Saída de campo	51
2.6.1.	Preparação da Saída de Campo	52
2.6.2.	No dia da Saída de Campo	53
2.6.3.	Balanço da Saída de Campo	54
3.	Desporto Escolar	55
3.1.	1ª etapa	55
3.1.1.	Plano da 1ª etapa	55
3.1.2.	Balanço da 1º etapa	56
3.2.	2ª etapa	56
3.2.1.	Plano da 2ª etapa	56
3.2.2.	Balanço da 2ª etapa	57
3.3.	3ª etapa	58
3.3.1.	Plano da 3ª etapa	58
3.3.2.	Balanço da 3ª etapa	58
3.4.	4ª etapa	58
3.4.1.	Plano da 4ª etapa	58
3.4.2.	Balanço da 4ª etapa	59
3.5.	Projeto TOP Desporto Escolar	59
4.	Projeto de seminário	63
4.1.	1ª etapa	63
4.2.	2ª etapa	65
4.3.	3ª etapa	67
4.4.	4ª etapa	68
	Conclusão	71
	Referências Bibliográficas	73
	Apêndice	I
	Apêndice I: Questionário de avaliação inicial	I
	Apêndice II: UD 2ª etapa	II
	Apêndice III: Matriz teste sumativo 1º semestre	III
	Apêndice IV: Matriz teste sumativo 2º semestre	IV

Apêndice V: Horário PTI.	V
Apêndice VI: Exemplo de plano de aula.....	VI
Apêndice VII: Cartões de controlo Projeto Seminário.	VIII
Apêndice VIII: Mapa Cartográfico da ES Dr. António Carvalho Figueiredo	IX
Anexos.....	X
Anexo I: Exemplo Grelha de Observação.....	X
Anexo II: Plano Plurianual EF	XV
Anexo III: Rotação dos Espaços Desportivos.....	XVI
Anexo IV: Inventário Material Pavilhão.....	XVII
Anexo V: Distribuição de matérias e materiais nos espaços do pavilhão.....	XX
Anexo VI: Plano Anual de Atividades	XXI

Índice de Figuras

Quadro 1: Horário Semanal Estágio.....	13
Quadro 2: Objetivos 1ª etapa.	19
Quadro 3: Caraterização da avaliação inicial dos alunos na área das AFD.	23
Quadro 4: Resultados dos testes FIT Escola 1º semestre.	25
Quadro 5: Objetivos 2ª etapa.	27
Quadro 6: Formação de grupos	28
Quadro 7: Objetivos 3ª etapa.	33
Quadro 8: Reformulação dos grupos 3ª etapa.	33
Quadro 9: Resultados dos testes FIT Escola 2º semestre.	35
Quadro 10: Objetivos 4ª etapa.	36
Quadro 11: Caraterização da avaliação final AFD	38
Quadro 12: Objetivos PTI.....	39
Quadro 13: Objetivos 1ª etapa DT.....	43
Quadro 14: Objetivos 2ª etapa DT.....	45
Quadro 15: Objetivos 3ª etapa DT.....	47
Quadro 16: Objetivos 4ª etapa DT.....	48
Quadro 17: Objetivos projeto DT.	49
Quadro 18: Programação do dia da saída de campo.	52
Quadro 19: Objetivos Saída de Campo.....	53
Quadro 20: Objetivos 1ª etapa DE.	55
Quadro 21: Objetivos 2ª etapa DE.	56
Quadro 22: Objetivos 3ª etapa DE.	58
Quadro 23: Objetivos 4ª etapa DE.	58
Quadro 24: Prioridades estabelecidas na 2ª etapa do projeto de DE.	60
Quadro 25: Prioridades estabelecidas na 3ª etapa do projeto de DE.	61
Quadro 26: Objetivos 1ª etapa Seminário.	63
Quadro 27: Objetivos do projeto de Seminário.....	64
Quadro 28: Objetivos 2ª etapa Seminário.	65
Quadro 29: Objetivos 3ª etapa Seminário.	67
Quadro 30: Objetivos 4ª etapa Seminário.	69

Introdução

O presente relatório resulta do Estágio Pedagógico em Educação Física realizado na Escola Secundária Dr. António Carvalho Figueiredo, no ano letivo de 2024/2025, no âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade Lusófona e apresenta, de forma refletida, o percurso desenvolvido ao longo do ano letivo de 2024/2025, integrando as quatro áreas de atividade que estruturam o estágio: Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário. Este estágio constitui uma etapa fundamental de integração entre a formação teórica e a prática profissional, permitindo-me adquirir e consolidar competências docentes.

A Escola Secundária Dr. António Carvalho Figueiredo, sede do Agrupamento de Escolas 4 de Outubro, em Loures, oferece cursos científico-humanísticos e profissionais, preparando os alunos para continuar os estudos no ensino superior, mas também para a inserção no mercado de trabalho (Agrupamento de Escolas 4 de Outubro, 2023). O agrupamento procura afirmar-se como uma instituição inclusiva, valorizando as pessoas, as estruturas intermédias e a identidade de cada escola que o compõe. A sua ação orienta-se para a melhoria contínua das condições de aprendizagem e para o incentivo ao trabalho cooperativo entre os colaboradores, privilegiando práticas pedagógicas de qualidade e a promoção do sucesso educativo, estando em conformidade com o *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória* (2017). A estrutura do AE4O era composta pelo Conselho Pedagógico, os Departamentos Curriculares, os Conselhos de Turma e as estruturas de apoio educativo (Agrupamento de Escolas 4 de Outubro, 2023). O Projeto Educativo, o Regulamento Interno e o Plano Anual de Atividades regem-se principalmente pela ação pedagógica, com especial enfoque na inclusão, no sucesso escolar e na participação de toda a comunidade educativa.

O Grupo Disciplinar de Educação Física da Escola Secundária Dr. António Carvalho Figueiredo era constituído por 16 professores com diferentes níveis de experiência e formação. Este grupo assumia um papel central não apenas na lecionação da disciplina, mas também na dinamização de práticas que promovem estilos de vida ativos e saudáveis. O GDEF organizava-se em reuniões regulares, nas quais se debate diversos pontos, como por exemplo, critérios de avaliação, planeamento e organização de espaços e, o mais importante, onde existe uma partilha de ideias entre todos, de forma a estarem todos em conformidade no ensino da disciplina. Para além do trabalho curricular, o GDEF dinamizava atividades extracurriculares, como torneios coletivos e individuais, coordenando também a participação de alunos em competições de Desporto Escolar em representação da escola. Estes

momentos constituem oportunidades para os alunos desenvolverem competências sociais como cooperação, disciplina e respeito pelas regras, complementando o trabalho realizado em aula (Bailey, 2006; Dyson & Casey, 2016).

O horário semanal de estágio foi estruturado de modo a conjugar as aulas de lecionação (8ºT3) e a observação das aulas da colega de estágio. As aulas de lecionação e observação possibilitou um trabalho cooperativo entre os professores estagiários e os orientadores de faculdade e escola, permitindo obter outras perspetivas e adquirir mais experiências. Para além disso, duas vezes por semana eram lecionados os treinos do Desporto Escolar na modalidade de Ténis e uma vez por semana era realizada uma reunião com a Diretora de Turma do 8ºT3 para tratarem-se de questões relacionadas com a turma e adquirir competências no âmbito de Diretor de Turma. No horário também foram incluídas, as reuniões com os orientadores e a aula de cidadania, que fizeram parte deste ano de estágio.

O quadro seguinte apresenta a organização semanal do ano letivo 2024/2025:

Quadro 1: Horário Semanal Estágio.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8:30h – 9:15h	8º T3			Direção de Turma	
9:15h - 10h				Turma (Colega de estágio)	
10:15h - 11h	Reunião Orientador Escola				
11h – 11:45h					
12h – 12:45h				8ºT3	
12:45h - 13:30h		Turma (Colega de estágio)			
13:45h - 14:30h				Desporto Escolar (Ténis)	
14:30h - 15:15h	Reunião Núcleo Estágio	Desporto Escolar (Ténis)			
15:30h - 16:15h		Aula Cidadania			

O estágio desenvolveu-se de acordo com o plano anual do núcleo de estágio, estando distribuído por quatro etapas em todas as suas áreas de intervenção. As etapas,

seguindo uma ordem cronológica, foram a etapa do Prognóstico, das Prioridades, do Progresso e do Produto (Bom et al., 1992).

Na área da Lecionação, na 1ª etapa foi realizada a avaliação inicial aos alunos em diversas matérias do currículo. A partir dos resultados obtidos definiram-se matérias prioritárias para a etapa seguinte, sendo reajustada na 3ª etapa de acordo com a evolução dos alunos. Na última etapa foi realizado um balanço dos progressos dos alunos ao longo de todo o ano letivo. Na Direção de Turma, existiu a oportunidade de acompanhar o trabalho da Diretora da Turma de estágio e perceber efetivamente todo o funcionamento da função de DT. Em cooperação com a DT foi possível aprender a utilizar a plataforma do INOVAR para aceder a um conjunto diverso de informações e ao longo de todas as etapas deu-se a oportunidade de acompanhar os desenvolvimentos e acontecimentos dos alunos da turma, fazendo o elo de ligação entre alunos, encarregados de educação e professores. No Desporto Escolar, foi atribuída a modalidade de Ténis, onde obtive a primeira experiência de lecionação com este Desporto. Foi possível perceber a dinâmica do Desporto Escolar, através de uma participação ativa nos treinos e nos encontros de escolas. Numa fase inicial perceberam-se as dificuldades existentes na escola para a prática do Ténis, pois não existia nenhum campo disponibilizado para os alunos. A baixa adesão à modalidade possibilitou um acompanhamento mais individualizado registando-se ao longo do ano uma evolução significativa nas capacidades dos alunos inscritos. Por fim, no Seminário, após a identificação de algumas limitações da escola e da disciplina de EF em conjunto com a colega de estágio e os restantes professores do GDEF, deu-se a oportunidade de desenvolver um projeto centrado na matéria de Orientação. O objetivo era combater a falta de lecionação desta matéria na escola, fornecendo aos professores as condições necessárias para que o fizessem. Foi elaborado um conjunto de materiais, após pesquisa e muita colaboração de vários intervenientes. No final da 3ª etapa foi aplicado o projeto na escola, que conteve uma parte teórica para consciencializar os professores da importância da matéria de orientação nas aulas de EF e formas de a lecionar, seguindo-se uma parte prática onde os professores tiveram oportunidade de experienciar algumas formas de abordar a matéria de orientação. Em suma, o plano anual do núcleo de estágio, organizado em 4 etapas transversais às 4 áreas do estágio permitiram desenvolver competências enquanto profissional docente da disciplina de Educação Física.

O enquadramento legal do estágio decorre do Decreto-Lei n.º 79/2014, que regula a formação inicial de professores, e do Programa Nacional de Educação Física (ME, 2001), complementado pelas Aprendizagens Essenciais de Educação Física (DGE, 2018). A articulação com estes referenciais assegurou que as práticas desenvolvidas fossem

consistentes com os princípios orientadores da Educação Física escolar e alinhadas com o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (ME, 2017).

1. Lecionação

1.1. Caraterização da escola e da turma

A Escola Secundária Dr. António Carvalho Figueiredo está localizada no Concelho de Loures, fazendo parte do Agrupamento de Escolas 4 de Outubro e corresponde a uma escola com 3º ciclo, ensino Secundário e ensino Profissional. A escola disponibilizava 5 espaços para a realização das aulas de Educação Física, sendo estes um pavilhão dividido em 3 espaços, um espaço exterior coberto e um exterior descoberto. A rotação dos espaços era realizada de duas em duas semanas, ou seja, duas semanas no mesmo espaço para a realização da aula de Educação Física, porém podiam existir situações de algumas turmas que realizaram as aulas semanais em espaços diferentes, sendo que a rotação para outros espaços ocorria também de duas em duas semanas. O inventário do material da escola permitiu realizar um planeamento concreto tendo em conta o material que existia para ser utilizado ao longo das aulas e nos diversos espaços.

A turma designada para o estágio foi o 8ºT3, sendo constituída por 28 alunos, onde 14 eram do sexo feminino e outros 14 do sexo masculino. Em termos de aulas, semanalmente eram lecionadas uma aula de 45 minutos e uma aula de 90 minutos. Existia uma rotação de duas em duas semanas dos espaços para a lecionação das aulas. No entanto, esta turma tinha na mesma semana aulas em espaços diferentes, ou seja, a primeira aula da semana num espaço e a segunda aula num outro espaço, repetindo de igual forma na segunda semana da rotação. Nesta escola os materiais e matérias estavam limitados por espaço, assim sendo, dificultava um pouco aquilo que é o processo de continuidade no ensino.

Foi aplicado na primeira aula do ano letivo um questionário com o objetivo de conhecer um pouco melhor os alunos. Este tipo de avaliação tem como objetivo orientar o ensino, sendo recolhidas informações sobre os alunos, permitindo ao professor ajustar o seu método de ensino e potenciando uma melhoria na aprendizagem dos alunos (Araújo, 2015). Os alunos responderam a questões como “Tens algum problema de saúde ou condição física que possa limitar a tua participação nas aulas de Educação Física?”, “Praticas algum tipo de atividade física/modalidade desportiva fora da escola?”, “Qual ou quais os desportos que mais gostas de praticar?”, “O que mais te motiva a participar nas aulas de Educação Física?”, “Se pudesses escolher, qual seria a tua aula de Educação Física perfeita?” e “Existe algo que o professor de Educação Física deva saber sobre ti para melhorar a tua experiência nas aulas?”. A análise das respostas recolhidas permitiu começar a ter uma ideia daquilo que poderia ser a disposição da turma para as aulas de Educação Física, quais os alunos que poderiam vir a ser os mais empenhados e quais alunos poderiam vir a ser mais problemáticos.

Na Escola Secundária Dr. António Carvalho Figueiredo, em Loures, o grupo de Educação Física elaborou um protocolo de avaliação das diferentes áreas e matérias, com base nas aprendizagens essenciais de EF da DGE (PNEF), definindo situações de avaliação e os critérios necessários para que os alunos cumprissem com os níveis Introdução e Elementar. Para além disso, o grupo definiu, com base no número de critérios de avaliação alcançados pelos alunos, mais 3 diferentes níveis, de forma a diferenciar ainda mais os alunos nas suas capacidades, tendo a seguinte ordem, (NI) Não Introdução (o aluno não cumpre nenhum dos critérios de avaliação do nível Introdução), (PI) Parte Introdução (o aluno cumpre alguns dos critérios do nível Introdução), (I) Introdução (o aluno cumpre todos os critérios de avaliação do nível Introdução), (PE) Parte Elementar (o aluno cumpre alguns dos critérios do nível Elementar) e (E) Elementar (o aluno cumpre todos os critérios de avaliação do nível Elementar).

A área das Atividades Físicas era a área com maior valor para a atribuição na nota final dos alunos (75%) e como referido anteriormente na Escola Secundária Dr. António Carvalho Figueiredo, o grupo de Educação Física elaborou um protocolo de avaliação das diferentes áreas e matérias, devendo assim ser a base para a 1ª etapa no que diz respeito à avaliação inicial dos alunos. As situações de avaliação nesta fase foram ao encontro dos níveis esperados para o 8º ano.

Nesta escola a área da Aptidão Física era avaliada em dois momentos, um em cada semestre. Estes dois momentos consistiram em aplicar alguns dos testes pertencentes ao FIT Escola durante o período de uma semana, avaliando assim a Aptidão Física dos alunos. Os testes aplicados foram o teste de VaiVém para avaliar a aptidão aeróbia e os testes de abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal, flexibilidade dos ombros e flexibilidade dos membros inferiores para avaliar a aptidão neuromuscular. Para além de contribuir para a avaliação inicial dos alunos, estes testes contaram também para a atribuição da nota final (15%).

A área dos conhecimentos, correspondeu a 10% da nota final dos alunos, sendo realizados dois testes escritos (um em cada semestre) para a avaliação desta componente. Sendo assim, as aulas teóricas fizeram parte do planeamento anual com o objetivo de promover nos alunos a aquisição de conhecimentos relativos aos princípios, regras e regulamentos específicos das modalidades (atividades físicas/ matérias), aptidão física e saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras e os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva. Nos dias em que as aulas práticas de Educação Física foram impossibilitadas de serem

realizadas devido às condições climatéricas, estas foram substituídas por aulas teóricas em sala de aula, sempre que existisse uma sala disponível.

O plano por etapas corresponde à forma como as etapas de Lecionação estão organizadas. O plano por etapas é composto por 4 etapas, Prognóstico, Prioridades, Progresso e Produto, permitindo ao professor de Educação Física orientar o seu trabalho de acordo com as necessidades e possibilidades dos alunos, conduzindo o planeamento, a implementação e a avaliação do processo de ensino-aprendizagem. As duas primeiras etapas constituem prioridades. Foi então traçado o planeamento para o ano letivo dividindo o mesmo em 4 etapas. A primeira etapa serviu de avaliação inicial, para que o professor conhecesse os alunos e as suas capacidades, para que depois na 2ª etapa, definisse as matérias prioritárias e identificasse os alunos críticos e referência na turma (definindo objetivos). Chegando à 3ª etapa, esta serviu para consolidar as aprendizagens feitas até ao momento, mas sobretudo para adequar os objetivos às necessidades dos alunos. Por último, a 4ª etapa, serviu de preparação para o ano letivo seguinte e para consolidar as aprendizagens realizadas durante o ano, apesar de algumas das aulas não se terem realizado devido à participação dos alunos em atividades da escola.

Quadro 1: Plano Anual de Etapas.

1ª etapa: Prognóstico	2ª etapa: Prioridades	3ª etapa: Progresso	4ª etapa: Produto
12 setembro – 31 outubro	4 novembro – 17 janeiro	20 janeiro – 14 abril	28 abril – 13 junho

1.2. 1ª etapa

A 1ª etapa do estágio, Prognóstico, consistiu na identificação das prioridades comuns à turma por parte do professor, e permitiu também aos alunos perceberem quais as matérias a ser abordadas ao longo do ano e a forma como as aulas funcionavam em questões de estrutura e organização, tendo servido como uma etapa de receção, orientada para o sucesso (Bom et al., 1992). Esta 1ª etapa culminou na avaliação inicial dos alunos nas diferentes matérias, que o professor utilizou para definir objetivos a alcançar até ao final do ano letivo, através da identificação das prioridades individuais e de grupo (turma), a serem tratadas a partir da 2ª etapa, tendo sido esta avaliação inicial essencial para o professor perceber que tipo de alunos tem pela frente, identificando as suas maiores dificuldades e as áreas em que

se encontravam mais atrasados relativamente ao Programa Nacional de Educação Física do respetivo ano de escolaridade da turma (Bom et al., 1992).

Conhecer a realidade onde se trabalhou ao longo do ano foi extremamente importante, tendo-se em conta as características e capacidades da escola e da turma, de forma a criar condições para um ano letivo de sucesso. Serviu então a avaliação inicial realizada no decorrer desta etapa para que, de acordo com Carvalho (1994), se recolhessem informações que permitiram identificar as dificuldades e quais as possibilidades dos alunos, para depois se definir objetivos prioritários e ajustar as tarefas às necessidades de desenvolvimento de cada um. Nesta etapa de avaliação inicial foi importante conhecer o contexto, tendo sido definidos os seguintes objetivos:

Quadro 2: Objetivos 1ª etapa.

<u>Objetivos:</u>
Conhecer os alunos e a escola e fazer a sua caracterização.
Estabelecer regras e rotinas em aula.
Identificar os alunos críticos e de referência nas diversas matérias.

1.2.1. Plano 1ª etapa

Esta etapa teve a duração de cerca de 9 semanas, sendo composta por 5 Unidades Didáticas, cada uma com a duração de 2 semanas, menos a última onde foram realizados os testes Fit Escola para a avaliação da Aptidão Física dos alunos. Cada Unidade Didática foi composta por quatro aulas em dois espaços diferentes, duas de 90 minutos e duas de 45 minutos, ou seja, durante duas semanas as aulas de 90 minutos eram realizadas num espaço e as aulas de 45 minutos eram realizadas num outro espaço. A cada duas semanas acontecia a rotação dos espaços.

À exceção da primeira aula lecionada, que serviu de apresentação, permitindo recolher informações sobre os alunos através da aplicação do questionário referido anteriormente, onde as respostas obtidas aos questionários potenciaram a organização dos grupos para o início desta etapa e ao longo do decorrer das aulas, com o avançar do conhecimento sobre os alunos, foi-se reajustando os grupos. A estrutura das aulas era composta por 3 partes. Parte inicial, onde o professor fazia uma introdução da aula abordando aquilo que eram os exercícios a realizar no decorrer da aula e era realizado o aquecimento com o objetivo de promover uma ativação muscular completa adequada às tarefas a ser realizadas ao longo da aula, contribuindo também para a melhoria da aptidão física dos alunos. A parte fundamental, composta por três áreas nas aulas de 90 minutos e uma ou duas

áreas ou estações nas aulas de 45 minutos. Em cada área o objetivo era os alunos praticarem diferentes matérias, caso fosse possível, de forma a que a aula fosse o mais completa e enriquecedora para o desenvolvimento dos alunos e permitisse a continuidade das matérias. As estações permitiam ter diferentes objetivos e pretendeu-se trabalhar diferentes componentes de uma mesma matéria. De uma forma ideal cada aula deveria incluir “aptidão física, bolas, colchões e dança” (Bom et al., 1992). A parte final da aula era composta pelo retorno à calma através da realização de alongamentos, prevenindo eventuais lesões e melhorando os índices de flexibilidade dos alunos, sendo acompanhada por um balanço geral sobre a aula realizada, por parte do professor e fazendo também a ligação com a próxima aula.

Assim sendo, ao longo destas semanas foram abordadas em aula as diferentes matérias do currículo da área das Atividades Físicas, relativas ao plano plurianual de aprendizagens definido pelo Departamento de Educação Física da Escola Secundária Dr. António Carvalho Figueiredo, tais como os JDC (andebol, basquetebol, futebol e voleibol), Ginástica (solo e aparelhos), Atletismo (corridas, saltos e lançamentos), Dança (tradicional e social, neste caso, regadinho e merengue, respetivamente) e Jogos de Raquetes (badminton, ténis de mesa e ténis).

Nos JDC esperava-se que os alunos cumprissem com os critérios do nível Introdução. Para isso, segundo o modelo TGfU, que nos diz que não se deve separar a técnica da tática e que o ensino e avaliação dos alunos nos JDC deve ser feito através de situações de jogo de acordo com as suas capacidades (Mesquita, et al, 2010). Assim, no Andebol a situação de avaliação utilizada foi jogo 5x5 em campo reduzido (25x14m) utilizando uma bola nº0, com o objetivo de verificar se os alunos cumpriam os seguintes critérios: coopera com os companheiros; demonstra fairplay; em situação de ataque desmarca-se criando linhas de passe e ocupa racionalmente o espaço; realiza passe a um colega desmarcado ou inicia drible de progressão e finaliza em remate em salto; em situação defensiva reconhece-se como defesa e posiciona-se entre o atacante e o alvo; em situação de guarda redes tenta evitar o golo enquadrando-se com a bola e inicia o contra-ataque. No Basquetebol a situação de avaliação utilizada foi jogo 3x3 em campo reduzido (15x12m) utilizando uma bola nº5, com o objetivo de verificar se os alunos cumpriam os seguintes critérios: coopera com os companheiros; demonstra fairplay; em situação de ataque realizava receção a duas mãos e enquadra-se ofensivamente; passava a um colega desmarcado; desmarca-se para dar linha de passe aos colegas; lançava sempre que enquadrado com o cesto; participava no ressalto; em situação defensiva assumia a posição defensiva colocando-se entre o adversário e o cesto; participava no ressalto defensivo. No Voleibol a situação de avaliação utilizada foi jogo

de cooperação 2+2, com o objetivo de verificar se os alunos cumpriam os seguintes critérios: cooperavam com os companheiros; demonstravam fairplay; cooperavam com os colegas para manter a bola no ar, usando "passe" e "manchete" com coordenação global; posicionavam-se corretamente e colocavam a bola em trajetória descendente sobre o colega. No Futebol a situação de avaliação utilizada foi situação de jogo com superioridade numérica expressiva 3x1 por vagas, com o objetivo de verificar se os alunos cumpriam os seguintes critérios: cooperavam com os companheiros; demonstravam fairplay; em situação ofensiva recebiam a bola e enquadravam-se ofensivamente; conduziam a bola na direção da baliza; rematavam se tinham a baliza ao alcance; passavam a um colega desmarcado; desmarcavam-se após passe, criando linha de passe e aclara.

A matéria de Ginástica compreendia Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos onde os alunos foram avaliados através da realização de habilidades gímnicas, de forma isolada ou através de sequências gímnicas. Na Ginástica de Solo avaliou-se se os alunos eram capazes de realizar cambalhota à frente engrupada, cambalhota à frente com as pernas afastadas e em extensão num plano inclinado, cambalhota à retaguarda engrupada, cambalhota à retaguarda com as pernas afastadas e em extensão, passagem por pino partindo de um plano elevado (plinto) seguido de cambalhota à frente engrupada, subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical terminando em cambalhota à frente, roda com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto e posições de flexibilidade como a folha e a vela. Já na Ginástica de Aparelhos a avaliação foi realizada no boque ou plinto, avaliando o salto de eixo no boque, salto entre-mãos no boque ou plinto transversal, salto de "Coelho" seguido de cambalhota à frente no plinto longitudinal, cambalhota à frente no plinto longitudinal. No mini-trampolim após chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda realizava o salto em extensão após corrida de balanço e salto em extensão após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho. Na trave baixa foi realizada uma sequência que incluía marcha à frente e atrás, marcha na ponta dos pés atrás e à frente, meia-volta em apoio nas pontas dos pés, salto a pés juntos e saída em salto em extensão.

Na sub-área de Dança os alunos foram avaliados nas danças que aprenderam no ano anterior. Na Escola Secundária Dr. António Carvalho Figueiredo as danças destinadas a ser lecionadas no 7º ano foram a dança tradicional do regadinho e a dança social do merengue. Para ambas as danças os alunos foram avaliados na forma como cooperavam com os companheiros, apoiando a sua participação e respeitando o seu espaço (mantendo a distância para os outros pares), se aceitavam as limitações do parceiro, bem como as suas falhas e se realizavam os movimentos da coreografia com ritmo e correção. Na dança

tradicional do regadinho foi também verificado se os alunos iniciavam o “passo saltado cruzado” com a perna direita a cruzar pela frente e juntando os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores e se realizavam o “passo saltado” com impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição. Já na dança social do merengue foi também verificado se os alunos realizavam os passos no lugar e progrediam à frente e atrás, realizavam os passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios, os passos cruzados pela frente ou por trás, os passos à frente e atrás com o mesmo apoio alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar e se realizavam corretamente as voltas à direita e à esquerda.

A sub-área de Jogos de Raquetes estava dividida em badminton, ténis de mesa e Ténis. No badminton a situação de avaliação consistiu em cooperar com o companheiro, distanciados a cerca de 6 metros, batendo e devolvendo o volante, evitando que este tocasse no chão. No ténis de mesa a situação de avaliação consistiu em cooperar com o companheiro, batendo e devolvendo a bola o máximo número de vezes. No ténis em situação de cooperação pretendeu-se verificar se o aluno cooperava com os companheiros, se deslocava rapidamente (posição base), se iniciava a jogada deixando bola cair primeiro no solo para de seguida realizar o batimento, se utilizava pega de esquerda ou direita conforme trajetória do volante, se deslocava antecipadamente para a zona de batimento e se devolvia a bola à direita e à esquerda.

Na sub-área do Atletismo estavam incluídas as matérias de saltos, corridas e lançamentos. No salto em altura a situação de avaliação consistiu em verificar se o aluno saltava, com quatro a seis passadas de balanço, utilizando a técnica de tesoura e no salto em comprimento se o aluno saltava com a utilização de corrida de balanço de seis a dez passadas. Nas corridas, para a velocidade foi utilizada uma corrida de 40 a 60 metros com partida a dois apoios, nas estafetas foi utilizada uma corrida 4x50m e para as barreiras foram colocadas as barreiras distanciadas para se observar como os alunos transpunham-na, utilizando a perna de ataque e a perna de esquia. Para a avaliação do lançamento do peso foi realizado o lançamento com um objeto próprio de 2/3kg.

Para a avaliação da área da Aptidão Física foram realizados os testes FIT Escola, já anteriormente referidos, após o fim do tempo estipulado para a 1ª etapa, entre os dias 11 e 18 de novembro, contando, no entanto, para concluir a avaliação inicial dos alunos, culminado com a conclusão da 1ª etapa.

Para a área dos conhecimentos foi planeada uma aula teórica sobre o tema “relação entre aptidão física e saúde” e foi preparado um teste formativo sobre o tema para ser aplicado no final da aula. O teste foi aplicado em formato digital, através da plataforma “Kahoot”,

permitindo ter alguma informação sobre os conhecimentos dos alunos nesta área, durante a 1ª etapa.

1.2.2. Balanço da 1ª etapa

Após a avaliação inicial foram identificados os alunos críticos, alunos fronteira e alunos referência.

Quadro 3: Caraterização da avaliação inicial dos alunos na área das AFD.

Matérias	Alunos Críticos	Alunos Fronteira	Alunos Referência
JDC	4, 5, 6, 11, 13, 14, 19	3, 7, 12, 18, 20, 21, 25, 26, 27, 28	1, 2, 8, 9, 10, 15, 16, 17, 22, 23, 24
Ginástica	1, 4, 5, 11, 14, 18, 19, 22	3, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 16, 17, 20, 21, 24, 25, 26, 27	2, 15, 23, 28
Atletismo	4, 5, 11, 13, 19, 27	1, 2, 3, 6, 7, 8, 10, 14, 15, 16, 18, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 28	9, 12, 17, 24
Dança	2, 4, 5, 10, 11, 14, 22	1, 6, 7, 8, 9, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 25, 26, 27	3, 12, 18, 21, 23, 24, 28
Raquetes	4, 5, 11, 18, 19	2, 3, 6, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 20, 21, 23, 25, 27, 28	1, 7, 10, 17, 22, 24, 26

Relativamente aos JDC a turma revelou ter uma heterogeneidade ao nível das capacidades dos alunos, verificando-se uma distribuição de alunos críticos, fronteira e referência. No Basquetebol, de uma forma geral e apesar de existir casos específicos, a turma revelou maiores dificuldades em finalizar através de lançamento na passada, na desmarcação e na participação do ressaltado. No Voleibol a maior parte dos alunos revelou dificuldades em deslocar-se para o ponto de queda da bola, bem como na realização do toque de dedos e manchete impedindo muitas vezes a continuidade do jogo. Já no Futebol, existia uma grande diferença na turma entre rapazes e raparigas, mas de uma forma geral as maiores dificuldades verificadas foram ao nível do passe, passando para o colega quando este está marcado, e da desmarcação, sendo esta a maior preocupação, pois existia um grupo de alunos com uma grande dificuldade no jogo sem bola. Também, muitas vezes, quando sozinhos sem marcação

os alunos queriam passar a bola ao invés de progredirem no campo. No Andebol, novamente a dificuldade do jogo sem bola na desmarcação e criação de linhas de passe ao colega com bola, mas a turma também revelou dificuldades em finalizar através de remate em salto e após recuperação da posse de bola transitar rapidamente para o ataque. De uma forma geral nos Jogos Desportivos Coletivos, a maior dificuldade da turma estava na desmarcação para criar linhas de passe para os colegas de equipa no Andebol, Basquetebol e Futebol, e na deslocação para o ponto de queda da bola no Voleibol.

Em Dança, a maior parte da turma revelou dificuldades na avaliação inicial, principalmente em acompanhar o ritmo das danças, não cumprindo com o nível Introdução. Após conversa com os alunos verificamos que as danças referentes ao 7º ano não tinham sido lecionadas no ano anterior e os alunos não tinham como dominar a matéria, mais concretamente os passos das danças do regadinho e do merengue.

Na sub-área de Ginástica verificou-se grandes dificuldades na turma ao nível ginástica de solo e na ginástica de aparelhos, onde a maioria dos alunos revelaram ter medo em realizar as tarefas propostas e não cumprir com o nível Introdução, tendo imensa dificuldade em realizar as habilidades gímnicas com fluidez. Na ginástica de solo verificou-se uma grande dificuldade dos alunos em realizar rolamento à frente, principalmente com as pernas afastadas, e rolamento à retaguarda engrupado. Também se verificou dificuldades em realizar a subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical terminando em cambalhota à frente. Já na ginástica de aparelhos verificou-se uma maior dificuldade dos alunos nos saltos no boque, revelando problemas em diversas fases do salto e medo em realizar as tarefas. No mini-trampolim e na trave baixa apesar de existirem muitos aspetos a melhorar, de uma forma geral a turma, não revelava tantas dificuldades, a não ser na fase de voo e receção do mini-trampolim e no salto a pés juntos na trave.

Nos Jogos de Raquetes, apesar de existirem alguns casos críticos, de uma forma geral a turma revelou ter competências muito positivas no Badminton, no Ténis de Mesa e no Ténis. No Badminton foi onde a turma mais se destacou pela positiva com as suas capacidades, conseguindo manter um jogo de cooperação sem deixar cair o volante durante muitos batimentos, quer através de lob (batimento por baixo), quer através de clear (batimento por cima). Voltando a referir que existiam alguns casos de alunos com grandes dificuldades e que tinham menos facilidade em manter um jogo de cooperação, deixando o volante cair mais vezes. No Ténis de Mesa, apesar de não ser uma matéria crítica para a turma, os alunos revelaram ter mais dificuldades em manter um jogo de cooperação. Verificou-se dificuldade ao nível da execução da pega correta (pega universal), pois muitos alunos utilizavam uma técnica que “lhes dava mais jeito”, mas não era positiva e verificou-se também algumas

dificuldades na execução do serviço e na colocação da bola revés à rede no batimento de direita e esquerda. Já no Ténis existia um maior desconforto dos alunos com a matéria, sendo uma matéria que também não foi muito abordada no ano anterior, pois não existiam grandes condições para a prática. As bolas que existiam para a realização do ténis eram bolas padrão e não existiam bolas de iniciação (numa fase inicial do ano letivo). Verificou-se maiores dificuldades na utilização da pega de esquerda e no batimento de esquerda, mas também algumas dificuldades em manter a posição base.

Relativamente à sub-área do Atletismo, apesar de existirem aspetos a melhorar, a turma demonstrava bons indicadores, principalmente no salto em comprimento, onde foram muito poucos os alunos que demonstraram ter dificuldades na realização do salto. No salto em altura apesar de existir muito sucesso dos alunos nesta matéria, alguns deles demonstravam algum medo na sua realização. Nas corridas identificou-se alguns alunos com algumas dificuldades na técnica de corrida, mas nada que não pudesse ser facilmente ultrapassado. Já nas barreiras os alunos demonstravam ter algumas dificuldades em perceber qual a sua perna de ataque predileta, em esticar a perna de ataque e elevar a perna de esquiva na transposição das barreiras. O lançamento do peso não foi possível avaliar nesta fase, devido à limitação do material por espaços.

Relativamente à avaliação da aptidão física, através dos testes FIT Escola os resultados obtidos para os alunos da turma foram os seguintes:

Quadro 4: Resultados dos testes FIT Escola 1º semestre.

Testes FIT Escola	ZNS	ZS	PA
VaiVém	6	15	7
Abdominais	2	15	11
Flexões de Braços	1	18	9
Impulsão Horizontal	1	25	2
Flexibilidade de Ombros	1	28	
Flexibilidade MI	6	20	2

Na área dos conhecimentos, foi aplicado o teste para avaliação formativa dos alunos, sobre o tema “relação entre aptidão física e saúde”, através da plataforma “Kahoot”. Os alunos realizaram o teste no seu telemóvel através da leitura de um QR code e as perguntas iam

sendo projetadas no quadro. Um dos alunos não tinha telemóvel então foi realizando a tarefa numa folha que me entregou no final da realização do teste. Este foi o único momento de avaliação nesta 1ª etapa relativo à área dos conhecimentos e de uma forma geral os alunos tiveram uma boa participação com uma taxa de 96% de notas positivas. Aquando da realização do teste através do Kahoot os alunos demonstraram estar muito empenhados em obter a maior pontuação possível, dando bons indicadores para se continuar com este tipo de avaliação formativa para a área dos conhecimentos nas próximas etapas.

1.3. 2ª etapa

Durante a 1ª etapa, Prognóstico, foi realizada a avaliação inicial dos alunos nas diferentes matérias, servindo de base para o planeamento da 2ª etapa com vista a tratar as prioridades da turma. Nesta etapa foram seleccionadas algumas matérias como sendo prioritárias de abordar nesta fase, mas sem se esquecer das restantes. As matérias não prioritárias, apesar de não serem o foco de desenvolvimento dos alunos, foram importantes para manter as aulas diversificadas e enriquecedoras (Bom et al., 1992). Era importante para o sucesso desta etapa uma boa gestão das aulas, principalmente ao nível da seleção dos grupos de trabalho, procurando um cariz heterogéneo, tendo como objetivo o desenvolvimento de valores como o respeito pelos outros e inclusão, bem como que os alunos cooperassem entre si para superar as suas dificuldades e as dos colegas (Martins et al., 2017). A seleção das tarefas teria em conta as bases do modelo TARGET (Ames, 1992) de forma que o foco fosse o desenvolvimento de todos os alunos através de um bom clima de aula, potenciando o esforço e aprendizagem de cada um.

Após a conclusão da 1ª etapa, era tempo de analisar as avaliações iniciais das diferentes matérias e definir os objetivos prioritários da turma, de forma a dar-se início à 2ª etapa, as Prioridades. Esta 2ª etapa tratava-se de abordar as maiores dificuldades da turma identificadas pelo professor durante a 1ª etapa, tendo em conta o PNEF nos seus objetivos definidos para os alunos de acordo com o seu ano de escolaridade (Bom et al., 1992).

Posto isto, os objetivos para esta etapa eram:

Quadro 5: Objetivos 2ª etapa.

<u>Objetivos:</u>
Identificar e alcançar os objetivos prioritários da turma.
Definição do tema do projeto de Lecionação.
Assimilação das rotinas e regras da aula por parte dos alunos.
Promover o espírito de grupo e a cooperação na turma através da formação de grupos heterogéneos.

1.3.1. Plano 2ª etapa

A 2ª etapa teve a duração de 9 semanas, incluindo já as pausas letivas, ou seja, foi realizada de 4 de novembro a 17 de janeiro. Sendo assim, a 2ª etapa foi composta por 4 Unidades Didáticas, tendo cada uma a duração de 2 semanas com duas aulas de 45 minutos e mais duas aulas de 90 minutos. Para esta etapa os objetivos a alcançar eram trabalhar nas prioridades identificadas, bem como, promover o espírito de grupo e de cooperação, através da utilização de grupos heterogéneos que permitindo que os alunos colaborassem entre si nas diferentes matérias. Segundo Papaioannou et al. (2012, citado por Martins et al., 2017, p.65) os grupos de trabalho heterogéneos não só foram capazes de promover aprendizagens, mas também de fomentar valores como a inclusão e a interajuda. Com a utilização de grupos heterogéneos o professor poderá diferenciar as funções de cada aluno na tarefa, devendo os alunos de referência cooperar com os restantes colegas responsabilizando-os de forma a potenciar as aprendizagens (Onofre, 1995, citado por Martins et al., 2017, p.73). A ideia passou por manter os grupos ao longo desta etapa e se necessário realizar algumas trocas de forma a melhorar as práticas. De forma a melhorar o processo de ensino aprendizagem pensou-se em organizar grupos homogéneos, por exemplo, para situações de avaliação do nível dos alunos, possibilitando que estes realizem as tarefas juntamente com alunos de nível semelhante (Martins et al., 2017).

Após a identificação das prioridades com a avaliação inicial, ficaram definidos os grupos heterogéneos de forma a que os alunos pudessem trabalhar em conjunto para superar as suas dificuldades. Desta forma os alunos referência em cada matéria tinham a responsabilidade de ajudar os alunos com mais dificuldades. Assim sendo, a formação dos grupos feita da seguinte forma:

Quadro 6: Formação de grupos

Grupo 1		Grupo 2		Grupo3	
4, 18, 27, 26, 28, 5, 22, 3, 15, 23.		11, 1, 7, 16, 24, 19, 2, 8, 17, 25		14, 6, 9, 20, 13, 10, 12, 21	
G1A: 4, 18, 27, 26, 28	G1B: 5, 22, 3, 15, 23	G2A: 11, 1, 7, 16, 24	G2B: 19, 2, 8, 17, 25	G3A: 14, 6, 9, 20	G3B: 13, 10, 12, 21

Os objetivos para cada grupo de trabalho consistiam em os alunos referência cooperar com os alunos com mais dificuldades, ajudando-os a superar as suas dificuldades. Cada aluno ia tendo objetivos a alcançar ao longo das tarefas e tentar chegar aos critérios de êxito definidos. Dentro de cada grupo, eram definidos grupos mais reduzidos de trabalho de forma a potenciar o tempo de aprendizagem nas tarefas e a cooperação. Os grupos de trabalho eram escolhidos estrategicamente consoante as capacidades dos alunos e o objetivo da tarefa, sendo que os grupos mais reduzidos iam sofrendo alterações ao longo da etapa. Ao longo do tempo foi sempre existindo uma avaliação formal dos alunos e um acompanhamento constante através de conversas com os alunos sobre aquilo que poderiam melhorar. Os alunos tinham diferentes objetivos na realização de cada tarefa dependendo do seu nível de desempenho.

Para a área da atividade física, ao longo da 1ª etapa foram realizadas as avaliações iniciais dos alunos em diferentes matérias, de forma a perceber-se os seus níveis em cada uma e identificar as prioridades a serem tratadas. Como tal, para a 2ª etapa foi dada prioridade às matérias de Basquetebol, Voleibol, Dança e Ginástica de Solo e Badminton. Relativamente à escolha das tarefas para cada matéria teve de se ter em conta que os alunos têm diferentes níveis de desempenho e ritmos de aprendizagem, logo é necessário que o processo de ensino seja orientado para a mestria, devendo ir ao encontro do modelo TARGET desenvolvido por Ames (1992), (citado por Martins et al., 2017, p.76), promovendo um clima de aula mais motivacional através de atividades que fossem desafiantes, diversificadas, cooperativas e focadas no progresso individual, ajustando o tempo para aprendizagem ao ritmo de cada aluno.

Nos jogos desportivos coletivos foi selecionado o Basquetebol e o Voleibol como as prioridades a desenvolver na 2ª etapa, porque eram matérias em que muitos alunos revelaram algumas dificuldades que tinham de ser trabalhadas, mas também eram matérias em que demonstraram ter uma boa motivação para a sua realização. Assim, considerou-se que os alunos tinham margem de progressão e existiam alunos já mais desenvolvidos nesta área que podiam cooperar de forma a ajudar os alunos com mais dificuldades. No Basquetebol, de uma forma geral e apesar de existirem casos específicos, a turma revelou maiores dificuldades em finalizar através de lançamento na passada, na desmarcação e na participação do ressalto, pelo que foram realizadas situações analíticas para melhorar a execução do lançamento na passada e situações de jogo para a desmarcação e a participação no ressalto através de situações em superioridade numérica, como exercícios de 2x1 ou 3x2 por vagas ou até mesmo através do jogo holandês ou “jogo dos 6” mais direcionados para a participação no ressalto e exercícios em igualdade numérica 2x2 ou 3x3 com inibição do drible de forma a puxar pelo desenvolvimento da desmarcação. No Voleibol a maior parte dos alunos revelou dificuldades em deslocar-se para o ponto de queda da bola, bem como na realização do toque de dedos e machete impedindo muitas vezes a continuidade do jogo. Assim sendo, tendo em foco esses aspetos, os alunos críticos realizaram situações de cooperação 1+1 ou 2+2 com a colaboração de alunos referências em muitas das situações, podendo existir restrições ao nível da utilização do toque de dedos e manchete, permitindo que desenvolvessem as suas dificuldades técnicas e táticas em cooperação com os colegas. Para os alunos fronteira ou referência (quando não estiveram em trabalho cooperativo com os alunos críticos) foram propostos exercícios não só de cooperação 2+2, mas também de jogo reduzido 2x2 incentivando-os a realizar a dinâmica dos 3 toques.

Em Dança, a maior parte da turma revelou dificuldades na avaliação inicial, principalmente em acompanhar o ritmo das danças, não cumprindo com o nível Introdução. Como na turma não tinha sido abordada a matéria de dança no ano letivo anterior, foram lecionadas as danças do merengue e do regadinho, referentes às aprendizagens essenciais do 7ºano (Departamento de Educação Física da Escola Sec. Dr. António Carvalho Figueiredo, 2024), já abordadas na avaliação inicial. Iniciou-se também a aprendizagem da dança da rumba quadrada.

Na Ginástica apesar de existirem dificuldades na turma tanto na Ginástica de Solo como na Ginástica de Aparelhos, pois em ambas as matérias a maioria dos alunos revelavam dificuldades e, normalmente, medo de realizar as tarefas, selecionou-se a Ginástica de Solo como prioridade, pelo facto de existir uma maior possibilidade de realização nos espaços das aulas. Na Ginástica de Solo a maioria dos alunos não cumpria o nível Introdução, tendo

imensa dificuldade em realizar as habilidades gímnicas com fluidez, especialmente no rolamento à frente e à retaguarda. Assim sendo, foi proposta a realização de uma sequência gímnica com a possibilidade de utilizar um plano inclinado para os rolamentos, de forma a ajudar os alunos com maiores dificuldades. Os alunos mais habilidosos nesta matéria tiveram a função de ajudar os colegas a ultrapassar as suas dificuldades.

Já no Badminton, apesar de existirem casos onde se verificava grandes dificuldades, de uma forma geral a turma não revelava muitas dificuldades nesta matéria, tendo optado por seleccionar esta matéria como prioritária, pois acreditava ser uma matéria onde os alunos podiam encontrar o sucesso e em termos de organização de aula era uma matéria que podia ser realizada em todos os espaços do pavilhão o que permitia existir uma continuidade nas aprendizagens.

As restantes matérias do currículo continuaram a ser abordadas, como foi o caso do Atletismo, que apesar de se identificarem alunos com dificuldades em algumas matérias desta sub-área, não foi seleccionada como uma matéria prioritária devido principalmente ao sistema de rotação dos espaços de aula.

Na área dos conhecimentos, de uma forma geral, era de se notar que os alunos em certas matérias tinham um conhecimento mais profundo das regras, como era o caso dos jogos desportivos coletivos, e em outras não tanto, como era o caso do Atletismo, ou seja, algo que necessitou de uma explicação mais detalhada aquando da sua realização nesta 2ª etapa, de forma que os alunos melhorassem estas suas dificuldades.

Tendo em conta os resultados dos testes de aptidão física realizados na 1ª etapa existiam alguns alunos críticos em algumas das capacidades físicas avaliadas, encontrando-se fora da zona saudável e era necessário intervir neste problema. Aquilo que foi estipulado na tentativa de melhorar os resultados da aptidão física dos alunos foi que na maioria das aulas existissem tarefas para o desenvolvimento da condição física dos alunos, através de tabatas, aquecimentos de preparação física geral, na realização das tarefas de várias matérias e até mesmo através de jogos mais lúdicos.

1.3.2. Balanço da 2ª etapa

Nesta 2.ª etapa os alunos tiveram a oportunidade de experienciar as diversas matérias do currículo para o 8º ano na Escola Secundária Dr. António Carvalho Figueiredo, tendo existido um maior foco nas matérias definidas como prioritárias. A utilização de grupos heterogéneos potenciou o desenvolvimento dos alunos definidos como críticos nas diversas

matérias através da cooperação dos alunos referência que tinham com o objetivo ajudar os alunos críticos a ultrapassar as suas dificuldades. As tarefas propostas ao longo da 2ª etapa foram ao encontro do modelo TARGET (Ames, 1992) diferenciando os objetivos de acordo com as necessidades e capacidades de cada aluno.

No Basquetebol foi muito trabalhado o lançamento na passada, a desmarcação e a participação no ressalto, verificando-se melhorias significativas ao nível da participação no ressalto. Relativamente ao lançamento na passada os alunos ainda demonstravam ter dificuldades em executá-lo quando sozinhos perante o alvo, muitas vezes tomando a decisão de lançar ou até mesmo passar a um colega numa posição menos favorável. A turma revelou nesta etapa, ao contrário daquilo que tinha percebido na avaliação inicial, não ter uma grande motivação para a prática do Basquetebol. No Voleibol foi onde se verificou o maior desenvolvimento da turma. Os alunos no final desta fase já se deslocavam para o ponto de queda da bola e tinham melhorado na execução do toque de dedos, permitindo assim conseguir dar uma maior continuidade ao jogo de cooperação. Relativamente à execução da manchete foi onde não se verificou uma melhoria significativa nos alunos, sendo algo que deveria ser trabalho na próxima etapa. Os alunos identificados como críticos nos JDC tiveram melhorias significativas principalmente no Voleibol, apesar de ainda apresentarem dificuldades em dar continuidade ao jogo.

Durante a 2ª etapa foram lecionadas as danças do regadinho e do merengue referentes ao ano anterior, pois os alunos ainda não tinham tido essa aprendizagem. A dança do regadinho ficou bem assimilada pelos alunos e ao fim de algumas aulas a maioria dos alunos já dominavam os passos e ritmos da dança. Já na dança do merengue os alunos revelaram ter mais dificuldades em acompanhar o ritmo da dança sendo necessário continuar a desenvolver este aspeto na próxima etapa. Nesta etapa iniciou-se a aprendizagem da dança da rumba quadrada.

A Ginástica de Solo esteve presente em quase todas as aulas lecionadas no pavilhão, mas era uma área onde os alunos se distraíam muito e era necessário estar constantemente com atenção aos mesmos para realizarem as sequências gímnicas propostas. Cada aluno poderia escolher o seu nível de execução apesar de serem sempre atribuídas tarefas individuais a cada um e aconselhados pelo professor. Nestas matérias os alunos referência foram uma grande ajuda, pois o facto de alguns serem muito avançados permitiu que pudessem dar um grande apoio aos alunos críticos. Não foram verificados grandes desenvolvimentos dos alunos nesta matéria e a turma continuou a demonstrar algum medo na execução de algumas habilidades, sendo necessário continuar a desenvolver esta matéria na etapa seguinte.

A matéria de Badminton esteve também muito presente nas aulas lecionadas no pavilhão e apesar de não terem sido verificadas inicialmente grandes dificuldades os alunos demonstraram ter uma boa evolução na continuidade do jogo e na correta execução das técnicas.

As restantes matérias do currículo foram continuando a ser lecionadas e verificou-se que no atletismo na matéria das Barreiras muitos alunos continuavam a ter dificuldades. Era algo que a turma necessitava de trabalhar mais, por essa razão nas aulas realizadas no exterior foi dada uma grande importância a esta matéria, na tentativa de superar as dificuldades registadas na avaliação inicial, perceber qual a sua perna de ataque predileta, em esticar a perna de ataque e elevar a perna de esquiva na transposição das barreiras. Com tudo, registaram-se ligeiras melhorias em alguns alunos da turma, mas nada significativo. De destacar que devido à grande dificuldade da turma ao nível da desmarcação nos JDC, mais concretamente do Andebol, Basquetebol e Futebol, foi bastante utilizado nos espaços exteriores o jogo de Corfebol que permitiu verificar-se ligeiras melhorias neste aspeto.

Ao nível da condição física existiu uma maior incidência na preparação da resistência aeróbia no início de cada aula, complementando também com exercícios de aptidão muscular. No final das aulas na tentativa de melhorar os índices de flexibilidade dos MI foram quase sempre realizados alongamentos aquando do balanço de cada aula.

Relativamente à área dos conhecimentos foi realizado um teste de avaliação incluindo temas já falados em aula. Foi realizada uma aula teórica para rever a matéria juntamente com os alunos e foi disponibilizado aos mesmos o documento com toda a matéria que poderia estar presente no teste, juntamente com a matriz. Os resultados obtidos no teste foram positivos, existindo uma taxa de 93% de aprovação.

Com o fim desta etapa, verificaram-se melhorias significativas nas matérias de Voleibol e Badminton. Noutras matérias definidas como prioritárias era necessário continuar a trabalhar em aula para tentar observar melhorias significativas. Não se verificaram grandes melhorias no quadro de alunos críticos, fronteira e referência, apesar de terem existido melhorias, precisando de mais tempo para fazer alterações. Assim, era necessário ajustar tarefas e grupos para a próxima etapa, sendo que nesta fase estavam identificadas as características dos alunos e a forma como trabalhavam melhor. Realizar grupos heterogéneos verificou-se ser algo muito positivo para o desenvolvimento dos alunos com maiores dificuldades permitindo aos alunos com mais dificuldades melhorassem nas suas matérias prioritárias, mas por outro lado foi também notória que a motivação dos alunos com mais capacidades, principalmente nos JDC, muitas vezes não estava presente.

1.4. 3ª etapa

Nesta etapa era necessário dar continuidade às aprendizagens prioritárias e consolidar aquilo que já tinha sido adquirido. Tendo em conta a análise feita na 2ª etapa, nesta etapa foi ajustar os grupos de trabalho e adequar as tarefas às necessidades dos alunos. Perante isto os objetivos para esta etapa foram:

Quadro 7: Objetivos 3ª etapa.

<u>Objetivos:</u>
Adequar tarefas consoante as necessidades dos alunos.
Reformular grupos potenciando o desenvolvimento dos alunos.
Consolidar e continuar a melhorar as aprendizagens prioritárias.
Desenvolvimento do projeto de lecionação.

1.4.1. Plano 3ª etapa

Foi feita uma reformulação dos grupos de trabalho, sendo necessário começar a aumentar a dificuldade dos alunos com maior capacidade nas diferentes matérias, mas sempre com a preocupação de poderem ajudar os alunos com mais dificuldades. Para que isto fosse possível foram definidos e reestruturados grupos de trabalho heterogéneos, mas também homogéneos, potenciando a que os alunos com mais capacidades se mantivessem motivados e pudessem realizar tarefas mais complexas principalmente nas matérias de JDC e Raquetes. Para a Ginástica foram utilizados grupos mais heterogéneos, mantendo tarefas adequadas às capacidades de cada aluno, potenciando a cooperação dos alunos de referência com os alunos com maiores dificuldades.

Quadro 8: Reformulação dos grupos 3ª etapa.

Grupo 1		Grupo 2		Grupo3	
4, 6, 2, 13, 19, 5, 11, 14, 15, 23		3, 18, 20, 25, 28, 7, 12, 21, 26, 27		1, 8, 9, 10, 16, 17, 22, 24	
G1A: 4,6,2,13,19	G1B: 5,11,14,15,23	G2A: 3,18,20,25,28	G2B: 7,12,21,26,27	G3A: 1,8,9,10	G3B: 16,17,22,24

Sendo o Voleibol a matéria que os alunos mais progrediram, para os alunos com mais capacidades começaram-se a realizar situações de jogo 3x3, potenciando a dinâmica dos 3 toques, através de grupos mais homogéneos. Por outro lado, os alunos com mais dificuldades mantiveram-se no jogo de cooperação 2+2 utilizando maioritariamente grupos heterogéneos,

de forma que fosse possível existir continuidade do jogo. Para o Basquetebol começou-se a utilizar situações de jogo 3x3 em alguns casos, mas continuando a utilizar situações mais simples que potenciavam o desenvolvimento do lançamento na passada e da desmarcação.

Na Dança a ideia passava por consolidar as danças já aprendidas durante a 2ª etapa, especialmente o merengue que foi onde os alunos tinham demonstrado mais dificuldade, mas também continuar a introduzir a dança definida para o 8º ano, a rumba quadrada.

Relativamente à Ginástica, a turma continuava a demonstrar ter dificuldades nesta sub-área, principalmente ao nível da Ginástica de Solo. Para esta matéria, os grupos que foram utilizados foram heterogéneos, potenciando a cooperação entre alunos, de forma a potenciar o desenvolvimento dos alunos com mais dificuldades.

O Badminton demonstrou ser uma matéria que a maioria dos alunos tinha sucesso, desenvolvendo as suas capacidades ao longo da 2ª etapa. Para esta etapa a ideia passou por colocar os alunos maioritariamente a realizar jogo 1x1 ao invés de jogo de cooperação.

Para esta etapa foi também prioritário desenvolver a matéria das Barreiras no Atletismo, sendo algo identificado na última etapa, e que os alunos tinham margem de progressão.

Relativamente à área da Aptidão Física, durante esta etapa foi realizada a avaliação na semana de 31 de março a 4 de abril, por isso era importante continuar a trabalhar com os alunos as capacidades físicas em todas as aulas de modo a preparar os alunos o melhor possível e potenciar uma melhoria de resultados.

1.4.2. Balanço da 3ª etapa

A introdução de grupos homogéneos nas aulas, conjugadas com grupos heterogéneos em diferentes momentos, revelou ser benéfico para o desenvolvimento e motivação dos alunos. Aquilo que se verificou foi uma evolução e motivação dos alunos com mais capacidades principalmente nos JDC, muito provavelmente devido ao facto de realizarem maioritariamente as tarefas mais complexas através de grupos homogéneos. Para além disso a motivação dos alunos para as aulas aumentou. A utilização de grupos heterogéneos continuou a revelar-se muito positivo, principalmente para o desenvolvimento dos alunos com mais dificuldades que tiraram proveito da cooperação dos alunos de referência nas diversas matérias.

Na matéria de Voleibol os alunos continuaram a demonstrar evolução. Os alunos com mais capacidades demonstraram dominar a dinâmica dos 3 toques e a maior parte realizava serviço por cima sem dificuldade e com melhorias significativas na técnica de manchete. Já os alunos com mais dificuldade demonstraram melhorias ao nível da manchete, mas a dinâmica dos 3 toques não tanto. No Basquetebol verificaram-se algumas melhorias ao nível da desmarcação e do lançamento na passada, começando também a trabalhar-se na técnica de lançamento. A prática de Corfebol nas aulas potenciou o desenvolvimento dos alunos quer no lançamento, quer na desmarcação.

A Dança do merengue foi consolidada nesta etapa e a Dança da rumba quadrada foi lecionada, mas precisava de continuar a ser trabalhada na próxima etapa. Alguns alunos na dança da rumba quadrada demonstravam algum desconforto em dançar com o par, sendo algo que limitou um pouco o processo de aprendizagem dos alunos.

Relativamente à Ginástica de Solo, registaram-se ligeiras melhorias dos alunos, inclusive na perda do medo de realizar algumas habilidades gímnicas. De uma forma geral, a turma necessitava de muito mais tempo nas matérias de Ginástica para poder demonstrar resultados positivos significativos, pois devido à limitação de material por espaço a leção da Ginástica, como outras matérias, foi prejudicada.

No Badminton a turma continuou a demonstrar uma boa capacidade, mantendo-se no nível em que já estava no início desta etapa.

Relativamente aos resultados dos testes FIT Escola, revelaram ter existido uma melhoria comparativamente aos testes realizados na 1ª etapa. Tendo sido obtidos os seguintes resultados:

Quadro 9: Resultados dos testes FIT Escola 2º semestre.

Testes FIT Escola	ZNS	ZS	PA
VaiVém	3	16	9
Abdominais	0	13	15
Flexões de Braços	1	12	15
Impulsão Horizontal	1	21	6
Flexibilidade de Ombros	1	28	
Flexibilidade MI	6	18	4

Apesar de ter existido uma melhoria geral dos resultados obtidos nos testes relativamente aos testes realizados na 1ª etapa, de referir que mesmo com o trabalho de flexibilidade realizado ao longo das aulas os alunos fora da zona saudável (ZNS) mantiveram os seus resultados negativos nessa componente. Sendo assim, este era um aspeto a melhorar futuramente, de forma a conseguir potenciar o desenvolvimento da flexibilidade dos MI dos alunos.

Ao nível da área dos conhecimentos, foram lecionadas duas aulas teóricas sobre os temas da relação entre aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras e princípios, regras e regulamentos específicos das modalidades (atividades físicas/ matérias). Estas aulas serviram de preparação para o teste de avaliação teórico que foi realizado na última etapa.

1.5. 4ª etapa

Com o fim da 3ª etapa, dava-se início à última etapa do ano letivo, Produto, de forma a concluir-se o ano e preparar-se o seguinte (Bom et al, 1992). Esta era uma etapa onde deveriam estar presentes as aprendizagens realizadas ao longo do ano dando possibilidade aos alunos de poderem melhorar e aperfeiçoar as suas capacidades e recuperar nas matérias que estivessem a sentir mais dificuldades (Bom et al, 1992). Serviu também esta 4ª etapa para concluir as avaliações das diversas matérias, sendo que a avaliação era contínua e qualquer desenvolvimento dos alunos foi valorizado. Esta última etapa possibilitou fazer a transição da turma para o ano letivo seguinte, olhando um pouco para aquilo que era o plano plurianual do 9º ano das matérias de Educação Física na escola e os níveis a alcançar. Atendendo a isto, a 4ª etapa passou por abordar matérias desenvolvidas ao longo do ano através de exercícios com uma complexidade superior e também através da introdução de conteúdos referentes ao próximo ano letivo, podendo assim preparar os alunos, prevenindo-os para possíveis dificuldades. Posto isto os objetivos para esta etapa foram:

Quadro 10: Objetivos 4ª etapa.

<u>Objetivos:</u>
Consolidação das aprendizagens alcançadas.
Fazer a ligação com o próximo ano letivo, preparando os alunos para as próximas aprendizagens.
Concluir o processo de avaliação contínua.
Continuação do projeto de lecionação.

1.5.1. Plano 4ª etapa

Esta última etapa iniciou a dia 19 de maio realizando-se até ao final do ano letivo. Para esta etapa o número de aulas foi reduzido devido a torneios, visitas de estudo e saídas de campo. Assim sendo, a maioria das aulas serviu para concluir o processo de avaliação em algumas matérias e consolidar as aprendizagens realizadas durante o ano letivo. Nas restantes aulas, se possível, era para fazer a ligação com as aprendizagens do ano seguinte de forma a preparar os alunos.

A avaliação foi contínua e realizada durante todo o ano letivo, mas nesta última etapa ainda existiam algumas dúvidas que eram necessárias esclarecer. Para a finalização da avaliação dos JDC foram utilizadas situações de jogo formal ou aproximadas. No Andebol avaliou-se através de jogo 5x5, verificando se os alunos cumpriam com nível Introdução ou Elementar. No Voleibol avaliou-se através de situação de jogo 3x3 para perceber se os alunos cumpriam com o nível Introdução ou Elementar e 2+2 para nível Introdução. No Basquetebol utilizou-se para avaliar situações de jogo 5x5 e 3x3 para perceber se os alunos cumpriam com o nível Introdução ou Elementar. No Futebol foi utilizada para avaliar uma situação de jogo com superioridade numérica expressiva 3x1, percebendo se os alunos cumpriam o nível Introdução e situação de jogo 5x5 para ver se os alunos cumpriam com o nível Elementar. Para a Ginástica de Solo foi pedido aos alunos para realizarem uma sequência gímnica com elementos do nível Introdução ou elementos do nível Elementar. Na Ginástica de Aparelhos as habilidades gímnicas abordadas ao longo do ano foram avaliadas de forma isolada. Na matéria de Dança os alunos foram avaliados a pares na rumba quadrada para determinar se atingiam o nível Introdução ou até mesmo Elementar. No Badminton e no Ténis de Mesa foi utilizado jogo 1x1 para determinar o nível de cada aluno. No Corfebol foi utilizado situação de jogo 4x4 com marcação individual.

1.5.2. Balanço 4ª etapa

A última etapa, foi principalmente uma consolidação das matérias abordadas ao longo do ano, utilizando maioritariamente grupos homogéneos, mas também serviu para tirar as últimas conclusões relativas à avaliação. (a 4ª etapa foi curta, pois existiram muitas atividades que impossibilitaram a realização de algumas aulas).

Na área das Atividades Físicas a turma progrediu em muitas matérias, melhorando as suas capacidades. De uma forma geral os alunos melhoraram nas diversas matérias do currículo que foram lecionadas, principalmente nas matérias de Voleibol e Badminton, que foi onde a turma demonstrou ter uma melhor capacidade. Relativamente à área da Aptidão Física

verificou-se uma melhoria dos resultados do teste FIT Escola do 1º para o 2º semestre, em todos os testes com exceção do teste de flexibilidade dos MI. Na última avaliação da área dos conhecimentos a taxa de notas positivas manteve-se praticamente igual, passando de 93% para 96%, algo bastante positivo.

Desta forma, chegamos ao final do ano com alterações no quadro do nível dos alunos:

Quadro 11: Caracterização da avaliação final AFD

Matérias	Alunos Críticos	Alunos Fronteira	Alunos Referência
JDC	4, 5, 13, 19	3, 6, 7, 11, 12, 14, 18, 20, 21, 25, 26, 27, 28	1, 2, 8, 9, 10, 15, 16, 17, 22, 23, 24
Ginástica	4, 5, 11, 14, 18, 19	1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 16, 17, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27	2, 15, 23, 28
Atletismo	4, 5, 11, 13, 19	1, 2, 3, 6, 7, 8, 14, 16, 18, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 28	9, 12, 17, 24, 10, 15
Dança	2, 4, 5, 10, 14	1, 6, 7, 8, 9, 11, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 26, 27	3, 12, 18, 21, 23, 24, 28
Raquetes	4, 5, 11, 18, 19	2, 3, 6, 8, 9, 12, 13, 14, 16, 20, 21, 23, 25, 27	1, 7, 10, 15, 17, 22, 24, 26, 28

Esta foi a área do estágio de maior aprendizagem estando verdadeiramente em contacto com a profissão de docente na área de EF. Foi um ano de dificuldades, mas principalmente de aprendizagem. As características da turma potenciaram experienciar diversas situações que permitiram adquirir consciência da realidade de um professor de Educação Física, o grande trabalho e responsabilidade que a profissão exige.

1.6. Professor a Tempo Inteiro

Durante a realização do estágio, foi necessário cumprir com um horário semanal de professor durante uma semana, sendo esta uma componente importante para realmente perceber como é o dia a dia de um professor na escola. Entre os dias 6 e 10 de janeiro realizou-se a semana do PTI, onde cumpriu-se um horário semanal completo enquanto professor de Educação Física, não só lecionando as aulas da turma de estágio, como também de outras turmas da escola, sendo elas o 7ºT5, 9ºT3, 10ºCT3 e 12ºCT3, conjugando também com o horário de Direção de Turma e Desporto Escolar. Foram escolhidas turmas de diferentes anos de escolaridade, de forma a obter interações com alunos de diferentes faixas etárias e nível de desenvolvimento e experienciar diferentes dinâmicas e matérias. Os objetivos para o PTI eram:

Quadro 12: Objetivos PTI.

<u>Objetivos:</u>
Experienciar dinâmicas diferentes em termos de leçãoção.
Interagir com diferentes tipos de alunos.
Interagir em contexto de aula com os diferentes professores do grupo de EF.
Experienciar um horário semanal completo enquanto professor.

Para realizar planeamento ajustado à realidade e necessidade de cada turma foi necessário observar as aulas das respetivas turmas antes de as lecionar. Algumas semanas antes da semana do PTI começaram-se a observar as aulas, conhecendo as dinâmicas das turmas, percebendo quais as suas rotinas, comportamentos e as principais dificuldades dos alunos, de forma a preparar-se a leçãoção das aulas. Após observação das aulas das respetivas turmas e em trabalho conjunto com os professores de EF foram elaborados os planos de aula para toda a semana, tendo existido sempre esta cooperação de todos os professores, que para além de ajudarem na construção das tarefas, deram o seu feedback relativamente aos alunos da turma, permitindo preparar melhor a leçãoção das aulas. A proposta elaborada para todas as turmas foi trabalhar por áreas abordando algumas das matérias que estavam a ser lecionadas pelos professores titulares, de forma a existir continuidade no processo de ensino-aprendizagem. Em algumas turmas houve a oportunidade de abordar novos conteúdos, indo ao encontro do planeamento dos professores para o ano letivo.

Todas as turmas tiveram a necessidade de se planearem diferentes dinâmicas e objetivos de aprendizagem, devido às diferentes características que cada turma apresentava.

Assim, para cada turma, o planeamento foi aplicado tendo em conta as características dos alunos e a disposição geral da turma para as aulas de Educação Física, identificadas através das aulas observadas e em comunicação com os professores de Educação Física de cada turma.

Para cada turma houve a oportunidade de lecionar duas aulas, uma aula de 45 minutos e outra de 90 minutos para as turmas do 3º ciclo, neste caso, a minha turma de estágio, a turma do 7ºT5 e do 9ºT3 e duas aulas de 90 minutos para as turmas do secundário, neste caso o 10ºCT3 e 12ºCT3. O horário semanal desta semana está presente nos anexos. Durante as duas aulas lecionadas a cada turma existiu uma continuidade das matérias, sendo que as matérias abordadas na primeira aula foram abordadas na segunda aula.

A turma do 7ºT5 teve as duas aulas no pavilhão, onde os objetivos propostos passaram por introduzir a matéria de salto em altura (técnica de tesoura), desenvolver as técnicas de lob e clear no badminton, desenvolver a técnica de lançamento na passada no basquetebol e aumentar a condição física. A turma do 9ºT3 teve as suas duas aulas no pavilhão e os objetivos propostos para esta turma foram o desenvolvimento das técnicas de lob e clear no badminton, realizar a introdução do salto entre mãos, consolidar a sequência de habilidades gímnicas que a turma tinha vindo a trabalhar na trave, desenvolver algumas habilidades gímnicas na ginástica de solo e o aumento da condição física. A turma do 10ºCT3 teve as suas aulas no exterior e os objetivos propostos passaram por consolidar as estafetas, mais concretamente a passagem do testemunho, desenvolver a decisão com bola (drible, passe ou finalização no basquetebol), desenvolver a desmarcação através de jogo de corfebol e o aumento da condição física. Por último, a turma do 12ºCT3 realizou as suas aulas no pavilhão e os objetivos foram os alunos continuar a desenvolver a coreografia através de figuras da ginástica acrobática, desenvolvimento técnico-tático no basquetebol e no ténis de mesa e aumento da condição física.

De uma forma geral as aulas decorreram de uma forma positiva, tendo existido uma grande colaboração por parte dos alunos naquilo que foi a participação nas tarefas propostas, sem que tivessem existido comportamentos desviantes muito significativos. No entanto, as segundas aulas de cada turma nesta semana correram melhor do que as primeiras, pois estar a observar revelou-se em alguns aspetos ser diferente do que estar no terreno. A turma do 9ºT3 revelou ser uma turma com menos vontade de participação nas aulas, obrigando a ser mais interventivo e descurar um pouco daquilo que era o planeamento para as aulas, onde muitas vezes os alunos ao invés de realizar as tarefas propostas demonstravam ter comportamentos fora da tarefa. As restantes turmas, 7ºT5, 10ºCT3 e 12ªCT3 foram bastante participativas e não se registou comportamentos fora da tarefa significativos.

A diferença das características de cada turma obrigou a utilizar diferentes estratégias de ensino para captar a atenção e a motivação dos alunos nas aulas. Esta diversidade possibilitou ganhar experiência e consciência de diferentes contextos relativamente à turma de estágio e perceber a dificuldade que é a organização das aulas para um professor de Educação Física quando este tem turmas bastante heterogéneas e diferentes entre si. Estar em contacto com alunos de diferentes faixas etárias também permitiu adquirir consciência das diferenças que existem nas capacidades e características dos alunos entre estas idades.

O maior cansaço acumulado ao longo desta semana comparativamente às outras foi também algo digno de registo. Sentir a dificuldade de articular todas estas tarefas com um bem-estar físico e mental possibilitou entender melhor a realidade da profissão de docente.

Em suma, a semana de PTI revelou ser uma experiência enriquecedora ao nível das capacidades e conhecimentos, permitindo sentir na pele a realidade de um professor de Educação Física, tendo sido uma das semanas mais marcantes do estágio pedagógico. Esta semana permitiu também colocar à prova diversas capacidades e adquirir uma visão mais ampla da profissão de docente na área da Educação Física. Ficar com uma ideia daquilo que é a planificação de uma semana de aulas, melhorou a capacidade de organização, preparando para o um futuro enquanto agente de ensino nesta área da Educação Física.

1.7. Projeto TOP Lecionação

Segundo Alaiz & Barbosa (1994) para que exista um processo de avaliação contínuo, o professor deve ter objetivos e critérios de avaliação bem definidos, de forma a evitar que os alunos revelem desconhecimento de como funciona o seu processo de avaliação. No decorrer do 1º semestre foi-se verificando que os alunos tinham uma ideia muito distorcida daquilo que eram as suas capacidades e da sua avaliação, muitos desconhecendo os critérios de avaliação. Existiu esta dificuldade de fazer ver aos alunos sobre qual o seu ponto de situação em acompanhamento com os critérios de avaliação estabelecidos pelo grupo disciplinar de Educação Física para o 8º ano.

Após a realização da autoavaliação do 1º semestre, verificou-se que as notas que os alunos atribuíram a si mesmos nas diferentes matérias não correspondiam, nem estavam perto, de aquilo que era a realidade. Perante esta situação, na tentativa de melhorar nesta capacidade, decidiu-se desenvolver o projeto de lecionação em torno deste tema. A realização e consciencialização da autoavaliação possibilita aos alunos reconhecerem as suas dificuldades como possibilidades de aprender, permitindo-lhes focarem-se mais no processo do que no produto final (Araújo, 2015).

A ideia passava por consciencializar os alunos da turma sobre as suas capacidades e o nível em que se encontravam em cada matéria de acordo com os critérios de avaliação em vigor, ou seja, tornar os alunos conscientes da sua avaliação. Tornar o aluno um agente consciente da sua avaliação, permite-lhe ser participante na sua aprendizagem contínua e centra-se mais no processo do que no produto final (Petitjean, 1984). Para isso foi feito um documento, para entregar aos alunos, sobre a sua situação nas diferentes áreas e matérias, juntamente com algumas dificuldades e objetivos a alcançar. A partir daí a ideia passava por estar numa constante comunicação com os alunos acerca dos seus progressos e aquilo que poderiam melhorar, através de uma avaliação formativa em todas as aulas. Com esta informação o aluno passou a estar por dentro do seu processo de avaliação, o que, segundo Carvalho (1994), desta forma adquiriu uma maior consciência daquilo que eram as suas capacidades (limitações e possibilidades), tendo conhecimento dos seus objetivos e critérios de êxito nas tarefas e sabendo aquilo que o professor espera dele.

O projeto teve como nome “integrar os alunos no processo de avaliação” e foi aplicado a partir do início do 2º semestre. Elaborou-se o documento para entregar aos alunos, tentando potenciar uma maior motivação dos alunos para a prática de forma a alcançarem os objetivos propostos e para que tivessem uma maior noção e conhecimento das suas capacidades. A partir daqui tentou-se ir dando bastante feedback a todos os alunos relativo à sua evolução, de forma que eles estivessem constantemente presentes naquilo que era o seu processo de avaliação contínua. Os alunos que recebem os ciclos de feedback completos e adequados, por norma melhoram o seu desempenho (Araújo, 2015). Este projeto decorreu desde o início do 2º semestre até ao final do ano letivo durante as aulas de Educação Física.

De uma forma geral, os resultados da aplicação deste projeto foram positivos, e apesar de inicialmente alguns alunos não valorizarem tanto o documento elaborado, a maioria da turma mostrou-se empenhada em tentar melhorar as suas capacidades e alcançar os objetivos propostos. Foi verificado no final do ano letivo que os alunos estavam mais conhecedores das suas capacidades aquando da realização da autoavaliação do 2º semestre, onde os alunos foram muito mais realistas relativamente às suas capacidades, ao contrário daquilo que se tinha verificado no 1º semestre.

2. Direção de Turma

Previamente ao início do ano letivo o professor estagiário foi integrado na área de direção de turma do 8ºT3 da ES Dr. António Carvalho Figueiredo com a colaboração do orientador da escola que fez a apresentação à diretora de turma. Em colaboração com a DT, foi possível aprender sobre as várias tarefas que a função exige, participar na reunião de conselho de turma onde foi feita uma caracterização dos alunos da turma e conhecer os professores das restantes matérias do currículo. Foi também possível presenciar a primeira reunião de encarregados de educação que ocorreu antes do início do ano letivo, onde a diretora de turma fez questão de apresentar o professor estagiário aos pais dos alunos e explicar o propósito da sua presença.

2.1. 1ª etapa

Para a 1ª etapa da direção de turma os objetivos eram os seguintes:

Quadro 13: Objetivos 1ª etapa DT.

<u>Objetivos:</u>
Realizar uma avaliação inicial das características e contextos dos alunos.
Conhecer melhor o contexto escolar.
Conhecer e criar relações com outros professores ou profissionais da escola.

2.1.1. Plano 1ª etapa

Nesta 1ª etapa, na área da Direção de Turma, o objetivo passava por conhecer os alunos mais ao pormenor, não só através das aulas de cidadania em contacto direto com os alunos, mas também através das reuniões semanais com a diretora de turma. Desta forma foi possível, não só conhecer os alunos e as suas características, como também as realidades de cada um, quer ao nível de algumas possíveis limitações quer ao nível do contexto social e familiar.

Esta avaliação inicial foi importante para o desenrolar do ano letivo, ao nível da preparação das aulas, da proposta de atividades e também para a elaboração do projeto a ser aplicado nesta área do estágio. Para isso, conhecer o ambiente escolar e a estrutura organizacional da escola também era uma peça fundamental para a construção do ano letivo. Assim, ir conhecendo outros professores, quer da disciplina de Educação Física, quer de

outras matérias do currículo, mas também conhecer as pessoas ligadas a outros departamentos, como o departamento de psicologia ou do ensino especial, era essencial.

Perceber a forma como atua e trabalha um diretor de turma era também um objetivo a atingir. A forma como lida com os pais, alunos e outros professores, perceber a dinâmica que existe em ser diretor de turma. Aprender a trabalhar com a plataforma da escola, “Inovar”, naquilo que foram as marcações de faltas e escrever sumários, era também importante.

Posto isto, partia-se para a 1ª etapa com o objetivo de realizar uma avaliação inicial de diversos elementos da escola para que depois fosse possível elaborar projetos e objetivos.

2.1.2. Balanço 1ª etapa

Terminada a 1ª etapa, a avaliação inicial dos alunos estava concluída. Existiu a oportunidade de conhecer os alunos ao longo do decorrer das aulas, não só de cidadania, mas principalmente, através das aulas de Educação Física lecionadas. Para complementar este conhecimento, com a ajuda da diretora de turma através das reuniões semanais foi possível ir percebendo-se as realidades de cada aluno e identificar-se alguns casos de alunos, que estavam inseridos em contextos familiares mais complicados. Foi um choque constatar com a realidade de muitos alunos e realmente perceber as dificuldades que cada um passava, foi algo inesperado, mas permitiu começar a olhar para o ensino e a escola de uma outra forma. Existiam identificados na turma casos de violência doméstica, condições habitacionais precárias e adoção identificados, algo importante que se teve em conta na abordagem para com os alunos durante o restante ano letivo.

A turma do 8ºT3 era composta por 28 alunos, sendo 14 raparigas e 14 rapazes. Na turma 9 dos alunos eram repetentes e as idades estavam compreendidas entre os 12 e os 17 anos, sendo que a média estava entre os 13 e os 14 anos. Rapidamente começou-se a perceber quais os grupos dentro da turma e como esta funcionava num todo, chegando à conclusão de que esta era uma turma que de uma forma geral davam-se bem uns com os outros, apesar de existir um ou outro aluno que se distanciava mais de socializar com a restante turma.

Nesta fase inicial foram identificados dois casos de alunos com Necessidades Educativas Especiais não significativas, um aluno e uma aluna. Estes alunos tiveram medidas de adaptação no seu processo de aprendizagem, existindo assim a oportunidade de perceber de que forma era possível a abordagem com este tipo de dificuldades. Estas medidas envolviam fornecer a estes alunos apoios em diversas matérias e também adaptações ao

nível da realização dos testes, que para estes alunos estavam adequados às suas necessidades, permitindo que tivessem a oportunidade de evoluir e não ficar para trás. Identificou-se que estes alunos em muitas situações eram deixados de parte pelos colegas, principalmente em sala de aula aquando da realização de trabalhos de grupo, em especial a aluna que muitas vezes os colegas demonstravam resistência em integrá-la nos seus grupos de trabalho.

Nesta etapa houve também a oportunidade de presenciar na reunião inicial do ano letivo com os encarregados de educação dos alunos, possibilitando estar em contacto com alguns deles e perceber como funcionam esse tipo de reuniões. Através da plataforma “Inovar” a DT ensinou de que forma se escrevia sumários, marcava faltas, justificava faltas e comunicava com encarregados de educação, algo essencial para o decorrer do ano letivo.

Ao longo do tempo foi-se conhecendo e criando ligações com outros professores e profissionais da escola, incluindo funcionários, a psicóloga e a chefe de departamento do ensino especial. A cada dia que passava estava cada vez mais me integrando no contexto escolar e com as dinâmicas da escola, ao nível de professores, mas também ao nível dos alunos.

Após recolher-se informações sobre a turma, começou-se a pensar no projeto que poderia ser aplicado nesta área, começando a surgir algumas ideias, mas nada em concreto.

2.2. 2ª etapa

Para esta 2ª etapa foram definidos os seguintes objetivos:

Quadro 14: Objetivos 2ª etapa DT.

<u>Objetivos:</u>
Atuar junto dos alunos com maiores dificuldades de integração.
Atuar junto dos alunos com contextos familiares mais difíceis.
Definição do projeto a aplicar nesta área.

2.2.1. Plano 2ª etapa

Tendo em conta a caracterização feita da turma era necessário começar a trabalhar nas prioridades da mesma. Em conjunto com a diretora de turma foram identificadas essas prioridades e as maiores dificuldades que foram abordadas nas aulas de cidadania, como por exemplo a inclusão dos alunos com NEE nos trabalhos de grupo. Através de reuniões

individuais, marcadas pela diretora de turma, com alguns dos encarregados de educação falou-se sobre alguns comportamentos desviantes que tinham sido verificados nos alunos de forma a que os encarregados de educação pudessem acompanhar e estar conscientes das situações que iam ocorrendo. Para os alunos em contextos familiares mais complicados já identificados era necessário ir acompanhando de perto e perceber como estava o seu desempenho nas aulas a todos os níveis, como na assiduidade, pontualidade, participação e empenho.

Nesta etapa também se começou a pensar no projeto de direção de turma, para o qual contámos com a ajuda da diretora de turma. Com base nas dificuldades que a turma apresentava definiu-se algumas possibilidades de projeto que poderiam ser desenvolvidos neste contexto.

2.2.2. Balanço 2ª etapa

Na tentativa de atuar na problemática identificada sobre a inclusão dos alunos com NEE e também de forma a evitar alguns comportamentos desviantes identificados foi feita uma reorganização da planta da turma, colocando os alunos de forma estratégica em sala de aula na tentativa de melhorar nestas problemáticas. Verificou-se uma maior integração dos alunos com NEE, porém ainda existiam casos de alunos que desvalorizavam a sua inclusão.

Surgiu a situação de dois alunos que começaram a faltar muito às aulas, ficando numa situação crítica e preocupante de faltas, chegando perto daquele que é o limite para reprovação. Existiram algumas reuniões com os encarregados de educação destes alunos tentando encontrar forma de melhorar a sua assiduidade.

Ao longo desta etapa foram também identificados alguns comportamentos desviantes de certos alunos o que motivou à chamada de alguns encarregados de educação à escola para reunir com a direção de turma. Registaram-se casos na turma onde os alunos foram de facto suspensos da atividade escolar durante um determinado número de dias.

Para o projeto de Direção de Turma surgiu a oportunidade de trabalhar em conjunto com o departamento de psicologia da escola tendo em foco a consciencialização para a importância da saúde mental, através do programa +Contigo, já presente na escola há alguns anos. O Programa +Contigo caracteriza-se por uma intervenção em rede, incluindo os profissionais de saúde, os encarregados de educação, os professores, os assistentes operacionais e os alunos, focando-se na promoção da saúde mental dos jovens e prevenção de comportamentos suicidários. Tendo em conta que a turma revelou alguns contextos de

problemas familiares, todos diferentes um dos outros, incidir na importância da saúde parecia ser uma boa ideia e começou-se a analisar as possibilidades de elaboração de um projeto neste âmbito.

Este tema da importância da saúde mental começou a ser abordado nas aulas de cidadania, com a colaboração da psicóloga da escola. Durante algumas aulas foram abordados alguns tópicos relacionados com a saúde mental sendo eles a resolução de problemas, autoestima, bem-estar individual e estigma.

2.3. 3ª etapa

Para a 3ª etapa os objetivos eram os seguintes:

Quadro 15: Objetivos 3ª etapa DT.

Objetivos:
Desenvolver o projeto de direção de turma e aplicá-lo.
Aumentar a consciencialização sobre a importância da saúde mental.
Acompanhar a situação dos alunos em risco de reprovação e comportamentos desviantes.

2.3.1. Plano 3ª etapa

Em conjunto com a diretora de turma e o departamento de psicologia da escola começou-se a tratar do planeamento para o projeto. Este projeto incluiu os alunos da turma na sua elaboração, podendo pôr em prática os conhecimentos adquiridos ao longo das aulas de cidadania relativos à saúde mental. Os alunos com apoio dos professores e da psicóloga, elaboraram uma prova de Orientação com quatro atividades com os temas da resolução de problemas, autoestima, bem-estar individual e estigma. A elaboração desta prova foi destinada à participação das restantes turmas do 8º ano.

Havia na turma a situação dos dois alunos que já contavam com muitas faltas e estavam em risco de reprovação, sendo necessário estar em cima do acontecimento, apesar de os encarregados de educação já terem sido notificados da situação.

2.3.2. Balanço 3ª etapa

Os alunos desenvolveram o percurso de orientação para elaborar a prova relacionada com a saúde mental. As restantes turmas do 8º ano participaram na prova de orientação e o projeto de direção de turma foi aplicado nesta etapa.

Um dos alunos em risco de reprovação melhorou a sua assiduidade, empenhando-se mais nas tarefas das aulas das diversas disciplinas. Por outro lado, a aluna em risco de reprovação por faltas atingiu o limite de faltas na disciplina de Educação Física, onde foi necessário elaborar em conjunto com o orientador da escola um MRI que consistia num plano de recuperação, onde a aluna teria de realizar algumas tarefas de diversas matérias do currículo da Educação Física. A aluna frequentou a aula que estava destinada à realização do MRI, tomando conhecimento da situação e rejeitando realizar a recuperação. Foi convocado um conselho de turma extraordinário para se dar conhecimento aos restantes professores da turma da situação, tendo ficado decidido que a aluna reprovava ali o ano por faltas. A encarregada de educação foi convocada para uma reunião de forma a ser informada do sucedido.

2.4. 4ª etapa

Para a 4ª etapa os objetivos definidos foram:

Quadro 16: Objetivos 4ª etapa DT.

Objetivos:
Realizar um balanço juntos dos alunos sobre as aprendizagens relativas à saúde mental.
Organizar a saída para os eco trilhos.

2.4.1. Plano 4ª etapa

Nesta 4ª etapa as aprendizagens relativas à saúde mental foram consolidadas através das aulas de cidadania e foi, com o apoio da câmara de loures, realizado o eco trilho ao parque da cidade de loures, que consistiu numa caminhada com um monitor que ia falando sobre a diversidade do parque em termos de fauna e flora.

2.4.2. Balanço 4ª etapa

Verificou-se nos alunos uma melhoria na integração dos alunos com NEE, mas era algo que necessitava de continuar a ser trabalhado para melhorar. Relativamente à saúde mental, acreditamos que os alunos adquiriram a consciência da sua importância, ficando mais preparados para lidar com situações problemáticas e aprendendo a não desvalorizar a perceção dos outros.

Foram realizadas as reuniões de final de ano, no qual se atribuiu as notas finais aos alunos. Apenas reprovou a aluna anteriormente referida e um aluno com excesso de negativas, apesar de ter existido casos onde foi necessário ir a votação para aprovação. Alguns alunos ficaram referenciados para ter medidas de apoio em algumas disciplinas para o próximo ano letivo.

2.5. Projeto Direção de Turma

Para o projeto de Direção de Turma surgiu a oportunidade de trabalhar em conjunto com o departamento de psicologia da escola tendo em foco a consciencialização para a importância da saúde mental, através do programa +Contigo, já presente na escola há alguns anos. Para este projeto a ideia passava por os alunos da turma elaborarem um percurso de Orientação que incluísse 4 pontos de controlo com atividades a realizar relacionadas com a resolução de problemas, autoestima, bem-estar individual e estigma. Através deste tipo de atividades é possível fomentar a interdisciplinaridade, trazendo o ensino dentro da sala de aula para a prática fora da mesma (Faleiro et al., 2017, citado por Nobre, 2021, p.37). Após a elaboração do percurso e das atividades a ideia passava pelos alunos da turma aplicarem o projeto às restantes turmas do 8º ano. Os objetivos para este projeto eram:

Quadro 17: Objetivos projeto DT.

Promover a cooperação na turma.
Proporcionar momentos de socialização com outras turmas.
Consciencializar os alunos para a importância da saúde mental.

Estes temas relacionados com a saúde mental foram abordados nas aulas de cidadania, com a colaboração do departamento de psicologia da escola, de forma a permitir que os alunos tivessem ferramentas para elaborar as atividades. Neste sentido e após a transmissão de conhecimentos aos alunos foram elaboradas as atividades para cada ponto de controlo.

Para a resolução de problemas a atividade definida foi o “tapete mágico” que consistiu num quebra-cabeças para resolver em trios. O grupo foi dividido em trios que se colocavam sobre o tapete e tinham de virar a face do tapete sem pisar o chão, potenciando o trabalho de equipa.

Para a autoestima a atividade elaborada consistiu nos alunos visualizarem a sua imagem num espelho e tinham de identificar características da sua personalidade. Fazendo refletir o seu interior, as suas atitudes e não a sua imagem exterior.

Para o bem-estar individual a atividade consistiu em cada grupo construir uma frase que fizesse sentido, selecionando 4 palavras, das muitas que estavam expostas na parede. Os alunos tinham de colocar a frase que formularam no cartão de controlo, devendo este ser um momento de reflexão de todo o grupo.

Para a atividade relacionada com o estigma os alunos foram colocados na seguinte situação: “Estamos prestes a viver uma guerra e existe um abrigo que permitirá a sobrevivência de 3 pessoas”. Cada grupo tinha de conversar entre si e escolher 3 de 5 pessoas para entrar no abrigo, sendo elas: “um influencer com 18 anos, tóxico dependente, um advogado de 35 anos, a mulher do advogado com 26 anos que esteve recentemente internada na psiquiatria devido a doença bipolar, uma professora de 45 anos com depressão e um estudante de 14 anos que já tentou cometer suicídio”. Trabalhando entre si para chegar a um senso comum, os alunos tiveram de dar uma única resposta de grupo e justificar as suas escolhas.

No decorrer da 3ª etapa o percurso de orientação foi aplicado tendo consistido na aplicação das atividades elaboradas na etapa anterior através de uma prova de Orientação. Para a definição do percurso de Orientação, os alunos escolheram pontos estratégicos para a realização das atividades, ou seja, escolher onde colocar os pontos de controlo e elaborar o mapa para realizar a prova de Orientação. Elaborou-se o mapa e os cartões de controlo, que foram importantes para o decorrer da atividade, permitindo controlar o tempo de prova de cada grupo e a realização de todas as atividades, que era o principal interesse.

Após todos os materiais estarem preparados definiu-se uma manhã para aplicar o projeto a todas as turmas do 8º ano e distribui-se tarefas pela turma. Quem controlava as partidas e chegadas e quem ficava a dinamizar as diferentes atividades. A colaboração das psicólogas da escola e de outros professores de Educação Física foi essencial para a dinamização da prova de Orientação, ficando definido pelo menos um adulto responsável por cada espaço/atividade.

No dia 12 de março, foi aplicado o projeto elaborado, decorrendo durante toda a manhã. Todas as turmas do 8º ano da escola participaram, sendo cada bloco de 45 minutos destinado a uma turma. Houve uma flexibilidade dos professores das outras disciplinas para que fosse possível todos os alunos realizarem a atividade.

De uma forma geral, tudo correu dentro das expectativas e o feedback dos alunos foi para que se realizassem mais atividades deste tipo. Todas as turmas realizaram a prova dentro do tempo previsto e obtendo sucesso na resolução das atividades. Considera-se que os objetivos propostos inicialmente foram alcançados, pois a turma do 8ºT3 demonstrou-se empenhada e cooperante para a elaboração e realização do percurso de Orientação, foi possível dinamizar a atividade incluindo as restantes turmas do 8º ano proporcionando momentos de socialização e ao longo do desenvolvimento e aplicação do projeto foi verificando-se uma maior consciencialização da importância da saúde mental.

2.6. Saída de campo

Logo no início do ano foi proposto, aos professores estagiários, por parte do orientador da escola realizarmos a saída de campo numa fase inicial do ano letivo. O objetivo prendia-se em dar aos alunos da escola, uma experiência e oportunidade de aprendizagem fora da sala de aula, potenciando a prática de atividade física e desporto, lazer e contacto com a natureza, mas principalmente criar desde o início uma boa ligação com os alunos servindo como um “quebra gelo”, de modo a conhecer os alunos fora contexto escolar. As saídas de campo não só permitem que os alunos se relacionem com o meio ambiente, como também fomenta a relação entre professor e alunos, promovendo um clima propício para as aprendizagens (Viveiro & Diniz, 2009, citado por Reis et al., 2017, p.58). A saída de campo estava destinada a todas as turmas do 7º ano, da escola Dr. António Carvalho Figueiredo e da escola Básica de Bucelas, mas também se incluiu a turma do 8ºT3.

Os professores estagiários, sugeriram em reunião de grupo, que a saída de campo fosse realizada na Lagoa de Albufeira em Sesimbra, realizando atividades em contacto com a natureza. Relacionar atividades de exploração da natureza com a disciplina de Educação Física possibilita o desenvolvimento das habilidades motoras e capacidades físicas dos alunos (Marinho, 2004, citado por Nobre, 2021, p.36). A ideia foi bem aceite e começou-se a preparar a saída de campo com a cooperação do orientador da escola e outros professores de diferentes disciplinas da escola, de forma que estas também fossem incluídas. As saídas de campo têm um papel importante no trabalho interdisciplinar e podem promover melhorias no processo de ensino-aprendizagem, despertando curiosidade nos alunos (Reis et al., 2017).

2.6.1. Preparação da Saída de Campo

Primeiramente, quando foi proposto realizar-se a saída de campo na fase inicial do ano, houve a necessidade de realizar uma pesquisa sobre quais as possibilidades existentes em termos de empresas, espaços e orçamento. Após reunir-se um conjunto de opções optou-se por escolher a empresa “Mil Aventuras” situada na Lagoa de Albufeira em Sesimbra. Após esta definição marcou-se o dia para a saída de campo, tendo ficado estabelecido o dia 18 de outubro.

Programou-se os horários e as atividades em conjunto com a empresa “Mil Aventuras”. As atividades selecionadas foram duas aquáticas, o stand-up-paddle e canoagem que foram realizadas na parte da manhã e na parte da tarde os alunos realizaram laser tag e uma prova de Orientação. Os professores estagiários ficaram responsáveis pela organização da prova de Orientação elaborando os mapas, os pontos de controlo, os cartões de controlo e as atividades para cada ponto. Foram elaborados seis pontos de controlo, onde as perguntas passavam por adivinhas e alguns desafios relacionados com matérias de outras disciplinas como, geografia, matemática e inglês. Os alunos foram divididos em dois grupos, tendo ficado programado os seguintes horários:

Quadro 18: Programação do dia da saída de campo.

<u>Partida de Loures</u>	8:30h
<u>Chegada à Lagoa de Albufeira</u>	9h30h
<u>1ª atividade</u>	10h30h às 11:30h
<u>2ª atividade</u>	11:35h às 12:40h
<u>Almoço</u>	12:40h às 13:20h
<u>3ª atividade</u>	13:20h às 14:40h
<u>4ª atividade</u>	14:45h às 16:05h
<u>Saída da Lagoa de Albufeira</u>	16:15h
<u>Chegada a Loures</u>	17:15h

Foi necessário pedir um orçamento dos transportes junto da câmara e a empresa que contratada foi a “Barraqueiro”. Foram alugados três autocarros, dois que saíram da Escola Secundária Dr. António Carvalho Figueiredo e um da Escola Básica de Bucelas.

Os objetivos para esta saída de campo foram os seguintes:

Quadro 19: Objetivos Saída de Campo.

Fortalecer a relação entre professores e alunos.
Potenciar a interação entre alunos da mesma e de outras turmas.
Desenvolvimento de competências pessoais e sociais.
Promover nos alunos a experiência de realizarem atividades diferentes das que têm na escola, em contacto com a natureza

Todas as informações necessárias foram entregues aos alunos e os professores estagiários foram às salas das turmas em questão reforçar as regras e o que era necessário trazerem para a saída de campo.

2.6.2. No dia da Saída de Campo

No dia da saída de campo, o ponto de encontro para as turmas da ACF, previamente definido, foi junto do portão da escola. Realizou-se a chamada, verificando se todos os alunos estavam presentes. O grupo seguiu para os autocarros e à hora prevista estávamos a sair da escola.

Antes de chegar ao local das atividades, reforçou-se novamente as regras para que tudo corresse da melhor forma, mantendo sempre a segurança, explicando aos alunos a dinâmica das atividades. Na parte da manhã os alunos foram divididos em dois grupos e realizaram as atividades aquáticas. Estas atividades foram dinamizadas pelos animadores da empresa em conjunto com os professores estagiários e o orientador da escola, Ricardo Moura. Após as atividades da manhã os alunos almoçaram na praia e nesse tempo os professores estagiários foram preparar o percurso de Orientação, colocando todos os pontos de controlo necessários. Depois da pausa para o almoço, foram realizadas as atividades da tarde, o laser-tag e a prova de Orientação. Os alunos foram novamente divididos em dois grupos, um por cada atividade. A atividade de Orientação foi dinamizada pelos professores estagiários e o laser-tag pelos animadores da empresa.

Na prova de Orientação os alunos foram divididos em vários grupos, competindo uns contra os outros. Foi previamente necessário realizar uma breve explicação sobre as regras e o procedimento da atividade, como por exemplo, a forma de ler o mapa, o que eram os pontos de controlo e o que tinham de escrever no cartão de controlo. Os vencedores receberam um pacote de gomas. Esta atividade foi desenvolvida, de modo a dar a conhecer

uma matéria que está presente nos PNEF, mas que nem sempre é possível realizar-se na escola, por falta de condições materiais.

Após a realização das atividades do período da tarde, seguiu-se para os autocarros e iniciamos o caminho de regresso à escola.

2.6.3. Balanço da Saída de Campo

Esta foi uma experiência muito enriquecedora, sendo a primeira vez que os professores estagiários organizavam uma saída de campo. Foi possível adquirir muito conhecimento, principalmente ao nível da organização, mas também ao nível da dinamização das atividades e dos grupos. Os alunos tiveram de cooperar entre si para realizar todas as atividades potenciando assim o desenvolvimento de competências sociais e pessoais.

Como referido anteriormente, esta saída de campo foi concretizada no início do ano letivo, com o objetivo de criar boas relações entre alunos e entre professores e alunos. Foi importante para os professores estagiários estar em contacto com os seus alunos e de outras turmas num contexto diferente do ambiente escolar. O feedback obtido dos alunos foi muito positivo, tendo esta saída de campo potenciado, sem dúvida, a criação de laços entre eles e com os professores.

Tudo correu dentro do previsto, tendo sido realizadas todas as atividades, apesar de ter-se fugido um pouco ao horário, chegando ligeiramente mais tarde à escola do que aquilo que estava previsto.

3. Desporto Escolar

Na ES Dr. António Carvalho Figueiredo existiam várias modalidades de Desporto Escolar disponibilizadas aos alunos, tais como, Voleibol, Atividades Rítmicas Expressivas, Atletismo, Badminton, Ténis de Mesa e Ténis (Agrupamento de Escolas 4 de Outubro, s.d.).

3.1. 1ª etapa

Na primeira reunião com o orientador da escola foi proposto lecionar o Desporto Escolar de Ténis na escola. Apesar de não ter sido uma matéria que tenha feito parte do meu currículo académico e de não estar muito familiarizado, aceitei o desafio na tentativa de adquirir conhecimento relativo a este desporto. Sendo assim, os objetivos para a 1ª etapa foram:

Quadro 20: Objetivos 1ª etapa DE.

Objetivos:
Definir as bases para a lecionação dos treinos de Ténis do Desporto Escolar.
Conhecer a forma de funcionamento dos treinos do Desporto Escolar.

3.1.1. Plano da 1ª etapa

Para esta primeira etapa era necessário receber muita ajuda e acompanhamento por parte do professor que lecionava os treinos de Ténis no Desporto Escolar. Como era a primeira vez que abordava esta matéria do currículo e durante a minha formação académica não tive a oportunidade de experienciar o Ténis na cadeira de Raquetes, era necessário alguém que orientasse e ensinasse as bases sobre a modalidade. Portanto a ideia passava por visualizar muito e questionar muito o professor nesta fase inicial.

Para além disso era importante entender a dinâmica do DE, em termos de infraestruturas pois a escola não tinha no seu espaço um campo de Ténis e em termos de adesão dos alunos. Conhecer os alunos era também importante nesta fase de avaliação inicial, podendo assim recolher informações sobre a forma como aprendem, permitindo orientar o ensino de acordo com as suas necessidades e assim potenciar as suas aprendizagens (Araújo, 2015).

3.1.2. Balanço da 1ª etapa

Logo de início do ano verificou-se dificuldades para a realização do Desporto Escolar de Ténis. Primeiramente, a falta de espaços adequados para a realização do mesmo, pois a escola não tinha nas suas instalações um campo de Ténis, sendo este desporto realizado no campo exterior coberto ou, maioritariamente, dentro do pavilhão, adaptando uma rede de voleibol colocando-a o mais baixo possível, de forma a assemelhar-se a uma rede de ténis. No entanto, em contexto escolar pode e deve ser realizada a prática da modalidade em espaços adaptados, facilitando a aprendizagem dos alunos (Federação Portuguesa de Ténis, 2002). E depois ao nível da adesão dos alunos à modalidade, pois a maioria dos alunos demonstravam mais interesse em outras modalidades do Desporto Escolar.

Após uma fase inicial onde o objetivo foi angariar alunos, conseguiu-se estabelecer um grupo de participantes. A partir daí o plano foi realizar uma avaliação inicial aos alunos e traçar objetivos e metas para estes alcançarem aos longos dos treinos. Em média, apareciam 2/3 alunos nos treinos permitindo dar bastante foco às dificuldades de cada um e sendo o Ténis um desporto de singulares ou de pares, foi bastante importante para o acompanhamento e desenvolvimento dos alunos. Grupos pequenos promovem um maior tempo de prática por aluno permitindo um acompanhamento mais individualizado, com mais feedback, que assim potencia o desenvolvimento dos alunos (Federação Portuguesa de Ténis, s.d.). Os dois alunos mais assíduos estavam a iniciar o seu trajeto na modalidade, por isso, existiu uma maior preocupação com as bases inicialmente.

3.2. 2ª etapa

Quadro 21: Objetivos 2ª etapa DE.

<u>Objetivos:</u>
Definir o projeto de Desporto Escolar.
Participar nos encontros de escolas do concelho de Loures.

3.2.1. Plano da 2ª etapa

Perante a toda situação que envolvia o DE de Ténis não havia grandes opções para explorar em termos de projeto, por isso, decidiu-se desenvolver o projeto de forma a potenciar o desenvolvimento dos alunos que pertenciam aos quadros do Desporto Escolar do Ténis, elaborando um plano de desenvolvimento individual para cada um. Para esta etapa a ideia passava por definir objetivos a alcançar por parte dos alunos e elaborar tarefas que

potenciassem a sua evolução e motivação. Numa fase inicial da modalidade deve-se privilegiar a manipulação da raquete e o controlo da bola através de situações de jogo simples e que permitam ao aluno desenvolver-se progressivamente (Federação Portuguesa de Ténis, 2002). Os alunos nº1 e nº2 estando numa fase inicial necessitavam de um maior acompanhamento.

Nesta etapa deu-se também o primeiro encontro do Desporto Escolar de Ténis do ano letivo, onde a escola ACF participou com os 3 alunos pertencentes aos quadros. Os professores das várias escolas envolvidas no encontro, inclusive os professores estagiários, trataram de toda a organização necessária para a realização dos jogos.

3.2.2. Balanço da 2ª etapa

Estando os alunos nº1 e nº2 numa fase inicial e interessados em melhorar faria todo o sentido desenvolver um projeto nesta área que permitisse potenciar a sua progressão. Implementou-se um plano de desenvolvimento para os alunos, com a definição de objetivos individuais a alcançar adaptado a cada aluno, através de uma constante avaliação contínua e uma comunicação permanente com os alunos sobre os seus progressos.

Com a supervisão do professor da modalidade desenvolveu-se um plano individual para cada aluno, com os tais objetivos a alcançar por cada um. Os treinos foram adaptados a esses objetivos permitindo desenvolver as prioridades definidas para cada aluno.

Durante esta etapa existiu a oportunidade de participarmos no primeiro encontro do concelho de Loures, realizado nos campos de Ténis da Quinta das Flores. Os professores estagiários presentes tiveram a possibilidade de ajudar na organização dos campos e dos jogos, bem como dos quadros competitivos, permitindo ficarem a conhecer a forma como funcionavam estes encontros

No final desta etapa, verificou-se uma grande melhoria nos alunos nº1 e nº2 que alcançaram os objetivos propostos no início da etapa. Já o aluno nº3 acabou por não ser tão assíduo aos treinos e o acompanhamento acabou por não ser o melhor.

3.3. 3ª etapa

Quadro 22: Objetivos 3ª etapa DE.

<u>Objetivos:</u>
Reestruturar os objetivos a alcançar para cada aluno de acordo com as suas necessidades e capacidades.
Realizar um acompanhamento individual de cada aluno.

3.3.1. Plano da 3ª etapa

Perante os resultados alcançados na etapa anterior foi necessário definir novos objetivos para os alunos, principalmente os alunos nº1 e nº2 que demonstraram grandes progressos. A partir daí continuou-se a acompanhar o desenvolvimento de cada aluno e ajudar sempre que necessário na correção dos movimentos ou decisões.

3.3.2. Balanço da 3ª etapa

Durante a 3ª etapa os alunos nº1 e nº2 continuaram empenhados e foram melhorando as suas capacidades ao longo do tempo, permitindo que no final desta etapa se conseguissem aproximar dos objetivos que foram redefinidos no início da mesma. Já o aluno nº3 continuou a não estar muito presente por isso o seu acompanhamento foi muito mais reduzido comparativamente aos restantes alunos.

3.4. 4ª etapa

Quadro 23: Objetivos 4ª etapa DE.

<u>Objetivos:</u>
Continuar a potenciar o desenvolvimento dos alunos através do projeto.
Participar na organização dos últimos encontros de escolas do concelho de Loures.

3.4.1. Plano da 4ª etapa

Esta etapa serviu para os alunos consolidarem as aprendizagens que realizaram ao longo do ano letivo, na tentativa de melhorar relativamente aos objetivos propostos na 3ª

etapa. Nesta última etapa foram realizados os últimos dois encontros de escolas, aos quais participaram os 3 alunos pertencentes aos quadros do DE de Ténis da escola ACF.

3.4.2. Balanço da 4ª etapa

Mais uma vez existiu a oportunidade dos professores estagiários participarem na organização dos encontros realizados no decorrer desta etapa, onde alunos da escola ACF participaram. Ao longo do ano os alunos participaram em 3 encontros do Desporto Escolar de Ténis, sendo que os alunos nº1 e nº2 que no início do ano iniciaram o seu trajeto no Ténis conseguiram ao longo dos encontros ir obtendo cada vez melhores resultados. O aluno nº3 que trazia as bases dos anos anteriores acabou por ser o vencedor no último encontro realizado.

Os alunos nº1 e nº2 tiveram uma evolução brutal ao longo do ano letivo, adquirindo as bases necessárias para se manterem na prática deste desporto nos anos seguintes dentro ou fora da escola. Os alunos revelaram ser muito empenhados e com muita vontade de evoluir, participando em quase todos os treinos do ano letivo. O facto de existir um número muito reduzido de alunos possibilitou existir um acompanhamento mais pormenorizado, o que pode ter potenciado esta evolução dos alunos.

3.5. Projeto TOP Desporto Escolar

Estando estes dois alunos numa fase inicial e interessados em melhorar faria todo o sentido desenvolver um projeto nesta área que permitisse potenciar a sua progressão. A ideia passava por desenvolver um plano de desenvolvimento para os alunos, com a definição de objetivos individuais a alcançar adaptado a cada aluno, através de uma constante avaliação e uma comunicação permanente com os alunos sobre os seus progressos. Definir objetivos claros e progressivos é essencial para manter a motivação dos alunos nos treinos (Federação Portuguesa de Ténis, s.d.).

Com a supervisão do professor da modalidade de Ténis desenvolveu-se um plano individual adequado para cada aluno inscrito, com a definição de objetivos a alcançar por cada um. Os treinos foram adaptados a esses objetivos permitindo desenvolver as prioridades definidas para cada aluno.

Quadro 24: Prioridades estabelecidas na 2ª etapa do projeto de DE.

Aluno nº1	- Adquirir o conhecimento de regras básicas; - Correta execução técnica do batimento de direita e esquerda; - Controlo da bola; - Posiciona-se ao fundo do campo em condições de se deslocar rapidamente (posição base); - Utilizar pega de esquerda ou direita conforme trajetória da bola.
Aluno nº2	- Adquirir o conhecimento de regras básicas; - Correta execução técnica do batimento de direita e esquerda; - Controlo da bola; - Posiciona-se ao fundo do campo em condições de se deslocar rapidamente (posição base); - Utilizar pega de esquerda ou direita conforme trajetória da bola.
Aluno nº3	- Serviço por cima, contactando a bola no ponto mais alto, com braço estendido; - Colocação estratégica da bola no campo adversário através do batimento de direita e esquerda; - Sobe à rede, após má devolução do adversário, realizando batimento sem a bola tocar no solo; - Realiza Smash, em bolas com trajetória alta.

No final desta 2ª etapa, verificou-se uma grande melhoria nos alunos nº1 e nº2 que alcançaram a maioria dos objetivos propostos no decorrer da etapa. Já o aluno nº3 acabou por não ser tão assíduo aos treinos e o acompanhamento acabou por não ser o melhor.

Perante os resultados alcançados foi necessário definir novos objetivos para os alunos, principalmente os alunos n.º1 e n.º2 que demonstraram grandes progressos e empenho, estando presentes em quase todos os treinos.

Quadro 25: Prioridades estabelecidas na 3ª etapa do projeto de DE.

Aluno n.º1	- Correta execução técnica do batimento de esquerda; - Controlo da bola; - Serviço por cima, contactando a bola no ponto mais alto, com braço estendido; - Posiciona-se ao fundo do campo em condições de se deslocar rapidamente (posição base); - Colocação estratégica da bola no campo adversário através do batimento de direita; - Recupera enquadramento, após cada batimento, centrado na zona da linha de fundo.
Aluno n.º2	- Controlo da bola; - Serviço por cima, contactando a bola no ponto mais alto, com braço estendido; - Posiciona-se ao fundo do campo em condições de se deslocar rapidamente (posição base); - Colocação estratégica da bola no campo adversário através do batimento de direita e esquerda; - Recupera enquadramento, após cada batimento, centrado na zona da linha de fundo.
Aluno n.º3	- Serviço por cima, contactando a bola no ponto mais alto, com braço estendido; - Colocação estratégica da bola no campo adversário através do batimento de direita e esquerda;

	- Sobe à rede, após má devolução do adversário, realizando batimento sem a bola tocar no solo; - Realiza Smash, em bolas com trajetória alta.
--	---

Durante a 3ª etapa os alunos nº1 e nº2 continuaram empenhados e foram melhorando as suas capacidades, tendo conseguindo aproximar-se dos objetivos que foram redefinidos no início da etapa.

A última etapa serviu para os alunos continuarem a desenvolver as suas capacidades na modalidade e prepará-los para os encontros finais do concelho de loures. O aluno nº 3 foi aquele que se destacou mais nestes encontros conseguindo ser campeão no seu escalão, mas aquilo que se tem a destacar é que os alunos nº1 e nº2, que inicialmente não tinham bases na modalidade, conseguiram desenvolver as suas capacidades e ter uma melhor prestação nestes encontros do que no encontro realizado na 3ª etapa. Foi gratificante acompanhar ao longo do ano o desenvolvimento dos alunos nº1 e nº2 na modalidade do Ténis. Alunos que chegaram sem bases e conseguiram terminar o ano com um bom conhecimento da modalidade e com as suas capacidades mais desenvolvidas e aprimoradas.

4. Projeto de seminário

4.1. 1ª etapa

Nas primeiras semanas de estágio os professores estagiários foram conhecendo a escola aos poucos, principalmente naquilo que era a Educação Física, trabalhando em conjunto desde cedo, contando com a colaboração do orientador da escola e restantes professores. Para dar início ao projeto de seminário os professores estagiários reuniram algumas problemáticas que identificaram na escola relativamente à disciplina de Educação Física. A dificuldade de integração de alunos com NEE nas aulas de Educação Física, a falta de lecionação da matéria de Orientação na escola, as dificuldades de lecionação da Patinagem, entre outros, foram problemáticas identificadas. De forma a definir-se os temas optou-se por realizar um questionário aos professores de Educação Física da escola onde lhes era pedido que votassem no tema que achavam mais pertinente e útil, bem como também poderiam dar sugestões de outros temas que achassem interessantes.

Assim sendo, para esta 1ª etapa os objetivos passavam por:

Quadro 26: Objetivos 1ª etapa Seminário.

Analisar e Discutir temas possíveis para os projetos de seminário.
Realizar uma revisão bibliográfica sobre o tema escolhido.

Para a aplicação do questionário contou-se com a cooperação da maioria dos professores do grupo disciplinar de Educação Física. Após a obtenção das respostas, os professores estagiários e o orientador da faculdade, fizeram uma recolha dos dados e analisaram quais os temas mais votados. Após a análise das respostas dos questionários os dois temas mais votados foram o desenvolvimento da matéria de Orientação na escola e a integração de alunos com NEE nas aulas de Educação Física, respetivamente. Perante este cenário decidiu-se pegar nestes temas e começar a desenvolvê-los verificando se eram possíveis de realizar. Em concordância entre os professores estagiários, orientador da faculdade e orientador da escola, ficou decidido cada um desenvolver um dos temas mais votados. Assim, o tema coube-me desenvolver o tema da falta de lecionação da Orientação na escola e a minha colega de estágio desenvolveu o tema da integração de alunos com NEE nas aulas de Educação Física.

Perante isto era necessário definir os objetivos para este tema de projeto, e sempre através de um trabalho de cooperação, incluindo também o orientador da faculdade, ficaram definidos os seguintes objetivos:

Quadro 27: Objetivos do projeto de Seminário.

Consciencializar sobre a importância e benefícios da lecionação da orientação na disciplina de EF.
Elaborar um mapa e percurso de orientação dentro da escola.

A escolha destes objetivos a alcançar para este projeto estava relacionada com a problemática identificada inicialmente durante as primeiras semanas de estágio, sendo esta, a não lecionação da matéria de orientação nas aulas de Educação Física, situação da qual foi-se apercebendo por observação, mas também em conversa com os restantes professores do grupo disciplinar. O facto de não existir mapa e percurso de orientação na escola foi algo que os professores afirmaram ser uma grande limitação para a lecionação da matéria de orientação nas aulas de EF e segundo a FPO (Aires et al., 2011) independentemente do lugar é possível praticar orientação, mas só se existir um mapa. A ideia passava por criar ferramentas para potenciar a Orientação na escola e enriquecer o processo de ensino-aprendizagem. Segundo Kirk (2010) a inclusão de modalidades menos exploradas no currículo é enriquecedora para a formação dos alunos e deve existir essa inovação curricular em EF.

A Orientação é uma das matérias que pertence aos PNEF e permite ir ao encontro das finalidades da disciplina de Educação Física. Esta matéria possibilita o desenvolvimento da autonomia, da socialização, cooperação, bem como das capacidades cognitivas e físicas dos alunos (Baltazar, s.d.). Numa fase inicial a matéria de orientação serve para os alunos adquirirem hábitos através das referências do terreno e desenvolverem a sua capacidade de leitura de mapas. A matéria de orientação é também um importante na interdisciplinaridade escolar, permitindo fazer a ligação com todas as outras disciplinas do currículo de diversas formas (Baltazar, s.d.).

Os espaços escolares devem promover o contacto dos alunos com a natureza, de forma a potenciar o desenvolvimento das suas capacidades cognitivas, sociais, emocionais e físicas, sendo a matéria de orientação uma boa forma de fazer essa ligação (Chawla, 2015). Também Coelho et al., (2015), citado por Nobre (2021, p.25) diz que a exposição das crianças com a natureza pode promover o desenvolvimento das habilidades motoras, concentração, criatividade, capacidade de resolver problemas e tomada de decisão.

Para o projeto optou-se por elaborar uma intervenção que pudesse ser contributiva e ir ao encontro do objetivo final, que consistiu em tentar incluir mais a matéria de Orientação nas aulas de Educação Física, passando aos professores a importância da lecionação desta

matéria e várias formas de o fazer. Um estudo de Franca (2016), evidenciou que as dificuldades de lecionação da matéria de Orientação estavam relacionadas com a falta de materiais específicos nas escolas (citado por Sombra et al., 2022, p. 156). Sendo assim, definiu-se que o projeto consistia numa primeira fase em apresentar o que é a Orientação e o porquê de ser importante incluir a matéria nas aulas. De seguida a ideia era realizar uma parte prática onde os professores pudessem experienciar um pouco daquilo que tinha sido abordado, através de exercícios de introdução à Orientação e finalizando com uma prova de Orientação em todo o espaço escolar. Para isso era necessário elaborar um mapa e percurso de Orientação pois na escola ainda não existia nenhum percurso permanente.

4.2. 2ª etapa

Para esta 2ª etapa, tendo por base o trabalho realizado na 1ª, era necessário definir o plano e organizar a forma de apresentação do seminário e a partir daí começar a desenvolver as diferentes componentes. Assim sendo os objetivos para esta etapa foram:

Quadro 28: Objetivos 2ª etapa Seminário.

Definir a forma de organização do projeto de seminário.
Desenvolver e aprofundar as ideias a ser implementadas.

Para definir a organização do projeto era necessário ver quais as possibilidades realistas que existiam para depois se aplicar. Assim, com base nos objetivos finais a alcançar com este projeto e com a cooperação do orientador da faculdade e da escola foi possível desenvolver uma estrutura para a sua aplicação, que consistiu em numa primeira fase do seminário existir uma parte teórica realizada em sala de aula, onde era abordado o tema do que é a Orientação e qual a importância da sua lecionação nas aulas de Educação Física. Após existir esta componente teórica do seminário, passar-se-ia para uma parte prática, em que os professores participariam em atividades destinadas a formas de introdução da matéria de Orientação nas aulas que potenciasssem diferentes capacidades dos alunos, mas importantes para obter um bom desempenho na matéria de Orientação. Por fim, a ideia passava por os professores realizarem um percurso de Orientação dentro do recinto escolar, utilizando um mapa e percurso desenvolvido para a escola.

Para a elaboração deste projeto, foi facultado por parte do orientador da faculdade, Professor Doutor António Quaresma, o contacto do Sr. Engenheiro Carlos Garcia, da secção de orientação da Associação da Força Aérea Portuguesa. Após contactar-se com o Sr.

Engenheiro surgiu a oportunidade de realizar uma entrevista permitindo ter a opinião e colaboração de alguém que fosse experiente na matéria de orientação. A entrevista foi realizada na escola ACF, de forma que o Sr. Engenheiro Carlos Garcia pudesse conhecer o espaço escolar. Sendo assim, antes da realização da entrevista foi feita uma visita guiada na escola. Após conhecer a escola, trocou-se ideias na sala dos professores para debater sobre o projeto e realizar a entrevista.

O Sr. Engenheiro Carlos Garcia sempre se demonstrou muito satisfeito por dar o seu contributo neste projeto e disse que tem todo o gosto em trabalhar com as escolas para este tipo de projetos. A Associação da Força Aérea Portuguesa, é uma associação sem fins lucrativos criada por antigos membros da Força Aérea e que atualmente recebe as pessoas que estejam interessadas em colaborar. Esta associação é dividida em 3 secções, Bridges, Golfe e Orientação que desde 2009 existe e conta até com alguns jovens atletas federados na Federação Portuguesa de Orientação. Esta secção de Orientação é também organizadora de provas e diversas atividades ligadas ao desporto de orientação e colaboram com escolas disponibilizando os seus conhecimentos na elaboração de mapas e cartografia.

O Sr. Engenheiro Carlos Garcia considera importante a presença da orientação na vida das crianças e jovens, devido à importância da prática de atividade física, mas principalmente aos aspetos que a orientação potencia que outros desportos não, tais como, a capacidade de decisão, desenvolvendo a responsabilidade de cada indivíduo, desmitificando medos e a capacidade de discussão, pois os participantes poderão sempre debater sobre qual é o melhor caminho ou qual a melhor estratégia.

Falou-se também sobre a elaboração do mapa de Orientação para a escola, onde era possível colocar os pontos de controlo, como deviam ser colocados, que tipos de percurso eram mais indicados para se utilizar e como fazer uma introdução à matéria de Orientação nas aulas de Educação Física. Para além disso, o Sr. Engenheiro Carlos Garcia comprometeu-se em ajudar a escola a elaborar um mapa cartográfico de forma a ficar de forma permanente para o grupo de Educação Física.

No final desta etapa o planeamento para a aplicação do seminário estava completo, faltando apenas afinar alguns detalhes mais perto da data da apresentação.

4.3. 3ª etapa

Para esta etapa, estando já quase tudo preparado para a apresentação do projeto, faltava definir junto do grupo disciplinar de Educação Física uma data. Em reunião de grupo ficou estabelecida a data da apresentação dos seminários dos estagiários da escola e apelou-se à colaboração e participação dos professores do grupo de Educação Física. A data foi comunicada ao orientador da faculdade, professor António Quaresma, para que pudesse estar presente no dia da apresentação. Assim sendo os objetivos para esta etapa passaram por:

Quadro 29: Objetivos 3ª etapa Seminário.

Definir uma data para a apresentação dos seminários dos estagiários.
Preparar os últimos detalhes para a aplicação do projeto.
Aplicar o projeto na escola junto dos professores do grupo disciplinar de Educação Física.

Previamente à aplicação do projeto de seminário, foi necessário arranjar alguns materiais para a montagem do percurso de Orientação na escola, dos cartões de controlo e dos mapas. Foi necessário reunir todo o material a utilizar na parte prática do projeto, principalmente muitos cones que foram utilizados para os exemplos de exercícios de introdução à Orientação nas aulas de Educação Física. Elaborou-se também um documento orientador com informações relativas ao que era e qual a importância da lecionação da Orientação nas aulas, diferentes tipos de orientação que poderiam ser aplicados na escola, acesso ao mapa desenhado para a prova de Orientação num sistema de pontuação (score) com um total de 90 pontos e exemplos de cartões de controlo não só para uma prova de Orientação por score, mas também outros tipos de Orientação. Este documento serviu de guia para a apresentação da parte teórica do projeto e foi disponibilizado a todos os elementos do grupo disciplinar de Educação Física.

O projeto foi aplicado em duas fases, uma fase inicial teórica realizada em sala de aula que consistiu em desenvolver o tema da importância da lecionação da Orientação na disciplina de Educação Física e os seus benefícios, recorrendo ao documento orientador elaborado para disponibilizar aos professores do grupo de Educação Física. Este documento continha informações sobre o que era a Orientação e qual a sua importância, formas de introdução à Orientação nas aulas de Educação Física, tipos de percurso que se poderiam utilizar numa prova de Orientação na escola e ainda cartões e pontos de controlo que os professores poderiam utilizar nas suas aulas.

Após a teoria, passou-se à parte prática do projeto, no campo exterior da escola. Os professores puderam experienciar ideias de exercícios para realizar uma introdução à matéria

de Orientação nas aulas, utilizando ori cones através de percursos em linha com 4 ou 8 direções, com e sem competição, percurso através de distâncias e direções, podendo ter o mapa ou serem guiados por um colega de fora e também o jogo da rosa dos ventos trabalhando a sua orientação relativa aos pontos cardeais. Diferentes formas de promover as bases para a realização de provas de Orientação.

Por fim, os professores foram divididos em pares e realizaram uma prova de Orientação na escola inteira, através de um percurso por pontuação. No mapa os professores tinham 12 pontos de controlo marcados, sendo que cada ponto de controlo tinha uma pontuação que era disponibilizada no cartão de controlo. A cada ponto de controlo que os professores se deslocavam, tinham de registar o código presente no seu cartão de controlo. Sendo um percurso por pontuação, neste caso, score 50, os participantes tinham de obter a pontuação exata de 50 pontos, sendo que, se tivessem mais ou menos pontos eram descontados no tempo de prova em 1 minuto por cada 5 pontos a mais ou a menos. De referir que ao todo os pontos de controlo totalizam 90 pontos. Os professores tiveram de definir uma estratégia em conjunto com o seu par, de forma a obter a pontuação desejada no menor tempo possível.

De uma forma geral, os professores presentes na apresentação do seminário foram muito colaborativos mantendo uma boa disposição na realização das tarefas, tendo considerado a intervenção feita bastante positiva. Haveria espaço a melhorar, podendo ter-se dinamizado de uma forma diferente a parte teórica apresentada, apelando mais à participação dos professores através da colocação de perguntas, em vez de apenas expor a teoria. Na transição para a parte prática perdeu-se algum tempo, mas com a colaboração de todos os professores presentes foi possível uma rápida montagem dos exercícios.

4.4. 4ª etapa

Depois da aplicação do seminário na etapa anterior era necessário retirar algumas conclusões sobre o projeto e para isso foi elaborado um questionário em conjunto pelos professores estagiários, de forma a que os professores que participaram transmitissem o seu feedback mais detalhado e pudéssemos fazer um balanço, percebendo aquilo que foram sugestões de melhoria para o futuro. O questionário foi aplicado aos professores e era composto pelas seguintes perguntas: “Os projetos apresentados foram ao encontro das suas expetativas?”, “Qual será a utilidade dos projetos apresentados para si?”, “Em termos de estrutura, estavam bem organizados?”, “Como avalia a participação dos colegas?” e “Para o futuro quais são as suas sugestões de melhoria para estes projetos?”.

Posto isto os objetivos para esta etapa foram:

Quadro 30: Objetivos 4ª etapa Seminário.

Concluir o projeto fornecendo à escola os materiais necessários para a lecionação da matéria de Orientação.
Fazer um balanço geral da aplicação do projeto de seminário.

O Sr. Engenheiro Carlos Garcia deslocou-se novamente à escola, de forma a poder cartografá-la para poder disponibilizar a versão final do mapa cartográfico da escola e assim ficar para uso do grupo disciplinar de Educação Física, potenciando a lecionação da matéria de Orientação.

O Sr. Engenheiro Carlos Garcia disponibilizou o mapa cartográfico da escola para o uso do Grupo Disciplinar de Educação Física e para além disso facilitou os contactos com a Federação Portuguesa de Orientação para que fosse possível adquirir placas para a montagem de um percurso de orientação permanente na escola. Desta forma, o Sr. Engenheiro Carlos Garcia revelou ser um elemento muito importante no desenvolvimento e aplicação deste projeto, tendo dado um grande contributo à escola e pelo qual agradecemos bastante.

Com base nas respostas dos professores ao questionário considerámos que as intervenções feitas pelos professores estagiários foram positivas, pois alguns professores afirmaram que os projetos apresentados tinham superado as suas expectativas e outros que tinham ido ao encontro das mesmas. Afirmaram que os projetos foram úteis para escola e para a melhoria da qualidade do processo de ensino da disciplina de Educação Física. Em termos de estrutura não houve nada a apontar e consideraram que a participação dos restantes professores na aplicação dos projetos foi positiva e que se demonstraram atentos e empenhados.

Os objetivos propostos inicialmente para a elaboração deste projeto foram alcançados, deixando possibilidades à escola de futuramente atribuir uma maior importância à matéria de Orientação. Em termos de sugestões de melhoria para o futuro deste projeto, feita por parte de alguns professores, foi indicado que os exercícios de introdução à orientação, mais concretamente os oricones e o jogo da rosa dos ventos, poderiam estar marcados no chão, ficando assim de forma permanente na escola e poupando algum tempo aos professores na montagem dos exercícios. Outra sugestão feita por parte dos professores foi a revisão da grelha de observação direta para a matéria de orientação presente na drive

do grupo disciplinar de Educação Física, de forma a efetuar-se uma atualização e adequar os critérios às possibilidades da escola e dos alunos.

Conclusão

O Estágio Pedagógico em Educação Física constituiu uma etapa importante e enriquecedora da minha formação, assumindo-se como um momento de transição entre a condição de estudante e profissional docente. Tal como defendem Bom e Brás (2003), este período de prática profissional revelou-se fundamental para a consolidação de competências pedagógicas, científicas, relacionais e éticas, permitindo integrar saberes adquiridos ao longo da formação inicial com os desafios próprios do contexto escolar.

Na área da Lecionação, o percurso desenvolvido foi enquadrado pelas quatro etapas definidas, Prognóstico, Prioridades, Progresso e Produto, em conformidade com o Programa Nacional de Educação Física (ME, 2001), as Aprendizagens Essenciais (DGE, 2018) e o Decreto-Lei n.º 79/2014, bem como os critérios da ES Dr. António Carvalho Figueiredo. A 1ª etapa possibilitou conhecer de forma aprofundada a turma, identificando dificuldades e possibilidades, permitindo estabelecer objetivos prioritários para o processo de ensino-aprendizagem. A partir desse diagnóstico inicial, tornou-se evidente a necessidade de intervir em áreas como os JDC, em particular o Voleibol. A 2ª etapa, centrada nas prioridades, traduziu-se em decisões metodológicas que visaram dar resposta às necessidades identificadas, privilegiando o trabalho em grupos heterogéneos. Foi nesta fase que comecei a adotar estratégias para adaptar as tarefas, de acordo com os níveis de competência dos alunos. A 3ª etapa permitiu consolidar aprendizagens, observando melhorias significativas, principalmente no Voleibol e Badminton. A evolução foi igualmente visível nos resultados do FIT Escola, sobretudo entre o primeiro e o segundo semestre, reforçando a importância da continuidade do trabalho desenvolvido durante o ano letivo. A última etapa consistiu em momentos de avaliação e consolidação, onde os alunos demonstraram os desenvolvimentos alcançados.

Neste percurso, a semana de Professor a Tempo Inteiro (PTI) assumiu particular relevância, permitindo experienciar a realidade de um professor de EF, através de um horário semanal completo. Deu-se a oportunidade de lecionar aulas a turmas com diferentes contextos e, ao nível pessoal, representou um marco essencial no desenvolvimento da minha formação.

Na Direção de Turma, a experiência revelou-se igualmente formativa e desafiadora. A saída de campo destacou-se como um primeiro momento de contacto com os alunos, sendo importante para o decorrer do ano letivo. A dinamização do Projeto de DT foi outro marco relevante neste ano de estágio, permitindo sensibilizar os alunos para a importância da saúde mental e promover a interdisciplinaridade. Acompanhando a Diretora de Turma foi possível

conhecer e aprender significativamente sobre a função. As dificuldades encontradas, em particular no acompanhamento de alunos em situações de maior dificuldade, mostraram-me outra perspetiva e forma de pensar.

O Desporto Escolar foi outro espaço de aprendizagem determinante. A modalidade de Ténis, embora marcada por um número reduzido de participantes e por algumas limitações de espaço, possibilitou um trabalho consistente ao longo do ano, onde os alunos evidenciaram progressos significativos.

No Seminário, o projeto desenvolvido em torno da matéria de Orientação respondeu a uma necessidade identificada inicialmente na escola, com a colaboração do GDEF. A aplicação do projeto revelou ser bastante positiva para os professores, tendo conseguido cumprir com os objetivos propostos.

Ao longo de todo o estágio, a cooperação com a minha colega de estágio, o apoio dos professores orientadores e os restantes professores do DGEF da escola foram elementos determinantes para a construção de uma experiência formativa completa e enriquecedora. A observação e a partilha de práticas permitiram-me aprender através de diferentes contextos e métodos.

Em síntese, o Estágio Pedagógico constituiu um processo maturação pessoal e profissional. Sinto-me hoje, ao contrário do que no início do ano, preparado para iniciar a minha carreira de professor de EF. Este ano representou, assim, um marco essencial no meu processo de formação, levando-o na minha memória e coração para o resto da minha vida, ficando marcado como o meu 1º ano a dar aulas.

Referências Bibliográficas

- Agrupamento de Escolas 4 de Outubro. (2023). *Projeto educativo, regulamento interno e plano anual de atividades*. AE4O.
- Agrupamento de Escolas 4 de Outubro. (s.d.). *Desporto escolar*. <https://ae4outubro.pt/projetos/desporto-escolar>
- Aires, A., Quinta-Nova, L. C., Santos, L., Pires, N., Costa, R., & Ferreira, R. (2011). *Orientação: Desporto com pés e cabeça*. Federação Portuguesa de Orientação.
- Alaíz, V. & Barbosa, J. (1994). Explicitação de critérios - exigência fundamental de uma avaliação ao serviço da aprendizagem. In C. Cardoso (Coord.), *Pensar a avaliação, melhorar a aprendizagem*, A/9 - Perspectivas de avaliação. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 261–271. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.261>
- Araújo, R. (2015). *Ensinar educação física: Da teoria à prática*. Edições FMH.
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>
- Baltazar, J. (s.d.). *Documento de apoio para formação de professores: Orientação*.
- Bom, J., & Brás, J. (2003). *Estágio pedagógico em educação física: Da reflexão à ação*. FMH.
- Bom, J., Rodrigues, J., & Rosado, A. (1992). *Modelos de ensino em educação física*. FMH.
- Carvalho, A., Soares, J., Monteiro, R., Vieira, S., & Gonçalves, F. (2013). *Motivos que levam à prática do desporto escolar*. Instituto Português do Desporto e Juventude.
- Carvalho, L. M. (1994). *Avaliação em educação física: Perspetivas e práticas*. Livros Horizonte.
- Carvalho, L. M. D. (1994). Avaliação das aprendizagens em educação física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 32–33, 133–151.

- Chawla, L. (2015). Benefits of nature contact for children. *Journal of Planning Literature*, 30(4), 433–452.
- Departamento de Educação Física da Escola Secundária Dr. António Carvalho Figueiredo. (2024). *Documento de apoio à articulação vertical / Plano plurianual 2024–2025*. Agrupamento de Escolas 4 de Outubro.
- Decreto-Lei n.º 79/2014, de 14 de maio. (2014). *Diário da República*, 1.ª série, n.º 92.
- Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens essenciais – Educação física*. Ministério da Educação.
- Dyson, B., & Casey, A. (2016). *Cooperative learning in physical education: International perspectives*. Routledge.
- Federação Portuguesa de Ténis. (2002). *Manipulação de uma bola com uma raquete no jogo de ténis* [Manual de ensino básico]. Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- Federação Portuguesa de Ténis. (s.d.). *Manual de ensino secundário*.
- Instituto Português do Desporto e Juventude. (s.d.). *FITescola®: Programa nacional de avaliação da aptidão física escolar*. <https://fitescola.ipdj.gov.pt>
- Kirk, D. (2010). *Physical education futures*. Routledge.
- Martins, A. B. R., & dos Santos Freire, E. (2013). O envolvimento dos alunos nas aulas de educação física: Um estudo de caso. *Pensar a Prática*, 16(3).
- Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. In *Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade* (pp. 53–82). FMH.
- Mesquita, I., Farias, C., & Hastie, P. (2010). The impact of a hybrid sport education–invasion games for understanding unit on students’ decision making, skill execution and overall game performance. *European Physical Education Review*, 18(2), 205–219. <https://doi.org/10.1177/1356336X11436263>
- Ministério da Educação. (2001). *Programa nacional de educação física*. Ministério da Educação.

Ministério da Educação. (2017). *Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória*.

Ministério da Educação.

Ministério da Educação, Bom, L., & Brás, J. (1992). *A educação física no 1.º ciclo do ensino básico*. Direção-Geral dos Ensinos Básico e Secundário.

Nobre, S. R. D. A. (2021). *Exploração da natureza: Atividades interdisciplinares para professores do 1.º ciclo do ensino básico* (Dissertação de mestrado). [Instituição].

Petitjean, B. (1984). *Formes et fonctions des différents types d'évaluation. Pratiques de l'Évaluation*, 44, 6-15.

Reis, E. F., Pastana, C. D. O., Henckes, S. B. R., Marchi, M. I., & Strohschoen, A. A. G. (2017). Saídas a campo: Possibilidades de ensino e aprendizagem em ambiente não formal. *Ciência em Tela*, 10(1).

Sombra, F. L. B., Martins, C., Leite, C. N., & Alves, M. P. (2022). Práticas de orientação e educação física: Um estudo de revisão. *Revista Valore*, 7, Article 7005.

Teoldo, I., Greco, P. J., Mesquita, I., Graça, A., & Garganta, J. (2010). O teaching games for understanding (TGfU) como modelo de ensino dos jogos desportivos coletivos. *Revista Palestra*, 10, 69–77.

Apêndice

Apêndice I: Questionário de avaliação inicial



4 de OUTUBRO



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

Nome completo:

Idade:

Turma:

Que nota tiveste na disciplina de Educação Física no:

6º ano _____

7º ano _____

Saúde e Condição Física

Tens algum problema de saúde ou condição física que possa limitar a tua participação nas aulas de Educação Física?

☐ Sim

☐ Não

Se sim, qual?

Praticas algum tipo de atividade física/modalidade desportiva fora da escola?

☐ Sim

☐ Não

Se sim, qual/quais?

Quantas vezes por semana fazes exercício físico fora das aulas de Educação Física?

☐ Nenhuma

☐ 1 a 2 vezes

☐ 3 a 4 vezes

☐ 5 vezes ou mais

Preferências Desportivas

Qual ou quais os desportos que mais gostas de praticar?

☐ Futebol

☐ Voleibol

☐ Basquetebol

☐ Andebol

☐ Natação

☐ Atletismo

☐ Ginástica

☐ Dança

☐ Outro(s): _____



4 de OUTUBRO



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

Qual das seguintes atividades preferes nas aulas de Educação Física?

☐ Jogos Desportivos Coletivos

☐ Dança

☐ Ginástica

☐ Atletismo

☐ Aptidão Física

Motivação e Expectativas

O que mais te motiva a participar nas aulas de Educação Física?

☐ Melhorar a minha forma física

☐ Aprender novas modalidades

☐ Desenvolver espírito de equipa

☐ Outro(s): _____

Consideras importante ter aulas de Educação Física?

☐ Sim

☐ Não

Porquê?

Curiosidades

Se pudesses escolher, qual seria a tua aula de Educação Física perfeita? Descreve o que gostarias de fazer.

Existe algo que o professor de Educação Física deva saber sobre ti para melhorar a tua experiência nas aulas?

Apêndice II: UD 2ª etapa

2ª Etapa				
	UD 1	UD 2	UD 3	UD4
Datas	4 nov – 22 nov	25 nov – 6 dez	9 dez – 20 dez	6 jan – 17 jan
Espaços	P1 e Ext C	P2	P3	Ext
Matérias	Voleibol, Basquetebol, Andebol, Futebol, Dança, Ginástica de Solo, Raquetes (badminton, ténis de mesa e ténis).	Voleibol, Basquetebol, Dança, Ginástica de solo e aparelhos, Badminton, Salto em Altura.	Voleibol, Basquetebol, Dança, Ginástica de solo e aparelhos, Badminton.	Basquetebol, Andebol, Futebol, Atletismo (estafetas, barreiras, salto em comprimento).

Apêndice III: Matriz teste sumativo 1º semestre

Unidades temáticas	Conteúdos	Objetivos/Competências
Capacidades Físicas	- Testes FitEscola; - Contributos da prática regular da atividade física; - Recomendações para a prática de atividade física em crianças e jovens.	- Saber quais são os testes do FitEscola que avaliam a aptidão aeróbia e a aptidão muscular. - Saber quais são os benefícios de uma prática regular de atividade física. - Saber quais são as recomendações diárias de atividade física para crianças e jovens (5-17 anos).
Jogos Desportivos Coletivos	- Voleibol; - Basquetebol; - Andebol; - Futebol; - Corfebol.	Conhecer as regras básicas das 5 modalidades dos jogos desportivos coletivos.
Ginástica (Ginástica de solo e Ginástica de aparelhos)	- <u>Ginástica de solo:</u> • Elementos gímnicos. • Elementos de flexibilidade. - <u>Ginástica de aparelhos:</u> • Aparelhos (plinto, boque, trampolim reuther, minitrampolim, trave baixa e alta); • Fases dos saltos;	- <u>Ginástica de solo:</u> - Identificar os elementos gímnicos e de flexibilidade. - <u>Ginástica de aparelhos:</u> - Identificar os aparelhos; - Referir quais são as fases dos saltos;
Jogos de Raquetes	- Ténis de mesa; - Badminton.	- Identificar as linhas do campo.

Apêndice IV: Matriz teste sumativo 2º semestre

Unidades temáticas	Conteúdos	Objetivos/Competências
Capacidades Físicas	- Testes FitEscola; - Contributos da prática regular da atividade física; - Recomendações para a prática de atividade física em crianças e jovens.	- Saber quais são os testes do FitEscola que avaliam a aptidão aeróbia e a aptidão muscular. - Saber quais são os benefícios de uma prática regular de atividade física. - Saber quais são as recomendações diárias de atividade física para crianças e jovens (5-17 anos).
Jogos Desportivos Coletivos	- Voleibol; - Basquetebol; - Andebol; - Futebol; - Corfebol.	Conhecer as regras básicas das 5 modalidades dos jogos desportivos coletivos.
Ginástica (Ginástica de solo e Ginástica de aparelhos)	- <u>Ginástica de solo:</u> • Elementos gímnicos. • Elementos de flexibilidade. - <u>Ginástica de aparelhos:</u> • Aparelhos (plinto, boque, trampolim reuther, minitrampolim, trave baixa e alta); • Fases dos saltos;	- <u>Ginástica de solo:</u> - Identificar os elementos gímnicos e de flexibilidade. - <u>Ginástica de aparelhos:</u> - Identificar os aparelhos; - Referir quais são as fases dos saltos;
Dança	-Rumba Quadrada.	- Escrever a sequência da dança (identificar os passos) e o seu ritmo.

Apêndice V: Horário PTI.

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
08:30 – 09:15	8ºT3	7ºT5	7ºT5	Direção Turma	10ºCT3
09:15 – 10:00	8ºT3	7ºT5			10ºCT3
10:00 – 10:15					
10:15 – 11:00		12ºCT3	10ºCT3	9ºT3	
11:00 – 11:45		12ºCT3	10ºCT3	9ºT3	
11:45 – 12:00					
12:00 – 12:45	12ºCT3	9ºT3		8ºT3	
12:45 – 13:30	12ºCT3	9ºT3			
13:30 – 13:45					
13:45 – 14:30		Desporto Escolar		Desporto Escolar	
14:30 – 15:15				Desporto Escolar	

Apêndice VI: Exemplo de plano de aula

Ano letivo: 2024-2025		Semestre: 1º		Duração: 90 min.
Data: 24/09/2024		Turma: 8ºT3		Nº aula: 4
Hora: 13:45h		Local: P2		Nº alunos: 28 alunos
Função didática		Aumento da condição física. Continuação da avaliação inicial de Ginástica de solo. Realização de exercícios de Voleibol e Badminton nível Introdução.		
Recursos materiais		Colchões vermelhos, colchões azuis, plano inclinado e plinto. Rede e bolas de vôlei. Rede de badminton, raquetes e volantes. Barreiras e pinos.		
Tempo	Tarefas /Situações de aprendizagem	Organização	Objetivos comportamentais Componentes críticas	
Parte Inicial				
5´	Instrução	Alunos dispostos em meia-lua à frente do professor.	Objetivos: Promover uma ativação muscular completa envolvendo uma preparação física geral, adequando às tarefas que vão ser realizadas ao longo da aula. Crítérios de Êxito: Elevar o joelho e braço contrário ao joelho (verticalmente) na realização das barreiras/pinos; no giroflé-giroflá elevar ao máximo os joelhos e o braço contrário ao joelho.	
5´		Aquecimento – Circuito de PFG		
		Os alunos realizaram os exercícios indicados pelo professor em forma de circuito. Inicialmente são divididos em 4 filas de forma que os exercícios fluam melhor. Circuito constituído por: 1. 2 apoios entre barreiras/pinos (10 barreiras, 4/5 pés entre barreiras) + Jumping Jacks (5x) 2. Giroflé-giroflá + burpees (5x) 3. 2 apoios entre barreiras/pinos (10 barreiras, 4/5 pés entre barreiras) + agachamento com salto (5x) 4. Giroflé-giroflá + flexões (5x)		
				
Parte Fundamental				
20´	Estações: 1. Ginástica de solo.	Os alunos realizaram a sequência gímnica que inclui: rolamento à frente engrupado, rolamento à frente de pernas	Cambalhota à frente engrupada - terminar com pés juntos; manter a direção inicial; Cambalhota à frente com as pernas afastadas e em extensão num plano	

20'			afastadas a partir de um plano inclinado, subida para pino através de um plano vertical (seguido de rolamento à frente), roda com apoio alternado no plinto, folha e vela. Opcional nível Elementar: Avião, roda, ponte e espargata.	inclinado; Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical; manter o olhar dirigido para as mãos; Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, terminando em cambalhota à frente - aproximar da vertical; manter olhar dirigido para as mãos; Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal) - pernas o mais alto possível; receção equilibrada com apoio alternado dos pés; Posições de flexibilidade (folha, vela); Opcional nível Elementar: Posição de equilíbrio - manter o equilíbrio 3 seg. Avião - tronco paralelo ao solo; pernas em extensão; Roda - marcada extensão dos segmentos corporais; saída em equilíbrio com braços em elevação lateral oblíqua superior; saída na direção inicial; Posições de flexibilidade - acentuada amplitude (ponte, espargata);
20'		2. Voleibol.	Situação de jogo 2+2 c/serviço por baixo a 3 - 4,5m. Rede a 2m de altura. Rotação a cada 2 serviços.	Cooperação; Fairplay; Conhecimento das principais regras de jogo; Serviço por baixo colocado entre 3 e 4,5m; Desloca-se para o ponto de queda da bola; Continuidade do jogo (toque de dedos e manchete);
		3. Badminton.	Jogo cooperativo 1+1	Coopera com o companheiro, batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão; Realiza a técnica de Lob; Conhece e aplica as regras básicas e opções táticas; Define posição base sempre que possível após cada batimento; Desloca-se antecipadamente para a zona onde vai realizar o batimento;
Parte Final				
10'		Condição Física. Alongamentos e retorno à calma.	Alunos dispostos em meia-lua, sentados, em frente ao professor. Prancha, abominais; Alongamentos;	Balanço da aula e ligação com a próxima aula.
80'				

Apêndice VII: Cartões de controlo Projeto Seminário.

ORIENTAÇÃO  Agrupamento de Escolas 4 de OUTUBRO		Nomes:	
Turma:	△:	Percurso:	
	◎:	Tempo:	
A)	B)	C)	D)
E)	F)	G)	H)

ORIENTAÇÃO  Agrupamento de Escolas 4 de OUTUBRO		Nomes:	
Turma:	△:	Tempo:	
	◎:		
A) 5	B) 5	C) 5	D) 5
E) 10	F) 5	G) 10	H) 15
I) 10	J) 10	K) 5	L) 5

Apêndice VIII: Mapa Cartográfico da ES Dr. António Carvalho Figueiredo



Anexos

Anexo I: Exemplo Grelha de Observação

AVALIAÇÃO																				2024-2025									
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
NÍVEL INTRODUÇÃO																													
Participa de forma responsável e empenhada, assumindo autonomia na realização das tarefas e procurando realizar os exercícios com correção.																													
É perseverante perante as dificuldades e reorienta o seu trabalho a partir do feedback do professor.																													
Realiza uma sequência de exercícios no solo com os seguintes elementos:																													
Cambalhot a à frente engrupada - terminar com pés juntos; manter a direção inicial																													
Cambalhot a à frente com as pernas afastadas e em extensão num plano inclinado																													
Cambalhot a à retaguarda engrupada - repulsão dos braços na fase final; pés juntos; manter a																													

direção inicial																			
Cambalhota à retaguarda com as pernas afastadas e em extensão - repulsão dos braços na parte final; manter direção inicial																			
Passagem por pino partindo de um plano elevado (plinto) seguido de cambalhota à frente engrupada - não avançar ombros; elevar pernas à vertical.																			
Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical; manter o olhar dirigido para as mãos.																			
Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, terminando em cambalhota à frente - aproximar da vertical; manter olhar dirigido para as mãos																			
Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal) - pernas o mais alto possível; recepção equilibrada com apoio alternado dos pés.																			
Posições de																			

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Anexo II: Plano Plurianual EF

Domínio	Subáreas	Matérias	Sub matérias	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
Atividades Físicas	Jogos	Jogos pré-desportivos	Bola ao Capão, Bola ao Fundo, Bola ao Ponto, Raquetes	I							
	Jogos desportivos Coleivos	Andebol		I	I	I	I	I/E	E	E	E
		Basquetebol		I	I	I	I	I/E	E	E	E
		Futebol		I	I	I	I	I/E	E	E	E
		Voleibol		I	I	I	I	I/E	E	E	E
	Ginástica	Solo		I	I	I	I	I	I/E	E	E
		Aparelhos	Mini-trampolim	I	I	I	I/E	I/E	E	E	E
			Boque/Pinto	I	I	I	I	I/E	E	E	E
			Trave			I	I	I/E	E	E	E
		Acrobática							I	E	E
	Atletismo	Corridas	Velocidade	I	I	I	I/E	E	E	E	E
			Barreiras	I	I	I	I/E	E	E	E	E
			Estafetas	I	I	I	I/E	E	E	E	E
		Saltos	Altura	I	I	I	I	I/E	E	E	E
			Comprimento	I	I	I	I/E	E	E	E	E
			Tripla Salto						I/E	E	E
		Lançamentos	Peso/Bola*	I*	I*	I	I/E	E	E	E	E
	Atividades Rítmicas Expressivas	Dança		I	I	I	I	E	E	E	E
				I		I					
		Danças Tradicionais	Regadinha			I					
			Enxá Cidreira		I	I					
			Senquité				I	I	I		
			Maião					E	E		
			Vol de Roda e Siga a Roda							E	E
			Tacão e Bico							E	E
		Danças Sociais	Merengue	I	I	I					
			Rumba quadrada				I	E	E		
			Polxtrot ou Valsa Lenta					I/E	E		
			Chá-Chá-Chá							E	E
			Rock ou Salsa							E	E
	Jogos Raquetes	Badminton		I	I	I	I	I/E	E	E	E
		Ténis de Mesa				I	I	I/E	E	E	E
	Atividades Exploração Natureza	Ténis				I	I	I	I/E	E	E
		Orientação			I	I	I	I	E	E	E
		Tiro com Arco							I	E	E
	Desportos Combate	Escalada				I	I	I	I/E	E	E
		Judo/Luta				I	I	I/E	I/E	E	E
	Patinagem	Patinagem		I	I	I	I	I/E	I/E	E	E
	Outras	Corfebol							I	I/E	E
		Hóquei em campo							I	I/E	E
		Rugby							I	I/E	E

Duração: 2 Semanas																													
Segunda-Feira						Terça-Feira						Quarta-Feira						Quinta-Feira						Sexta-Feira					
1ª R	E1	P1	EC	P2	P3	E1	P1	EC	P2	P3	E1	P1	EC	P2	P3	E1	P1	EC	P2	P3	E1	P1	EC	P2	P3				
2ª R	E1	EC	P2	P3	E1	E1	EC	P2	P3	E1	E1	EC	P2	P3	E1	E1	EC	P2	P3	E1	E1	EC	P2	P3	E1				
3ª R	EC	P2	P3	E1	P1	EC	P2	P3	E1	P1	EC	P2	P3	E1	P1	EC	P2	P3	E1	P1	EC	P2	P3	E1	P1				
4ª R	P2	E1	P1	EC	EC	P2	P3	E1	P1	EC	P2	P3	E1	P1	EC	P2	P3	E1	P1	EC	P2	P3	E1	P1	EC				
5ª R	P3	E1	P1	EC	P2	P3	E1	P1	EC	P2	P3	E1	P1	EC	P2	P3	E1	P1	EC	P2	P3	E1	P1	EC	P2				
8:30																													
9:15	11ª CT1	1ª CT3	3ª PDP DI	8ª T3	8ª T7			11ª CT4	7ª T5	10ª LH2	7ª T3	1ª PMM/PTM	10ª CT2		2ª PGI	8ª T6	12ª CS		7ª T5			2ª PAS/PCD	12ª LH1	9ª T8	9ª T5	10ª CT3			
9:15						8ª T6								9ª T7						8ª T4									
10:00																			7ª T1										
10:15																			7ª T6										
11:00	12ª CT1	2ª PDP	10ª CT4	9ª T7	8ª T5	12ª CT3	12ª LH1	8ª T4	2ª PDP DC	7ª T2	11ª CT1	11ª CT3	2ª PAV/PS	9ª T1		1ª LH3/AV			9ª T3			3ª PDP	11ª CT1	11ª CS1	1ª PAS/PCD	10ª LH2			
11:00															9ª T8				8ª T1		9ª T2	7ª T3							
11:45																													
12:00																			3ª PDP DC	9ª T4	8ª T3	1ª PGI	10ª CT1	9ª T8	9ª T1	8ª T7			
12:45	12ª CT3	12ª CT4/AV	10ª CS2	9ª T4	10ª LH1	11ª LH3/AV	7ª T1	7ª T4	9ª T3	3ª PGI	2ª PDP DC	10ª CT3	11ª CS1		8ª T5		11ª CS2		7ª T4		7ª T2								
12:45														9ª T5															
13:00																													
13:45	Voleibol Juv Mas	Badminton	2ª PDP DC	8ª T2			Voleibol Juv Fem	3ª PAS/PAF	3ª PAS/PAF	Atletismo	Voleibol Juv Mas	Voleibol Juv Fem	Voleibol Int Fem	Atletismo		Badminton	Voleibol Int Mas		Tênis Mesa	Tênis	Voleibol Int Fem	12ª LH2	11ª LH2		Voleibol Int Mas	12ª CT2			
14:30																													
14:30																													
15:15	12ª CS																												
15:25																													
16:10																													
16:10																													
16:55																													
17:00																													
17:45																													
17:45																													
18:30																													

Anexo IV: Inventário Material Pavilhão

ATIVIDADE	QUANTIDADE	DESIGNAÇÃO	ESTADO
VOLEIBOL	12	XSPORTS	RAZOÁVEL
	3	MOLTEN	BOM
	6	MIKASA	RAZOÁVEL
VOLEIBOL DESPORTO ESCOLAR	9	MIKASA	BOM
	6	GALA	BOM
	5	MIKASA	RAZOÁVEL
FUTEBOL	2		MAU
ANDEBOL	14	SELECT	BOM
	16	VÁRIAS	RAZOÁVEL
	2	BALIZAS DESMONTÁVEIS	NOVO
BASQUETEBOL	16	MOLTON	RAZOÁVEL
BADMINTON	16	RAQUETAS	RAZOÁVEL
	10	CAPAS DE RAQUETES	
	14	VOLANTES PLÁSTICO	RAZOÁVEL
CORFEBOL	2		RAZOÁVEL
TÊNIS	1	TUBO DE BOLAS	
	4	RAQUETAS	BOAS
	4	RAQUETAS TÊNIS INICIAÇÃO	RAZOÁVEL
DESPORTOS DE GINÁSIO	24	STEPS	BOM
	12	HALTERES	NOVOS
ATLETISMO	2	PARES POSTES SALTO EM ALTURA	BOM
	1	ELÁSTICO SALTO EM ALTURA	RAZOÁVEL
	6	MINIBARREIRAS	BOM
	6	BARREIRAS	MAU
SOM	2	SISTEMA DE SOM	
	1	COLUNA	
	1	RADIO CD	
	32	CONES PLÁSTICO COLORIDOS	
	28	CONES AZUIS BORRACHA	

CONES	50	MARCADORES BORRACHA	
	2	CONES VERMELHOS BORRACHA	
GINÁSTICA	1	REUTHER	
	1	BOQUE	
	1	PLINTO DE ESPUMA	
	1	MINITRAMPOLIM	
	1	COLCHÃO - ROLO	
	11	COLCHÕES GINÁSTICA AZUIS	
	9	COLCHÕES VERMELHOS	
	1	COLCHÃO DE QUEDAS	
	3	CUNHAS – PLANO INCLINADO	BOM
	15	BOLAS GOLFE	
	1	MARCADOR DE PONTOS PRETO	MAU
	1	MARCADOR DE PONTOS AZUL	RAZOÁVEL
ARMÁRIOS			
BADMINTON	12	RAQUETAS	
DESPORTO ESCOLAR	3	CAIXAS VOLANTES	NOVAS
TÉNIS DE MESA	12	RAQUETES TÉNIS DE MESA	MÉDIO
	5	BOLAS TÉNIS MESA	RAZOÁVEL
	1 SACO	BOLAS TÉNIS DE MESA XSPORT	NOVAS
	1	MESA TÉNIS MESA VERDE NB	
	2	MESAS TÉNIS MESA AZUIS	
	3	FIXADOR REDE CINZENTO ARTENGO	2 BOM 1 MAU

	1	REDES PRETAS	RAZOÁVEL
	1	REDE AZUL	BOM
	3	CAPAS RAQUETES TÊNIS DE MESA	BOM
	1	SACO BOLAS VAZIO	
	1	ESTOJO DE PRIMEIROS SOCORROS	TEM DE SER EQUIPADO
ABATE	12	HALTERES	
	15	BOLAS GOLFE	
	1	FITA METRICA 20M	
	2	FITA MÉTRICA 50M	
	1	RADIO CDS	
1	1	BALDE CORDAS	
	1	BOLA RAQUETE PRAIA	
	2	COMANDOS	
	1	BALANÇA	
	5	APITOS	
	1	RÉGUA MADEIRA COM FITA MÉTRICA	
	1	CAIXA DE XADREZ	
	1	CORDA DE SALTO EM ALTURA	

Anexo V: Distribuição de matérias e materiais nos espaços do pavilhão

Pavilhão 1	Pavilhão 2	Pavilhão 3
Matérias/Material	Matérias/Material	Matérias/Material
Dança (coluna)	Basquetebol	
Basquetebol	Voleibol	Basquetebol
Voleibol	Salto em Altura (1 colchão quedas + 1 colchão de quedas menos bom)	Voleibol
Ginástica Solo (rolo + 1 plano inclinado)	Ginástica Solo (5 colchões vermelhos + 8 colchões azuis + 1 plano inclinado)	Ginástica Aparelhos (4 colchões vermelhos +15 colchões azuis)
Badminton (14 raquetas)	Ténis de Mesa (2 mesas azul claro)	Badminton (10 raquetas)
Ténis Mesa (7 mesas)	1 plinto espuma+1 MT+ 1 Reuther	1 plinto espuma+1 MT+ 1 Reuther
Barreiras (4)		2 colchões de quedas
Balizas portáteis (1 P1 e 1 EC)		

Anexo VI: Plano Anual de Atividades

Atividades	Objetivos	Conteúdos	Disciplinas	Calendarização
Corta-Mato	Elevar o nível funcional da aptidão física, nomeadamente da aptidão aeróbia; promover a saúde; reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; proporcionar vivências desportivas aos alunos; promover e fomentar o convívio entre os diversos elementos da comunidade escolar; promover o respeito pelas regras organizativas; apuramento dos alunos para o corta-mato distrital.	Atletismo – Aptidão aeróbia	Educação Física	2/10/2024
Mega Salto, Mega Sprint e Mega Lançamento	Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; proporcionar vivências desportivas aos alunos; promover e fomentar o convívio entre os diversos elementos da comunidade escolar; promover o respeito pelas regras organizativas; estimular boas práticas de cidadania promovendo atitudes e valores de cooperação e respeito pelos "adversários"; motivar e sensibilizar todos os alunos para a prática do Atletismo.	Atletismo	Educação Física	18/12/2024
Torneio de Voleibol	Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; proporcionar vivências desportivas aos alunos; promover e fomentar o convívio entre os diversos elementos da comunidade escolar; promover o respeito pelas regras organizativas; estimular boas práticas de cidadania promovendo atitudes e valores de cooperação e respeito pelos "adversários"; promover o gosto pela prática do voleibol.	Jogos Desportivos Coletivos - Voleibol	Educação Física	6/03/2025 (2º e 3º ciclo ACF e Bucelas) 7/03/2025 (secundário)
Torneio de Basquetebol	Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; proporcionar vivências desportivas aos alunos; promover e fomentar o convívio entre os diversos elementos da comunidade escolar; promover o respeito pelas regras organizativas; estimular boas práticas de cidadania promovendo atitudes e valores de cooperação e respeito pelos "adversários".	Jogos Desportivos Coletivos - Basquetebol	Educação Física	6/03/2025 (secundário) 7/03/2025 (2º e 3º ciclo + Bucelas)

Torneio de Ténis de Mesa	Fomentar a prática desportiva, o convívio saudável entre a comunidade e incentivar os alunos a participar no grupo de Ténis de mesa do Desporto Escolar; estimular boas práticas de cidadania promovendo atitudes e valores de cooperação e respeito pelos "adversários".	Jogos de Raquetes - Ténis de mesa	Educação Física	14/04/2025
Torneio de Badminton	Fomentar a prática desportiva, o convívio saudável entre a comunidade e incentivar os alunos a participar no grupo de Badminton do desporto Escolar; estimular boas práticas de cidadania promovendo atitudes e valores de cooperação e respeito pelos "adversários".	Jogos de Raquetes - Badminton	Educação Física	14/04/2025
Torneio A Junt@ Contigo!	Fomentar a prática desportiva e o convívio saudável entre os alunos das escolas da freguesia de Loures; estimular boas práticas de cidadania promovendo atitudes e valores de cooperação, fair-play e respeito pelas regras do jogo.	Jogos Desportivos Coletivos – Voleibol e Basquetebol Xadrez	Educação Física	Por definir
Visita de estudo à Lagoa de Albufeira	Realizar um conjunto de atividades de exploração da natureza que não são realizáveis no espaço geográfico da escola/agrupamento. Incentivar os alunos para a prática de atividades físicas e criação de hábitos de vida saudáveis, tendo como base a preservação da natureza.	Atividades de Exploração da Natureza	Educação Física	18/10/2024 (7º ano)
Visita de estudo à Barragem de Montargil	Realizar um conjunto de atividades de exploração da natureza que não são realizáveis no espaço geográfico da escola/agrupamento. Incentivar os alunos para a prática de atividades físicas e criação de hábitos de vida saudáveis, tendo como base a preservação da natureza.	Atividades de Exploração da Natureza	Educação Física	9/06/2025 (8º ano)
Visita de estudo à Barragem de Montargil	Realizar um conjunto de atividades de exploração da natureza que não são realizáveis no espaço geográfico da escola/agrupamento. Incentivar os alunos para a prática de atividades físicas e criação de hábitos de vida saudáveis, tendo como base a preservação da natureza.	Atividades de Exploração da Natureza	Educação Física	12/06/2025 (10º ano)