



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 DE
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA
SECUNDÁRIA COM 3º CICLO DO ENSINO BÁSICO
DE PINHAL NOVO**

Relatório de Estágio apresentado a provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em
Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado por Prof. Doutor
Paulo Jorge Rodrigues Cunha

Nuno Miguel Afonso Sarreira, 22109150

**Lisboa
2024**



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 DE
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA
SECUNDÁRIA COM 3º CICLO DO ENSINO BÁSICO
DE PINHAL NOVO**

“VERSÃO FINAL”

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 07/02/2024, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N°622/2024, de 24 de Janeiro de 2024, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

Arguente: Prof. Doutor João Jorge Comédias Henriques

Orientador: Prof. Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

**Lisboa
2024**

Agradecimentos

Considero a concretização deste trabalho o culminar de uma etapa essencial na minha formação pessoal, sendo este o passo final para a atribuição do desejado Grau de Mestre em Educação Física no curso de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

A todos os professores do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, pelos seus ensinamentos e partilha de experiências.

Ao Professor Rui Petrucci pelo apoio e essencialmente orientação fornecida no desenvolvimento do estágio.

Gostaria de expressar minha profunda gratidão ao professor orientador Sérgio Marta pela sua excelente capacidade de orientação, pela partilha do seu conhecimento e das incontáveis discussões e reflexões. Pela sua paciência incontestável, exigência constante durante todo o estágio e compreensão demonstrada em momentos mais desafiadores, foram essenciais para o meu crescimento profissional. Além disso, sou imensamente grato pela amabilidade com que fui recebido como estagiário neste ano letivo. Ter o professor Sérgio Marta como meu orientador de escola foi, sem dúvida, crucial.

Aos professores constituintes do Grupo de Educação Física da Escola Secundária do Pinhal Novo expresso sincera gratidão pela receção calorosa, inclusão, apoio inestimável ao longo do estágio.

Aos meus alunos, da turma do 11^oC, no ano letivo 2022/2023, por todos os momentos, memórias, e por me terem permitido desenvolver e progredir a minha habilidade como profissional.

Aos colegas de estágio, Gonçalo Silva e Francisco Gomes pela colaboração, convívio e ajuda mútua ao longo do ano.

Aos meus pais, por todo o apoio durante toda a minha formação.

À minha mulher, por ter suportado a minha ausência, pelas horas gastas a ouvir falar de Educação Física e por ser sempre o meu pilar.

Por último, e mais importante, ao meu filho que é a minha razão de viver.

A Todos, o meu sincero Obrigado!

Resumo

O presente relatório abrange as análises e reflexões realizadas durante o estágio pedagógico, inserido no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, realizado na Escola Secundária do Pinhal Novo no ano letivo 2022/2023.

Na área de Lecionação, que foi realizada com a turma 11.ºC, abordo todos os processos de planeamento e avaliação relativos às práticas adotadas ao longo das diferentes etapas. O tema de aprofundamento, **“Partilha de Experiências na Dança – Materiais Didáticos”** mostra a importância dos materiais didáticos para o ensino da dança, onde criei uma biblioteca em formato vídeo das diferentes danças do plano plurianual. Ainda nesta área, faço uma reflexão sobre os momentos do Professor a Tempo Inteiro.

Na Direção de Turma, o tema de aprofundamento foi a **“Redução de Tempo de Ecrãs e Aumento da Atividade Física”**, uma intervenção realizada ao longo do ano, com a realização de atividades vivenciais, baseadas no Modelo de Crenças de Saúde, que visa sensibilizar e consciencializar os alunos sobre os perigos do elevado tempo de ecrãs e sedentarismo, fornecendo estratégias eficazes para promoção de saúde e de comportamentos saudáveis. A Saída de Campo, foi o culminar desta intervenção, com a realização de atividades náuticas desportivas, que promoveu também a interdisciplinaridade.

No Desporto Escolar, assumi o grupo de equipa de basquetebol masculino juvenil, onde aprofundei o tema **“Tomada de Decisão no Basquetebol”**, em que foi implementada a metodologia *Teaching Games for Understanding* de forma ajudar os alunos a melhorarem a sua capacidade de tomada decisão durante o jogo.

Na área do Seminário, utilizando a abordagem da investigação-ação, dediquei-me a aprofundar as causas, crenças e dificuldades, que os professores apresentavam na lecionação da Dança. O tema **“Partilha de Experiências na Dança”**, veio colmatar esta dificuldade, com a realização de um conjunto de sessões de partilha sobre o ensino da dança, através do ensino recíproco entre os professores, de forma a promover o desenvolvimento profissional do grupo.

Palavras-chave: **Dança, desenvolvimento profissional, ensino recíproco, tomada de decisão, tempo de ecrãs, atividade vivencial,**

Abstract

The present report encompasses the analysis and reflections carried out during the pedagogical internship, part of the master's program in Physical Education for Primary and Secondary Education, conducted at Pinhal Novo Secondary School in the academic year 2022/2023.

In the Teaching domain, work was undertaken with the 11th grade class, addressing all the planning and evaluation processes related to the practices adopted throughout the various stages. The in-depth theme "**Sharing Dance Experiences - Didactic Materials**" highlights the importance of didactic materials in dance education, where a video library showcasing different dances from the long-term curriculum plan was created. Additionally, reflections on the experiences as a Full-Time Teacher in this domain are provided.

Within the Class Direction role, the in-depth theme focused on "**Reducing Screen Time and Increasing Physical Activity**", an intervention carried out throughout the year. An experiential activity based on the Health Belief Model was implemented, aiming to raise awareness among students about the dangers of excessive screen time and sedentary behavior, while providing effective strategies for promoting health and healthy behaviors. The Field Trip served as the culmination of this intervention, featuring water sports activities and promoting interdisciplinary connections.

Regarding School Sports, responsibility was taken for the junior boys' basketball team, with a focus on the topic of "**Decision-Making in Basketball**". The Teaching Games for Understanding methodology was implemented to help students enhance their decision-making abilities during the game.

In the Seminar domain, utilizing the research-action approach, efforts were made to delve into the causes, beliefs, and challenges that teachers faced in teaching Dance. The topic "**Sharing Dance Experiences**" aimed to address these challenges by conducting a series of sharing sessions on dance education, fostering reciprocal teaching among the teachers and promoting their professional development.

Keywords: Dance, professional development, reciprocal teaching, decision-making, screen time, experiential activity.

Abreviaturas

AI – Avaliação Inicial

CFD - Centro de Formação Desportiva

CT – Conselho de Turma

DE – Desporto Escolar

DT – Direção de Turma

E – Elementar

E1 – Exterior Coberto

E2 – Ginásio Pequeno

E3 – Ginásio Grande

E4 – Exterior Nascente

E5 – Exterior Poente Sul

E6 – Exterior Poente Norte

EE – Encarregados de Educação

EF – Educação Física

EP – Estágio Pedagógico

I – Introdução

GEF – Grupo de Educação Física

GR – Guarda Redes

ESPN – Escola Secundaria com 3º Ciclo do Ensino Básico de Pinhal Novo

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

MAGIC – Metas, Avaliação, Gestão, Instrução e Clima

NI – Não Introdução

PNEF – Programas Nacionais de Educação Física

PTI – Professor a Tempo Inteiro

TGFU – Teaching Games for Understanding

TOP – Tema, Objetivos, Processo

UC – Unidade Curricular

UD – Unidade Didática

ULHT – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física

Índice

Introdução	10
1. Lecionação	14
1.1. Caracterização da escola	14
1.2. 1ª Etapa – Prognóstico	16
1.3. Balanço 1ª Etapa	18
1.4. 2ª Etapa – Prioridades	22
1.5. Balanço 2ª Etapa	24
1.6. 3ª Etapa – Progresso.....	28
1.7. Balanço 3ª Etapa	31
1.8. 4ª Etapa - Produto	34
1.9. Balanço - 4ª Etapa	35
1.10. Projeto T.O.P. (Troca de Experiências na Dança)	39
1.10.1. 1ª Etapa – Caracterização do tema.....	39
1.10.2. 2ª Etapa – Objetivos do projeto.....	39
1.10.3. 3ª Etapa – Operacionalização.....	40
1.10.4. 4ª Etapa – Balanço	40
1.11. Professor a Tempo Inteiro (PTI)	42
1.11.1. 1ª Etapa – Objetivos do PTI.....	42
1.11.2. 2ª Etapa – Planeamento do PTI.....	42
1.11.3. 3ª Etapa – Balanço do PTI	42
2. Direção de Turma	47
2.1. Caracterização da Turma	47
2.2. 1ª Etapa - Prognóstico	47
2.3. Balanço 1ª Etapa	48
2.4. 2ª Etapa - Prioridades.....	49
2.5. Balanço da 2ª Etapa.....	50
2.6. 3ª Etapa - Progresso	51
2.7. Balanço 3ª Etapa	51
2.8. 4ª Etapa - Produto	53
2.9. Balanço 4ª Etapa	54
2.10. Saída de Campo	55

2.10.1. 1ª Etapa	55
2.10.2. 2ª Etapa	56
2.10.3. 3ª Etapa	57
2.10.4. 4ª Etapa	59
2.11. Projeto T.O.P. (Redução de tempo de ecrã e aumento da atividade física).....	60
2.11.1. 1ª Etapa – Caraterização do tema.....	60
2.11.2. 2ª Etapa – Objetivos do projeto.....	61
2.11.3. 3ª Etapa – Operacionalização.....	61
2.11.4. 4ª Etapa – Balanço	62
3. Desporto Escolar	64
3.1. Caraterização do DE na escola.....	64
3.2. 1ª Etapa – Prognóstico	65
3.3. Balanço 1ª Etapa	66
3.4. 2ª Etapa – Prioridades	67
3.5. Balanço - 2ª Etapa	68
3.6. 3ª Etapa – Progresso.....	69
3.7. Balanço - 3ª Etapa	70
3.8. 4ª Etapa - Produto	71
3.9. Balanço - 4ª Etapa	72
3.10. Projeto T.O.P. (Tomada de decisão no Basquetebol).....	73
3.10.1. 1ª Etapa – Caracterização do tema.....	73
3.10.2. 2ª Etapa – Objetivos.....	74
3.10.3. 3ª Etapa – Operacionalização.....	74
3.10.4. 4ª Etapa – Balanço	75
4. Seminário	77
4.1. 1ª Etapa	77
4.1.1. Fundamentação	77
4.1.2. Revisão de Literatura	78
4.2. 2ª Etapa	81
4.2.1. Desenho do estudo	81
4.2.2. Instrumentos.....	81
4.2.3. Amostra.....	81
4.2.4. Procedimentos.....	82
4.3. 3ª Etapa	82
4.3.1. Construção do Questionário.....	82
4.3.2. Apresentação dos Resultados.....	84

4.3.3. Sessões de partilha	86
4.4. 4ª Etapa	87
4.4.1. Balanço.....	87
Conclusão	90
Referências Bibliográficas	96
Apêndices	103
Apêndice I – Polivalência dos Espaços.....	104
Apêndice II – Planeamento 1º Unidade Didática (Prognóstico).....	105
Apêndice III – Exemplo de plano de aula (2ª aula da 1º Etapa).....	106
Apêndice IV – Ficha de Avaliação Ginástica Solo.....	107
Apêndice V – Ficha de Avaliação Ginástica Aparelhos.	108
Apêndice VI – Constituição dos Grupos na área dos Conhecimentos.....	109
Apêndice VII – Resultados da Avaliação inicial das Atividades Físicas.	110
Apêndice VIII – Resultados Avaliação Inicial Aptidão Física.....	111
Apêndice X – Objetivos Intermédios 2ª Etapa.....	114
Apêndice XI – Constituição de Grupos Homogêneos e Heterogêneos	115
Apêndice XII – Planeamento 3ª Etapa.....	116
Apêndice XIII – Resultados Aptidão Física 3ª Etapa	117
Apêndice XIV – Planeamento 4ª Etapa	118
Apêndice XV – Resultados Aptidão Física 4ª Etapa	119
Apêndice XVI – Avaliação Final.....	120
Apêndice XVII – Tema, Objetivos e Processo: Partilha Experiências na Dança.....	121
Apêndice XVIII – Biblioteca de Vídeos Danças	122
Apêndice XIX – Horários 1º e 2º Momento PTI e Matérias a Lecionar.....	123
Apêndice XX – Programa Saída de Campo.....	125
Apêndice XXI – Tema, Objetivos e Processo: Redução dos tempos de Ecrãs.....	126
Apêndice XXIII – Resultados Questionário Redução Tempo de Ecrãs	129
Apêndice XXIV – Núcleos do Desporto Escolar.....	132
Apêndice XXV – Cartaz divulgação Desporto Escolar Basquetebol.	133
Apêndice XXVI – Avaliação inicial – Basquetebol Desporto Escolar.....	134
Apêndice XXVII – Plano Anual– Basquetebol Desporto Escolar.....	135
Apêndice XXVIII – Tema, Objetivos e Processo: Tomada de decisão no Basquetebol	137
Apêndice XXIX – Avaliação Final Desporto Escolar	138
Apêndice XXX – Princípios Táticos – <i>Teaching games for understanding</i>	139
Apêndice XXXI – Questionário Inicial Seminário.....	140

.....	141
Apêndice XXXII – Resultados Inicial Seminário.....	142
Apêndice XXXIII – Proposta de Sessões de Partilha	145
Apêndice XXXIV – Resultados Questionário Final.....	146
Anexos	147
Anexo I - Roulement, Distribuição de Espaços.	148
Anexo II – Horário turma 11º C.....	149
Anexo III – Plano Plurianual	150
Anexo IV - Quadro Resumo das Situações de Avaliação Inicial	156
Anexo V – Primeira aula de Educação Física.....	157
Anexo IV – Grelha de observação da sessão	159

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Objetivos 1ª etapa DT	48
Tabela 2 - Objetivos 2ª etapa DT	49
Tabela 3 - Objetivos 3ª Etapa DT	51
Tabela 4 - Objetivos 4º Etapa DT	54
Tabela 5 - Etapas – Saída de Campo.....	55
Tabela 6 - Objetivos 1ª Etapa DE	65
Tabela 7 - Objetivos 2ª Etapa DE	67
Tabela 8 - Objetivos 3ª Etapa DE	69
Tabela 9 - Objetivos 4ª Etapa DE	71
Tabela 10 - Estrutura do questionário e variáveis.....	83

Índice de Figuras

Figura 1 - Horário Semanal de Estágio.....	12
Figura 2 - Espaços de Educação Física.....	14
Figura 3 - Danças que não foram lecionadas durante formação académica.	85
Figura 4 - Danças Sociais com mais dificuldades.....	85
Figura 5 - Danças Tradicionais com mais dificuldades	85

Introdução

O presente relatório foi realizado no âmbito da unidade curricular de Estágio Pedagógico (EP), inserido no Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e representa uma etapa crucial na nossa formação como futuros professores.

Durante um ano letivo, de forma supervisionada, os estagiários assumem funções de Professor de Educação Física, numa das turmas do professor orientador de Escola, em estreita cooperação com o mesmo. Ao longo do ano, o estágio integra quatro áreas de intervenção: a Lecionação, Direção de Turma (DT), Desporto Escolar (DE) e Seminário.

O estágio decorreu na Escola Secundária do Pinhal Novo (ESPN), situada no concelho de Palmela. Esta é a maior escola do concelho, com cerca de 2000 alunos e 190 professores. A escolha desta escola deu-se após conversas informais com diversos colegas e professores, onde foi possível notar, que escola apresenta um trabalho colaborativo muito forte, com um Grupo de Educação Física (GEF) experiente em receber e colaborar com estagiários, e que segue as linhas orientadoras, da formação inicial da Universidade Lusófona. Por estes motivos senti que seria o local ideal para a realização do meu estágio.

Em cada uma das áreas do EP, adotei o modelo de ensino por etapas, dando prioridade às necessidades de aprendizagem dos alunos e a individualização do ensino. Este modelo tem em consideração a aplicabilidade dos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), o currículo dos diferentes anos escolares, os diferentes recursos (temporais, humanos e materiais) bem como o uso eficiente dos espaços disponíveis.

A turma que me foi atribuída, foi o 11ºC do curso de Ciências e Tecnologias, e o grupo de equipa do DE foi o Basquetebol Masculino Juvenis. O horário semanal do EP pode ser consultado na Figura 1.

Figura 1 - Horário Semanal de Estágio

08:00 - 08:50									
09:00 - 09:50									
10:05 - 10:55			11.D						
11:05 - 11:55			11C . EDF		REUNIÃO		DIREÇÃO T.		
12:00 - 12:50							OBSERVAÇÃO		
13:00 - 13:50	OBSERVAÇÃO		7D . EDF_Proj		11C . EDF		7C . EDF_Proj		
14:00 - 14:50	11C . EDF		DE		DE		DE		
15:00 - 15:50									

No que diz respeito à Lecionação, o protocolo MAGIC teve uma grande importância em todas as minhas intervenções. A aplicação deste protocolo, durante as diferentes etapas, Prognóstico, Prioridades, Progresso e Produto, bem como a sua implementação em cada aula, permitiu-me perceber quais as minhas maiores dificuldades e os aspetos a melhorar. Os momentos de reflexão com os colegas e o orientador de escola após as aulas, juntamente com o projeto de Professor a Tempo Inteiro (PTI), foram algumas das estratégias que permitiram superar essas dificuldades.

No projeto de aprofundamento da Lecionação, construí uma biblioteca de vídeos para que os atuais e futuros professores do GEF possam consultar a qualquer altura. Esta foi uma das estratégias que decidi implementar de forma a aumentar o conhecimento e confiança dos professores na Lecionação da Dança nas suas aulas.

Na DT a minha intervenção concentrou-se, principalmente, na redução de tempo de ecrãs e promoção da atividade física, através da implementação de diversas atividades vivenciais. Seguindo as determinantes do Modelo de Crenças de Saúde, onde foi possível sensibilizar e dotar de estratégias os alunos, para que estes pudessem monitorizar e reduzir o tempo despendido diariamente nos ecrãs. Este projeto foi integrado no planeamento e preparação de uma Saída de Campo (SC), durante a qual os alunos participaram em várias atividades náuticas.

Na área do DE, o meu trabalho incidiu na melhoria da tomada de decisão dos alunos do grupo de equipa do basquetebol. Para isso, decidi basear a minha intervenção na implementação dos *Tactical Games* (Griffin, Mitchell & Oslin, 1997). uma extensão da metodologia do *Teaching Games For Understanding* (TGFU), inicialmente desenvolvida por Bunker e Thorpe

(1982). Esta intervenção visa a melhorar a tomada de decisão de quando, passar, driblar ou lançar.

Por último, na área do Seminário, realizei um estudo, utilizando os princípios dos métodos de investigação ação de McNiff e Whitehead (2006), de forma a identificar as dificuldades e limitações dos professores do GEF, na lecionação da Dança, o que possibilitou ajustar a minha intervenção de acordo às suas necessidades. Este projeto envolveu a colaboração de todo o GEF e centrou-se no ensino recíproco, através de diversos momentos de partilha.

No processo de elaboração deste documento, todas as fontes citadas e as respetivas referências bibliográficas foram estruturadas de acordo com as normas estipuladas pela American Psychological Association (APA).

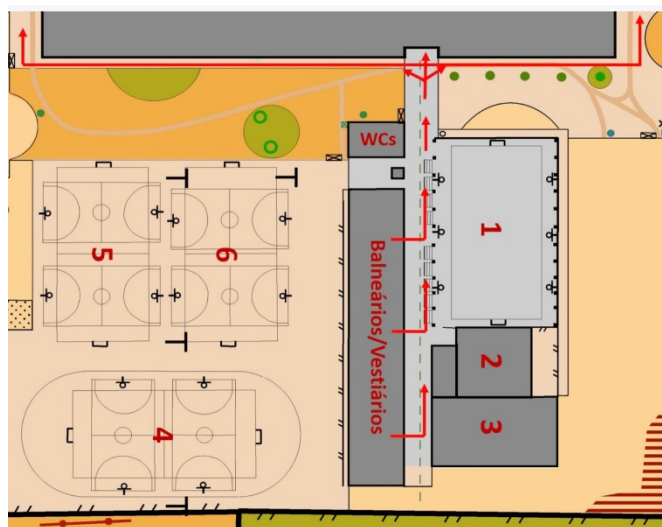
1. Lecionação

1.1. Caracterização da escola

A ESPN localiza-se na freguesia do Pinhal Novo, concelho de Palmela, distrito de Setúbal. A escola do Pinhal Novo é a maior escola do concelho de Palmela com cerca de dois mil alunos e duzentos professores, dos quais vinte e cinco são professores de Educação Física (EF).

Em termos de espaço físico, o bloco de Educação Física é constituído por seis espaços desportivos: três espaços exteriores (E4, E5, E6), um espaço exterior coberto (E1), dois espaços interiores (E2, E3), posto médico, doze balneários, e o gabinete de professores de EF.

Figura 2 - Espaços de Educação Física



Para ajudar no planeamento das aulas de educação física, a ESPN dispõe de um *roulement* dos espaços (anexo I), que permite aos professores do grupo de Educação Física (GEF) planear antecipadamente as suas aulas de acordo com os espaços. As rotações do *roulement* repetem a cada 6 semanas, passando por todos os espaços e permitindo a prática de educação física nas diversas instalações. Certas instalações são mais adequadas para a lecionação de determinadas matérias. No apêndice I apresento as matérias mais propícias a serem lecionadas de acordo com os diferentes espaços.

Este quadro apenas representa as matérias mais indicadas a serem realizadas. Não implica que não se possam realizar situações de aprendizagens de certas modalidades, que não estão apresentadas na tabela. Por exemplo, o espaço 2 é o espaço mais recomendado para a

lecionação de ginástica, mas isto não impossibilita a prática de ginástica noutro espaço, apenas é necessário o transporte de colchões.

O espaço 4 dispõe de uma pista de atletismo, sendo o local mais apropriado para uma avaliação formal de corrida de estafetas, o que não implica que esta matéria não seja ensinada noutro espaço.

A matéria de orientação e dança não está disposta na tabela em questão, pois não necessita de um espaço em particular para a prática. A marcação das balizas de orientação está distribuída por toda a escola, criando um percurso permanente.

De acordo com Jacinto et al. (2001) a aplicação dos programas de Educação física, implica espaços que sejam polivalentes e que permitam a aprendizagem em todas as diferentes áreas, de forma que os professores possam durante todo o ano letivo seleccionar as matérias, bem como os modos de práticas. Os espaços da ESPN permitem que aulas de EF tenham a possibilidade de realizar ABCD (Aptidão Física, Bolas, Colchões e Dança) (Aptidão Física, Bolas, Colchões e Dança). Isto significa que todos os espaços são apropriados para realizar exercícios de aptidão física, o uso de bolas, a possibilidade de usar colchões para as matérias de ginástica e luta e por fim, a dança, utilizando uma coluna portátil.

Neste estágio colaborei na planificação e operacionalização de uma turma do 11.º ano. Esta turma pertence ao Curso das Ciências e Tecnologias e as aulas têm duração de 50 minutos, três vezes por semana: segunda-feira das 14h às 14:50h, terça-feira das 11:05h às 11:55h e quarta-feira das 13h às 13:50h. Verifica-se que o horário (anexo II) não coincide com o estudo feito por Marques, Ferro e Carreira da Costa (2011), que afirma que aulas de Educação Física devem ser distribuídas três vezes por semana, 45 minutos em dias não consecutivos. No entanto, a dificuldade existente na construção de horários, de forma que todas as turmas beneficiem da mesma distribuição de espaços, este ano não foi possível a algumas turmas. De notar que durante as aulas de Educação Física, existem 6 turmas, nos 6 espaços disponíveis, a decorrer ao mesmo tempo.

Durante o ano letivo, lecionei à turma do 11º ano, 98 aulas, sendo 37 aulas no primeiro período, 35 no segundo período e 24 no terceiro. A turma era constituída por 21 alunos, 10 alunos do género masculino e 11 alunas do género feminino.

1.2. 1ª Etapa – Prognóstico

O prognóstico corresponde à primeira etapa, das quatro, na área da lecionação do estágio pedagógico. Nesta etapa o estagiário é responsável pela elaboração dos planos de aula da Avaliação Inicial (AI), onde avalia as diferentes matérias segundo as orientações dos programas nacionais de educação física (Bom & Brás, 2003).

O objetivo desta 1ª etapa, como indica Carvalho (1994), consiste em orientar o processo de ensino/aprendizagem, determinando as aptidões e dificuldades dos alunos, nas diferentes matérias, delineando objetivos tangíveis, de acordo com as necessidades dos alunos.

O período de AI, decorreu do dia 19 de Setembro, até ao dia 4 de Outubro, com duração de 3 semanas. Avaliei todas as matérias do Plano Plurianual (anexo III) definido pela escola para o 11º ano, à exceção da matéria de Luta, que devido à rotação dos espaços, não é possível realizar dentro do período previsto da 1ª etapa, avaliando assim no dia 25 de Outubro.

A primeira aula (anexo V) foi apresentação à turma enquanto professor, de forma a conhecer os alunos, apresentar as matérias e conteúdos a lecionar durante o ano letivo e implementar as regras das aulas de Educação Física. É de referir a grande importância de estabelecer regras e procedimentos, para que haja um bom funcionamento durante as aulas e uma redução do tempo de gestão (Rosado & Mesquita, 2011), assim foi preciso explicar aos alunos, antecipadamente, quais os espaços onde vão ter aulas e os respetivos balneários, disponibilizando um roulement através da plataforma do *classroom*, com os dias da semana e o local. Assim evitamos atrasos por parte dos alunos, pois sabem antecipadamente onde vão ter aula. Por fim, foi passada a informação sobre as diferentes modalidades do desporto escolar, os horários, e como se poderiam inscrever.

No planeamento desta primeira etapa (apêndice II) tive em consideração o protocolo de AI da escola, e o *roulement* dos espaços, como refere Jacinto et al. (2001), que me permitiu escolher quais as matérias a lecionar de acordo com os espaços com melhores condições.

Os Jogos Desportivos coletivos (JDC) são reconhecidos por terem grande relevância nos programas nacionais de educação física (PNEF) (Jacinto et al., 2001), existindo uma grande ligação entre aprendizagem e avaliação. Comédias (2012) afirma que, para ter uma avaliação autêntica do jogo, o mesmo não pode ser realizado através de exercícios isolados, mas sim em situações de contexto de jogo, assim realizei AI dos JDC em situações de jogo, que vai ao encontro do protocolo de avaliação da ESPN (anexo IV), tendo como referência este documento para as restantes matérias.

Os grupos foram criados de forma mais heterogénea possível, tanto em função da competência, baseado nas notas do ano anterior a EF, e em distribuição de género.

Iniciei a AI (apêndice III), com a modalidade de Voleibol e Futebol. No Voleibol usei a situação de jogo 4x4, rede a 2,15m metros e campo 12x6m. No Futebol, realizei jogo Jogo 5x5 (4+GR x 4+GR), num campo normal. A razão para ter escolhido estas modalidades para o primeiro dia, foi devido ao espaço nº 6 dispor de um espaço amplo ao lado do campo com as redes de voleibol permanentemente montadas, o que possibilitou o uso do campo completo para a avaliação do futebol nível elementar. Este espaço facilitou muito na capacidade de organização da aula, pois não foi necessário montar ou desmontar material. A proximidade dos campos ajudou na lecionação e observação da turma.

No Basquetebol devido a estar no espaço número 5, que têm dois campos completos de basquetebol. Decidi aproveitar os dois campos completos para dedicar á modalidade de basquetebol e observar nesse dia com mais foco. O facto de ser apenas uma modalidade a lecionar, principalmente nesta fase, facilitou o processo de avaliação dos alunos.

Dança, que de acordo com o plano plurianual da escola, poderíamos escolher entre a dança social Cha Cha Cha ou a dança tradicional Portuguesa Vai de Roda siga a Roda, selecionei a dança Social Cha Cha Cha. Nessa aula avaliamos também o lançamento do Vortex. O espaço atribuído neste dia foi o Espaço 1, o único espaço exterior coberto, que dispõe ainda, ao lado do campo, um descampado com areia, tornando ideal o lançamento do Vortex. Na dança, a capacidade de ouvir a música é fundamental para uma melhor aprendizagem por parte dos alunos, e apesar de a dança poder ser praticada em qualquer espaço, o espaço mais apropriado seria os ginásios com um espaço fechado, mas devido ao planeamento e rotação de espaços, ponderei que seria mais prioritário o uso dos ginásios para Ginástica. Assim, a dança foi lecionada no espaço 1, que também teria melhor acústica do que os espaços exteriores.

No Andebol realizei o jogo de 5x5 (4+1 x 4+1), em campo 32x18m, como estávamos no espaço 4, permitiu usar a pista de atletismo para a realização do Triplo Salto, bem como a corrida de barreiras. A matéria de Triplo Salto é mais indicada realizar no espaço 4, devido à área de corrida e da localização da caixa de areia. Este espaço ao dispor de uma pista de atletismo, possibilitou inclusão de corrida de barreiras, realizando, assim, duas estações de atletismo.

Próximo dia voltou a ser o espaço número 6 (E6), e realizamos Ténis e Acrobática. Na distribuição de espaços, apenas foi possível utilizar uma vez o ginásio (E2), e não querendo perder oportunidade de avaliar a Acrobática, decidi realizar no exterior com os colchões. Na

acrobática os alunos executaram 2 figuras a pares, das 3 disponíveis (Anexo III, P6, P7 e P8) e 1 figura a trios, das 2 disponíveis (Anexo III, T6 e T7).

No último dia de avaliação, realizei ginástica Solo, onde os alunos tinham que efetuar uma Sequência de habilidades gímnicas por uma ordem pré-determinada (apêndice IV) e Ginástica de aparelhos (apêndice V) onde os alunos realizaram o salto ao eixo no plinto, no plano horizontal, Salto engrupado e salto em carpa com pernas afastadas no minitrampolim. Esta aula foi realizada no Espaço 2, onde todo o material de ginástica está localizado, facilitando a logística e realização da aula.

Todas as decisões do planeamento desta etapa foram influenciadas pelos espaços atribuídos, tentando sempre escolher as matérias mais favoráveis ao espaço, foi então possível realizar durante três semanas, todas as matérias do plano plurianual de atividades.

O GEF, durante a semana de 12 a 16 de outubro, realizou a avaliação formal na área da Aptidão Física, através da bateria de testes do FITescola a todas as turmas. Os testes efetuados foram, flexões de braços e abdominais para os testes força dos membros superiores, impulsão horizontal para avaliar força dos membros inferiores, senta e alcança para a flexibilidade dos membros inferiores, flexibilidade de ombros para a flexibilidade dos membros superiores e por último vai-e-vem para avaliar aptidão aeróbica.

A aptidão física, no entanto, esteve presente em todas as aulas, durante a parte inicial de aula, ou em momentos de transição de uma estação para a outra, ou integrando durante os exercícios das diferentes matérias, de forma a trabalhar as capacidades físicas como a resistência, força, velocidade, flexibilidade, coordenação e agilidade, indo ao encontro de Proença (1992).

Na área dos conhecimentos não existiu momento de AI.

Durante esta etapa dei início ao processo de observação de aulas dos colegas estagiários, e aos professores do GEF. O GEF possuía um documento de observação de aulas (anexo 6) que nos foi disponibilizado. Esta ficha de observação visa avaliar o desempenho dos professores ao nível das 5 dimensões, Metas, Avaliação, Gestão, Instrução e Clima (MAGIC).

1.3. Balanço 1ª Etapa

A AI realizada no início do ano, teve como objetivo perceber quais as aptidões, necessidades e dificuldades dos alunos, bem como prognosticar o desenvolvimento das diferentes matérias, de forma a ajustar planeamento do ano letivo (Jacinto et al., 2001).

Esta AI, mostrou-se mais exigente do que esperado, a minha inexperiência foi um fator, juntamente com a dificuldade em conhecer os nomes e as caras dos alunos.

Após a realização do protocolo de AI, foi possível identificar as maiores dificuldades dos alunos, verificando-se que a maioria da turma não apresenta o nível previsto para o final do ano (parte do nível Elementar). Os resultados da AI podem ser consultados no Apêndice VII.

Na área das Atividades Físicas, nomeadamente os jogos desportivos coletivos (JDC), e de acordo com Comédias (2012), observei primeiro o nível de jogo do grupo, usando indicadores de observação e posteriormente, avalei nível do aluno. Observou-se uma maior dificuldade na modalidade de Futebol, e Voleibol. Em ambas as modalidades as raparigas demonstram um nível muito inferior em relação aos rapazes, existindo várias alunas que ainda não atingem o nível introdução (nível I), ao contrário dos rapazes que nos JDC demonstraram mais competências, atingindo quase o nível avaliado.

Numa análise mais minuciosa, observamos que no Voleibol, as maiores dificuldades foram, os alunos não se deslocarem para o ponto queda da bola e apresentando várias incorreções nas execuções técnicas de passe de dedos e machete, que causam uma redução do tempo de sustentação da bola no ar. Nos alunos mais aptos verificou-se a necessidade de trabalhar mais a dinâmica dos 3 toques, e melhorar a qualidade das execuções técnicas no jogo de competição, nomeadamente no remate.

Nos jogos de invasão (Basquetebol, Andebol, Futebol), verificou-se um problema geral, no qual grande parte dos alunos apresentavam dificuldades em reconhecer-se como defesas, tanto na marcação individual como posicionar-se entre a bola e o “alvo”.

No futebol grande parte das raparigas apresentava elevada dificuldade no passe, receção e controlo de bola, o que causava muitas saídas da bola pelas linhas de jogo, originando um jogo com pouco tempo de prática. Ainda no futebol, existia também aglomeração de jogadores ao redor da bola, não havendo qualquer preocupação na ocupação racional do espaço de jogo, inexistência de desmarcação ou defesa, apenas tinham o objetivo de desarmar o colega com bola, no qual muitas das vezes não conseguiam controlar esse desarme de forma a progredir no jogo, apenas rematando a bola para fora das linhas de jogo.

Na modalidade de Andebol, notou-se uma clara desorganização na defesa à zona, e demoravam a recuar após contra-ataque da equipa contrária. No ataque, não havia existência do trapézio ofensivo, nem de circulação de bola, como consequências muitos dos remates foram protagonizados pelos mesmos jogadores.

No Basquetebol a maioria da turma não participa nos ressaltos ofensivos e defensivos, e existe uma preferência para realizar lançamento ao cesto em vez do lançamento na passada quando perto do mesmo. Ainda no basquetebol, os alunos não recebem e enquadram com o cesto e, aparentam ter dificuldades na tomada de decisão de quando passar, driblar e lançar.

O Lançamento do Vortex foi uma nova matéria para alunos, e como esperado, nenhum cumpriu o nível, havendo muita dificuldade em realizar o padrão de lançamento, especialmente na sincronização dos membros inferiores com os membros superiores e na preparação do movimento. Na Corrida de Barreiras houve dificuldades na transposição das barreiras com estrutura rítmica a três passos (quatro apoios), e no movimento da perna de ataque e de impulsão, causando uma transposição de forma não rasante, perdendo velocidade após a receção ao solo. No triplo salto muitos alunos não conseguiram realizar o padrão motor do salto, nomeadamente: “*hop*”, “*step*” e “*jump*”.

A dança realizada na AI foi a Dança Social Cha Cha Cha, uma nova dança para os alunos, e por isso nenhum demonstrou atingir o nível. As raparigas demonstraram mais aptidão, mas no geral existe um prognóstico positivo que vão conseguir atingir o nível até ao final do ano.

Na ginástica (Acrobática, Solo e de Aparelhos), foi possível observar uma maior dificuldade por parte dos alunos na ginástica solo, nomeadamente no pino de braços terminando em rolamento à frente engrupado (muitos alunos não conseguem sequer realizar a subida para pino), no rolamento à frente e à retaguarda com saída com as pernas afastadas e esticadas (os alunos não conseguem realizar o afastamento de pernas devido à falta de flexibilidade dos membros inferiores) e na roda (os membros inferiores e o tronco não ficam alinhados na vertical com os apoios). Na ginástica de aparelhos, começando no minitrampolim, no geral os alunos conseguiram realizar o salto engrupado e carpa de pernas no minitrampolim, no salto ao eixo com plinto longitudinal, houve sucesso em praticamente todos os rapazes, mas grande dificuldade por parte das raparigas, que demonstraram muito receio de realizar o salto. As alunas que tentaram, realizaram uma corrida de balanço lenta, que dificultou a capacidade de impulsão no trampolim, originando uma fase área muito curta, impossibilitando assim a transposição do plinto.

A Ginástica Acrobática foi a área da ginástica no qual a turma demonstrou maior capacidade de atingir o nível até final do ano.

Relativamente ao ténis notou-se dificuldade no enquadramento na linha do fundo (meio-campo) após o batimento da bola, bem como qualidade nas ações técnicas no batimento de

esquerda e direita, muitas vezes não respeitando as fases de preparação, batimento e acompanhamento.

Luta, uma nova matéria a ser introduzida da escola, onde todos os alunos, de acordo com o plano plurianual da escola, começam com as técnicas de dupla entrada às pernas e dupla prisão de braços. Como foi referido, sendo uma nova matéria, os alunos não conseguiram completar o nível pretendido, mas por observação direta durante a AI, foi possível ter um prognóstico positivo que irão alcançar o nível até ao final do ano.

Na área dos conhecimentos não houve nenhuma AI, mas foi lançado um trabalho em Projeto. Assim, através da plataforma *Classroom* foi requerido um pré projeto, onde foi reunido e discutido com os alunos sobre o tema Projeto do ano (11º), *A paz como o meio de construção permanente*, e os subtemas no qual vão realizar os trabalhos. Os subtemas foram, fair play, ética, verdade desportiva vs corrupção, Doping e violência vs espírito desportivo. Objetivo final do projeto na área dos conhecimentos, seria uma apresentação de um poster digital. Assim, os alunos deveriam identificar uma questão, em um dos temas a serem trabalhados. Os grupos (apêndice VI) foram constituídos por dois a quatro elementos.

A AI da área de aptidão física (Apêndice VIII) foi realizado com todas as turmas da escola, através da bateria de testes do FITescola. Como podemos observar no apêndice (VIII) os testes, com mais alunos fora da Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) foram as flexões de braços (7) e impulsão horizontal (6).

Durante esta etapa, foi possível realizar momentos de reflexão após o final de cada aula e perceber aspetos que teria que melhorar, assim começo por focar sobre o meu posicionamento nas aulas que muitas vezes, não foi o mais correto. Um professor na sua intervenção pedagógica deve conseguir controlar e supervisionar as diversas situações durante a sua aula (Onofre, 1995), algo que senti dificuldade no início. Ao intervir com um determinado grupo ou alunos, o meu posicionamento não era o mais favorável para continuar a observar ao resto da turma. O mesmo aconteceu no deslocamento pela aula, não era o mais otimizado. Como afirma Onofre (1995), este deslocamento deve ser realizado de forma periférica em relação ao espaço de aula.

Em relação à instrução inicial, despendi demasiado na transmissão, havendo necessidade que repetir, essa mesma informação ao longo da aula. Piéron (1999) destaca a importância de transmitir a informação de forma clara e sucinta aos alunos. Esta repetição de informação, consumiu tempo que deveria ter sido usado para os alunos estarem em tarefa. Existe uma necessidade de praticar e estudar a própria instrução inicial, de forma a reduzir o tempo de informação e aumentar a qualidade da informação.

1.4. 2ª Etapa – Prioridades

Ao longo do ano letivo, o planeamento foi efetuado seguindo o modelo por etapas. Bom et al. (1992), afirma que o professor organiza o ano letivo em diversas etapas, subdividindo por vários períodos mais curtos, possibilitando assim a capacidade de adaptar o percurso dos alunos, às suas capacidades, cumprindo diversos objetivos, até chegar aos objetivos terminais.

Após a AI foram determinadas quais as matérias consideradas prioritárias, permitindo assim construir o planeamento da 2ª etapa (apêndice IX), onde foi possível verificar os objetivos intermédios (apêndice X), que os alunos devem atingir no final do primeiro período.

As matérias que considerei prioritárias, neste caso, foram as possíveis de demorar mais tempo a atingir o nível: Futebol, Voleibol, Ginástica (solo e aparelhos), Ténis e Atletismo (Lançamento do Vortex, Corrida de Barreiras e Triplo Salto).

Nos JDC a razão para a escolha do Futebol e Voleibol foi porque a maioria das raparigas demonstrou mais dificuldade nestas modalidades, em comparação com o Basquetebol ou Andebol. Através do prognóstico realizado, perspetivou-se que iriam precisar de mais tempo para atingir o nível desejado. Nesta etapa iniciei trabalho com subgrupos, de forma a conseguir responder às necessidades de todos os alunos. Tal como Jacinto et al. (2001) afirma em cada modalidade, deve existir diferenciação dos objetivos operacionais e de atividades para grupos diferentes. Na modalidade de futebol, existiu uma necessidade de manter a posse de bola, bem como capacidade de decidir quando, passar, conduzir e finalizar. Assim, realizei exercícios em contexto de situação de jogo de forma condicionada, dando prioridade a situações de jogos reduzidos, de forma a proporcionar mais protagonismo aos alunos, experienciando o jogo, mas de uma forma menos complexa. Para isso foi necessário a redução do número de jogadores, de forma haver uma superioridade numérica ofensiva expressiva o, aumento do campo de jogo, e condicionar certas ações táticas. De acordo com Bastos, Graça e Santos (2008), um menor número de jogadores em campo, permite aos alunos maior tempo de contacto com a bola, aumentado assim a sua participação no jogo.

No caso do Voleibol, foram realizados jogos de cooperação, com grupos heterogéneos, com destaque na técnica de toque de dedos, de forma a aumentar a altura da trajetória da bola, para que haja maior tempo para o deslocamento para o ponto de queda.

No que diz respeito ao ténis, houve a necessidade, nesta fase, de criar diferentes grupos de trabalho homogéneos, onde num grupo o foco foi a cooperação, com objetivo de tentar manter a bola em jogo, usando exercícios de 1+1, trabalhando ao mesmo tempo a componente técnica do batimento à esquerda e direita. No outro grupo o objetivo foi o trabalho mais competitivo em situação 1x1, de forma a dificultar o adversário, recorrendo a subida à rede para utilizar às técnicas de *Volei e Smash*.

Na Ginástica Solo usei o recurso de meios auxiliares gráficos para ajudar os alunos na tarefa, como afirma Bom (1985), são instrumentos importantes na dinamização e simplificação dos processos nas aulas de educação física, ajudando a diminuir a o grau de complexidade. Durante as aulas de ginástica os alunos disponham de vários colchões e estações para realizarem a sua sequência gímnica, assim como várias estações para treinarem elementos gímnicos de forma mais isolada ou com progressões. Das três áreas da Ginástica, Solo foi considerada prioritária, pois os alunos demonstraram bastantes dificuldades durante a AI, na execução dos elementos gímnicos. Na Ginástica de Aparelhos foi necessário criar progressões pedagógicas no salto ao eixo com o plinto longitudinal, visto ser o mais problemático na turma.

No Atletismo a metodologia usada foi específica para cada modalidade, dando uso às progressões presentes na bibliografia da FPA (2012). No Lançamento do Vortex, optei por separar, inicialmente, o treino dos membros inferiores e superiores, dando ênfase à posição inicial dos segmentos corporais e, depois, integrar de forma progressiva. Nas Corridas de Barreiras, como recomendando pela FPA (2012), comecei por trabalhar a corrida modelada, de forma os alunos descobrirem a sua passada, bem como exercícios de técnica de transposição de barreiras. No Triplo Salto dei muito ênfase aos multisaltos, treinando os “*hop*” e “*step*” e transição de um para o outro, bem como da corrida de balanço para o “*hop*”. Como Atletismo é uma modalidade individual, a diferenciação do ensino foi realizada através de feedback individual nas várias tarefas e ajustando os exercícios às capacidades dos alunos.

Em relação à aptidão física, os alunos, em todas as aulas realizaram trabalho de força muscular, flexibilidade dos membros inferiores e superiores, bem como a resistência aeróbia. Desta forma, consegui em todas as aulas, ajudar os alunos que ainda não conseguem atingir a zona saudável, tentando ao mesmo tempo, criar ligação sobre a importância de uma boa condição física para as diferentes matérias, bem como incutir hábitos regulares de prática no dia a dia dos alunos.

Como é possível observar no apêndice VII, nos JDC, as avaliações foram bastante heterogéneas, com alunos no nível introdução e elementar. Carreiro da Costa e Pieron (1997)

afirmam, que a existência de diversos níveis possibilita uma programação de acordo com as necessidades do aluno, permitindo assim um ensino diferenciado, através da constituição de grupos heterógenos. Assim identifiquei os alunos (apêndice XI) que já alcançaram o nível ou que se mais aproximam do nível desejado (parte do nível elementar) como grupo A e os alunos que apresentaram mais dificuldades e estão mais longe de alcançar o nível, como grupo B.

Nesta unidade didática organizei quatro grupos heterogêneos (apêndice XI) com cerca de quatro a cinco elementos, criando um grupo flexível, de forma aos alunos mais aptos (Grupo A) ajudarem os colegas com mais dificuldades (Grupo B) a evoluir nas diferentes matérias, principalmente nos JDC.

Nesta segunda etapa, sendo uma etapa para trabalhar as prioridades das modalidades avaliadas, a cooperação foi bastante importante, e como Leitão (2006) afirma, a heterogeneidade nos grupos é decisiva para uma aprendizagem cooperativa. Os grupos não são fixos, mas sim flexíveis, no ponto de poderem mudar os elementos para ajustar às necessidades relativamente às matérias e exercícios prescritos.

No apêndice VIII estão expostos quais os objetivos intermédios que propus, para os alunos atingirem no final desta segunda etapa. De acordo com a mesma tabela, o grupo A foi o grupo que demonstrou mais facilidade nas matérias avaliados e o grupo B demonstrou maior dificuldade nas matérias avaliados. Assim de forma a chegar às necessidades dos diferentes níveis de alunos, cada grupo teve objetivos atingir diferentes.

1.5. Balanço 2ª Etapa

Na segunda etapa à semelhança da primeira etapa, foi constituída por 3 Unidades Didáticas, a primeira UD foi de introdução às matérias a serem desenvolvidas, onde transmiti as informações sobre os diferentes objetivos a atingir e como se iam processar as aulas, a segunda UD de desenvolvimento e a uma terceira UD de transição onde voltámos a aplicar o protocolo de avaliação da escola.

Em relação aos Jogos Desportivos Coletivos (JDC) Futebol e Voleibol, foi possível verificar que no Voleibol, a maioria das raparigas demonstrou dificuldades no deslocamento para o ponto de queda de bola e na técnica de passe. Por isso realizaram-se vários exercícios de cooperação (1+1 e 2+2), onde juntámos alunos mais aptos, que realizavam passe com alta trajetória da bola, de forma aos alunos com mais dificuldade, terem tempo para se posicionar corretamente. A utilização de jogos reduzidos, permitiu aos alunos realizarem mais toques na bola, levando a um maior protagonismo e êxito, indo de acordo ao estudo realizado por

Mesquita (1994). Implementei ainda alguns exercícios analíticos para certos alunos que demonstravam problemas biomecânicos no passe de dedos. Para os alunos que já estavam mais aptos na matéria de Voleibol o foco foi instaurar a dinâmica dos três toques, que segundo Griffin (1996), é a essência tática fundamental no Voleibol, sendo que a eficácia de cada um dos toques crucial para maximizar a finalização. Através da implementação de jogos modificados, foi possível criar situações, com sequências de acontecimentos semelhantes ao jogo formal, de modo a promover os três toques (Mesquita, 1998). No geral, todos os alunos demonstraram evolução em relação à Etapa anterior.

Relativamente ao Futebol, no grupo das raparigas, inicialmente houve muita dificuldade em manter a bola dentro das linhas de campo quando em situação de jogo. Isto levou à necessidade da realização de muitos exercícios no período de aquecimento, nomeadamente de condução de bola, passe e receção sem oposição. Notou-se uma clara necessidade de ensinar de forma mais analítica, explicando a parte do pé se deveria conduzir, passar, receber e rematar. Realizaram-se vários jogos condicionados com defesa sombra e com superioridade numérica expressiva, com colegas de um nível mais elevado e num espaço amplo. No final desta etapa o passe já estava mais focado, o que possibilitava uma melhor receção da bola. A condução de bola já permitiu ao aluno ter controlo da mesma junto aos seus pés, o que levou a situações em contexto de jogo mais produtivas, visto que a bola já conseguia estar mais tempo em campo. Em relação ao grupo mais apto, realizaram-se muitos jogos de campo reduzido, permitindo um maior contacto com a bola e, conseqüentemente, aumento na tomada de decisão. Foi possível constatar que estes grupos conseguiram cumprir as competências exigidas e pretendidas para o final desta etapa.

Durante as aulas Ginástica Solo os alunos treinaram autonomamente nas várias estações os diferentes elementos gímnicos. Estas estações incluíam ajudas materiais, como planos inclinados, espaldar para pino ou cabeça do plinto para roda, como também áreas para treinar a sequência completa de ginástica. Como refere o autor Araújo (2013), as ajudas manuais, são fundamentais para o processo ensino- aprendizagem e como tal, os alunos aprenderam diversas ajudas manuais, como a manipulação, ajuda e parada. A aprendizagem destas ajudas manuais permitiu aos alunos, ter um maior grau de autonomia durante as aulas. Assim os alunos treinavam ao seu próprio ritmo, e em segurança, os elementos gímnicos que mais dificuldade tinham, ou que queriam melhorar. No final desta segunda etapa notaram-se melhorias em relação à primeira avaliação e grande parte dos alunos conseguiu atingir os objetivos intermédios propostos (apêndice X). Os alunos à medida que iam conseguindo atingir os

objetivos estabelecidos para o final da etapa, continuaram o seu trabalho de acordo com os objetivos a atingir na terceira etapa.

Na Ginástica de Aparelhos, em particular no minitrampolim, praticamente todos os alunos conseguiram realizar o salto engrupado, sendo que no salto carpa com pernas afastadas notou-se alguma dificuldade na elevação e afastamento das pernas devido à falta de flexibilidade. No salto ao eixo no plinto, o objetivo foi a realização do salto com o plinto em altura reduzida. Os rapazes conseguiram realizar, passando posteriormente para altura normal, onde também conseguiram com sucesso transpor o aparelho. As raparigas apresentaram mais dificuldades no plinto, apenas uma conseguiu subir para cima do plinto e depois com o apoio de mãos realizou o salto para o colchão, partindo assim o salto em duas partes. As restantes raparigas realizaram o salto ao eixo no boque, e quase todas conseguiram ter sucesso.

O Ténis foi lecionado com grupos heterogéneos, pois os alunos mais aptos facilitavam o passe para os alunos com mais dificuldade, permitindo que a bola se mantivesse em jogo durante mais tempo. Nesta etapa houve ênfase na pega correta da raquete, na posição base, pois a maior parte dos alunos não o realizava corretamente. Deu-se, também, destaque à realização dos batimentos à esquerda e à direita com o correto posicionamento corporal e trajetória da raquete debaixo para cima (finalizar acima do ombro). Dependendo do nível dos alunos, o jogo tomava forma de 1+1 ou 1x1. No entanto, alguns alunos ainda não conseguiam recuperar o enquadramento após cada batimento de uma forma consistente.

Relativamente ao Atletismo e particularmente à Corrida de Barreiras foi perceptível que muitos alunos percebiam e executavam com êxito o movimento isolado da perna de ataque e da perna de impulsão, em situação de exercício isolado. Contudo, na corrida propriamente dita, muitos alunos não conseguiram realizar esse transfere, ou seja, ainda permaneceram a não efetuar uma trajetória rasante e a saltar ao invés vez de transpor (“cavalinho”). Apesar disto, observaram-se melhorias significativas em comparação à primeira avaliação. Notou-se, também, alguma dificuldade nas raparigas, no ataque à barreira sempre com a mesma perna, após cada transposição, existia diminuição na velocidade, comprometendo o ritmo das 3 passadas. No Triplo Salto praticamente todos os alunos conseguiram realizar corrida de balanço e conjugar os elementos “*hop*”, “*step*”, “*jump*”. O elemento com mais dificuldade foi o “*hop*”, e foi trabalhado em diversas aulas, não apenas nos dias de atletismo, como parte do aquecimento, através de exercícios que permitissem o transfere.

No caso do Lançamento do Vortex os alunos demonstraram alguma dificuldade em manter o alinhamento do Vortex corretamente quando realizado o lançamento, mas notou-se uma melhoria na sincronização dos membros inferiores com os membros superiores na turma.

No que diz respeito à área da Aptidão Física, foram utilizadas duas aulas para a avaliação desta área, no dia 5 e 7 de Dezembro. Neste âmbito ficou registado que 5 alunos foram considerados “Não Apto” na área referida: Foram considerados “Não Apto” 8 alunos no teste das Flexões; 4 na Impulsão Horizontal; 4 no Vaivém; 1 na flexibilidade de ombros. Nos testes de abdominais e no senta e alcança todos tiveram sucesso. Com isto, continuaram-se a executar momentos de condição física durante as aulas e treino da flexibilidade após o aquecimento.

Na área dos conhecimentos os alunos entregaram os seus pré-projectos através da plataforma *Google Classroom*. Estes pré-projectos consistiam em os alunos escolherem um subtema do tema Projeto do 11º ano: *A paz como o meio de construção permanente*. Os subtemas escolhidos foi o Doping e violência vs espírito desportivo, construindo assim uma pergunta à qual devem conseguir dar resposta (Identificação do problema), justificando a escolha do problema encontrado, definindo objetivos, criando uma planificação e apresentando bibliografia. A avaliação dos trabalhos submetidos foi através do *nível E*, *nível I* e *nível NI*. Os Grupos I e II obtiveram *nível E* e os restantes dos trabalhos *nível I*.

Posso concluir que nesta fase existiram melhorias nas diferentes matérias e muitos alunos conseguiram atingir os objetivos intermédios propostos para esta Etapa. A turma era muito motivada e participativa, quase sem nenhum comportamento fora da tarefa, demonstram um gosto por querer evoluir e apresentaram uma enorme autonomia na aula, sendo uma peça fundamental na gestão e organização das mesmas, aumentando assim o tempo de prática. Siedentop (1991), indica que a gestão e organização das atividades e da turma são fatores responsáveis pelo êxito nas aprendizagens. Assim, a criação de grupos pré-estabelecidos demonstrou ser uma mais valia na gestão de tempo, permitiu uma diminuição dos tempos de transição, aumentando o tempo de prática (Carreiro da Costa, 1984). Pertinente indicar que apresentei sempre os materiais montados e dispostos no início da aula e, quando necessário, montar e demonstrar campos ou materiais, a turma ajudava nesse processo.

Nesta etapa demonstrei algumas dificuldades no âmbito feedback, querendo dar o maior número possível de feedbacks aos alunos, porém grande parte, não ia de encontro aos objetivos e metas propostas. Houve uma necessidade de focar e o estruturar o feedback de acordo com os objetivos da aula. Outra dificuldade que vim a melhorar durante esta etapa foi a capacidade de encerrar o ciclo do feedback. Diversas vezes realizava feedback e não observava se o feedback

teve, ou não, impacto na prestação do aluno. Em relação algumas dificuldades da etapa anterior, nomeadamente ao meu posicionamento na aula, penso que consegui melhorar bastante neste aspeto, certificando-me sempre, que o meu posicionamento permitia uma melhor supervisão e controlo da atividade da aula.

1.6. 3ª Etapa – Progresso

Nesta etapa foram trabalhadas as diversas matérias (Apêndice XII) que constavam no plano plurianual, tentando sempre ajustar as planificações de acordo com as indicações observadas através da avaliação contínua e formativa dos alunos. Esta etapa teve o objetivo de consolidar as aprendizagens da etapa anterior e a definição de novos objetivos para as diferentes matérias. Assim, de acordo com as rotações de espaço e o atual nível dos alunos, o número de aulas dedicada a cada matéria variou, por exemplo, na matéria de Luta, os alunos demonstraram grande sucesso na AI, o número de aulas lecionadas foi menor, de forma a libertar mais aulas para as matérias com mais dificuldades. Por norma, as aulas foram lecionadas em estações em que, como Bom et al. (1992) indica, os alunos foram divididos em diferentes grupos e realizaram, em conjunto, as mesmas tarefas, mas em tempos diferentes cada uma delas. As aulas foram distribuídas, na sua maioria, em 2 ou 3 áreas possibilitando, desta forma, uma variedade que considero importante nas aulas de EF. No decorrer do ano letivo e, como demonstrado até ao momento, as aulas foram divididas em 3 momentos específicos: a parte inicial (instrução e aquecimento), a parte fundamental e a parte final (retorno à calma e balanço da aula). Durante o aquecimento realizei exercícios que tinham transfe para as diversas modalidades, de modo a conseguir ter mais um momento de aprendizagem. Após o aquecimento, ou durante a transição dos exercícios, os alunos executavam exercícios de condição física.

Como indica Bom et al. (1992), na disciplina de EF é fundamental que os alunos adquiram aprendizagens em grupo. Desta forma, a constituição dos grupos torna-se um fator importante e a ter em consideração ao longo do ano letivo. Posto isto, utilizei maioritariamente grupos heterogéneos, promovendo a ajuda e cooperação mútua entre os alunos. Os alunos mais aptos em determinadas matérias ajudam os alunos menos aptos, promovendo a aprendizagem recíproca entre alunos e um clima de autonomia, responsabilidade e confiança, idealizado para uma aula de EF (Mosston, & Ashworth, 2008).

Começando com os JDC, no Futebol, continuei com a implementação de jogos em superioridade numérica expressiva, de forma condicionada e num espaço amplo. Estes exercícios foram focados para os alunos que ainda estavam no *nível I*, como foi o caso da

maioria das raparigas, e foram realizados sempre com um elemento mais apto no grupo, de forma a conseguir auxiliar os colegas. Os objetivos para este grupo foram: quando sem bola e a atacar, realizar desmarcação, criando linhas de passe; quando na posse de bola, demonstrar capacidade de recção e enquadramento com a baliza, e melhorar a capacidade de tomada de decisão de quando passar, conduzir ou finalizar. Alguns destes objetivos foram os mesmo na etapa anterior, mas como referido no balanço da 2ª etapa, existiam problemas de natureza biomecânica e as alunas demonstravam dificuldade na receção da bola e enquadramento com a baliza, bem como a direccionar o passe e remate, mesmo sem qualquer oposição. Para os alunos que estavam mais aptos na modalidade, os objetivos foram coincidentes aos objetivos finais, a atingir no final do ano.

Na modalidade Voleibol, o deslocamento para o ponto de queda de bola continuou a ser uma das maiores problemáticas na turma. Nesta fase programei situações em contexto de jogo que promoveram o deslocamento nas diversas direções, de forma a conseguirem-se colocar debaixo da bola e realizar ações de continuidade de jogo. Na formação de grupos foi fundamental que estivessem presentes alunos que conseguissem direccionar a bola para os colegas com mais dificuldade. Para os alunos mais aptos, foram realizadas situações de jogo foram de 3x3 e 4x4, com começo de jogo com serviço por cima, inserindo a dinâmica dos 3 toques e tentando finalizar com remate para zona de difícil receção. Para a autora Mesquita (1998), formas simplificadas de situações de 3x3 e 4x4 são fundamentais e importantes para que os alunos tenham sucesso no jogo, melhorando assim a sua performance.

No Basquetebol realizamos jogos dos passes, mono corfebol e jogos de campo reduzido (3x3), de forma a promover circulação de bola e proporcionar muitas oportunidades de protagonismo. Algo notável na AI, foi a falta de capacidade de finalização com o lançamento na passada por grande parte da turma, assim, em situações em contexto de jogo, algumas condicionantes foram criadas de forma a recompensar essa ação. A mesma ausência se notou na luta pelo ressalto ofensivo e defensivo, e como solução realizei o jogo dos 6 ou versões similares. O jogo formal de 5x5 também esteve presente nas aulas, de forma a trabalhar a largura e profundidade do jogo, com progressão no corredor central, incluindo o trabalho de receção, passe e corte para o cesto, e de aclaramento.

Na modalidade das Ginásticas, começando pela Ginástica Solo, os alunos tinham de conseguir realizar a sequência final de forma fluída, respeitando o padrão global de execução sem erros técnicos grosseiros. Uma das grandes dificuldades na execução dos elementos foi o afastamento das pernas nas cambalhotas à frente e atrás, e por isso todas as aulas durante 5 a

10 minutos realizou-se trabalho de flexibilidade, com grande ênfase nos membros inferiores. Maioria dos alunos já não necessitava do plano inclinado para ganhar impulsão nos rolamentos, mas houve necessidade de usar as ajudas materiais para a Roda e o Pino. Como autor Araújo (2013) indica, na Roda a progressão foi feita com a cabeça do plinto ou banco sueco, para que as mãos consigam um apoio mais alto, aumentando o tempo da fase área das pernas. No pino, o uso de espaldar ou parede foi usado para a realização do pino à parede. Para os alunos que já conseguiam realizar o pino à parede de forma controlada, progrediram para a execução do pino com ajuda do colega (aparar as pernas), enrolando, para depois sair em rolamento à frente.

Na Ginástica de Aparelhos devido à grande dificuldade no salto ao eixo, o uso do boque foi utilizado como progressão para os alunos que ainda não conseguiam realizar salto no plinto. Após os alunos conseguirem com sucesso e de forma consistente o salto ao eixo no boque, progrediram para o plinto com altura mais reduzida. Em relação aos saltos no minitrampolim, a carpa de pernas afastadas, foi o salto onde existiram mais erros técnicos devido à falta de flexibilidade dos membros inferiores. A Ginástica Acrobática tinha prognóstico positivo e todos os alunos conseguiram atingir o nível desejado no final de ano.

Em relação às matérias de Atletismo, e tendo sempre em consideração as progressões da FPA (2012), começando com a Corrida de Barreiras, continuou-se a implementação de alguns exercícios de cariz mais analítico, especialmente no aquecimento de forma a haver muita repetição na perna de ataque e esquivas, para que haja um transição para a corrida. Como progressão foram utilizadas barreiras mais baixas com distâncias menores entre elas, e depois aumentando a altura e a distância. De forma ajudar os alunos que estão com dificuldades a realizar o ataque com a mesma perna (ritmo das 3 passadas entre barreiras), realizei exercícios de corrida modelada, com diferentes níveis (distância entre os pinos), usando barreiras pequenas nas diferentes marcas (5ª, 9ª, 13ª e 17ª marca). No Triplo Salto a maioria dos alunos, na etapa das prioridades, conseguiu realizar o padrão “*hop*”, “*step*”, “*jump*” mas a distância entre os apoios ficava curta ou inconsistente, existindo uma falta de intensidade nos momentos do salto. Nesta etapa definiu-se como objetivos manter um ritmo uniforme durante os saltos, através do uso de uma grelha delimitada no chão (com giz ou cones) com várias distâncias (entre 2 e 4 metros), de forma o aluno conseguir realizar o salto com um ritmo específico. Por fim, no lançamento do Vortex, desconstruiu-se o lançamento em vários momentos, treinando de forma isolada e depois juntando as diferentes fases até conseguirmos realizar o lançamento de forma completa.

Dança foi uma das matérias que teve um prognóstico positivo, os alunos demonstraram capacidade de realizar os movimentos da dança Cha Cha Cha sem grande dificuldade, apenas com falhas em manter o ritmo e entrada na música. Sendo o projeto de aprofundamento a criação de uma biblioteca de vídeos das diferentes Danças do plano plurianual, decidi criar diversos vídeos didáticos sobre o Cha Cha Cha e partilhar com os alunos. Esta metodologia utilizada é chamada *Flipped Classroom*, criada pelos autores Bergmann e Sams (2012), que visa incluir o avanço tecnológico no âmbito educacional, criando matérias em formato digital e visual, para que os alunos conseguissem aprender em casa, ao seu próprio ritmo.

A Luta foi uma nova matéria a ser introduzia na ESPN, todos os anos escolares iriam aprender as mesmas duas técnicas, dupla prisão de braços e o derrube entrada às pernas. De forma a criar uma progressão lógica até chegar à técnica completa, e de acordo com os autores Morales et al. (2020), primeiro realizei exercícios onde o aluno aceita o contacto, passando para exercícios onde se compete por um determinado espaço (tapete, zona ou arco) e depois para competir por contacto (exemplo, pontuar por tocar na perna), chegando posteriormente à técnica completa.

Por fim, na matéria de Ténis, existiam diferentes grupos com diferentes níveis, os alunos que já conseguem jogar o jogo 1x1 e os alunos que ainda estão a tentar cooperar no jogo 1+1. Sempre que possível foram usados grupos heterogéneos para os alunos mais aptos ajudarem os alunos com mais dificuldades, e sempre que necessário grupos homogéneos para os alunos conseguirem trabalhar nos objetivos definidos, como a execução de *Vôlei* e *Smash* num jogo competitivo 1x1.

1.7. Balanço 3ª Etapa

Em relação aos JDC, no voleibol notou-se uma melhoria significativa nos alunos que apresentavam mais dificuldades (7 alunos), neste caso no deslocamento para o ponto de queda de bola. Durante as aulas foram realizados muitos exercícios cooperativos (2+2 e 3+3) que promovessem o deslocamento nas 4 direções (frente, trás, direita, esquerda), dando o objetivo de colocar a bola alta (em Arco) para os colegas. Nos alunos mais aptos existiram melhorias na dinâmica do jogo, fazendo recurso ao uso dos 3 toques, e começando a colocar o segundo passe para finalização em remate. A implementação do serviço por cima criou problemas, com certos grupos, na dificuldade da sua receção e capacidade de dar continuidade ao jogo, havendo necessidade de realizar serviço por baixo em certas ocasiões. O uso da metodologia do

Teaching Games for Understanding (TGFU), pelos autores Bunker e Thorpe (1982), foram usadas no basquetebol, futebol e andebol, onde muitos dos problemas observados eram comuns entre eles. No Futebol, continuei com a implementação de exercícios em superioridade numérica expressiva (p. exemplo 3x1), de forma condicionada (defesa sombra, a um braço de distância, e sem desarme, apenas interceptar a bola) e num espaço amplo, no qual obtivemos resultados bastante positivos no grupo de alunos que apresentava mais dificuldade (6 alunos). A bola manteve-se grande parte do tempo dentro do espaço de jogo, os passes eram direcionados ao colega e a finalização era realizada quando estavam perto do alvo, revelando assim melhorias na tomada de decisão. No Basquetebol e Andebol a superioridade numérica, o jogo reduzido e condicionado também foi utilizado para permitir os alunos desenvolvimento na capacidade de tomada de decisão, de quando passar, driblar e finalizar. Ainda no Basquetebol a criação de grupos homogêneos demonstrou resultados positivos, tanto para os alunos de *Nível I* como *Nível E*. O Andebol não foi tão trabalhado como os outros JDC, devido às greves e eventos escolares.

Nas subáreas da ginástica é de referir que na Acrobática todos os alunos tiveram sucesso na execução das duas figuras pares e uma de trios. Na Ginástica de Aparelhos continuou a haver grande resistência no salto no plinto, por parte de quase todas as raparigas, sendo que todos os rapazes o conseguiram executar sem erros grosseiros. Infelizmente, devido à rotação de espaços, a ginástica de aparelhos foi a matéria que ficou mais prejudicada e não foi possível trabalhar como previsto. Na Ginástica de Solo deu-se ênfase à realização da sequência final de forma fluida e sem grandes erros no padrão de movimento técnico. O pino, roda e cambalhota à frente com pernas afastadas foram os elementos gímnicos com mais dificuldades, e apenas 5 alunos conseguiram realizar, e foram o foco na etapa seguinte.

Em relação à matéria de Luta, como esperado, todos os alunos conseguiram obter o Nível desejado (Nível Introdução). A modalidade de Luta foi inserida este ano letivo no plano plurianual, com o nível Introdução, transversal para os todos os anos. A entrada às pernas e dupla prisão de braços, foi facilmente assimilada pelos alunos. A realização de jogos de combate e progressões propostos pelo Morales et al. (2020), antes do ensino das técnicas, provou ser eficaz para um transfeire às técnicas completas.

Na Dança (Cha Cha Cha), a metodologia *Flipped Classroom* demonstrou bastante sucesso na sua implementação, onde rapidamente os alunos conseguiram realizar os passos exigidos sozinhos e também a pares, existindo alguma dificuldade em manterem-se dentro do tempo da música e como tal, foram desenvolvidas estratégias para superar essa dificuldade na

próxima etapa, dando uso ao método *scaffolding* (Santos, 2015) onde os alunos mais aptos vão assumir papel de liderança e ajudar os que apresentam dificuldades.

No Ténis conseguiu-se observar mais passagens de bolas sobre a rede no jogo cooperativo, o que demonstra uma evolução em relação à etapa anterior. Em termos técnicos os alunos apresentam dificuldade na continuidade do movimento dos batimentos à esquerda, direita e reposição na linha de fundo. A ação de *Vólei* e *Smash* não foi adquirida, sendo um dos objetivos propostos para esta etapa e que não se realizou, passando para a última etapa.

No Atletismo, o lançamento do Vortex foi a modalidade menos praticada devido aos imprevistos causados pelas greves, que coincidiram com aulas onde estava planeado. No entanto o lançamento do Vortex será mais focado na 4ª etapa, de forma a conseguir compensar as aulas perdidas. Na Corrida de Barreiras as raparigas demonstraram mais dificuldades em manter a velocidade durante as passagens, como solução, foram criadas diferentes pistas com barreiras a diferentes distâncias. De referir que existiu dificuldade na perna esquiva, em alguns alunos (10 alunos) e por isso os exercícios analíticos continuaram a ser realizados.

Na área da aptidão física os alunos mostraram melhorias em relação à etapa anterior, como podemos observar no apêndice XIII, passando de 5 alunos “Não Aptos”, para 2 “Não Aptos”. Os testes que obtiveram melhorias foram o vaivém, com apenas 2 alunos a não conseguirem realizar, e a impulsão horizontal onde todos os alunos conseguiram ter sucesso. A condição física presente em todas as aulas demonstrou ter resultados e comprovando a necessidade de manter este trabalho ao longo do ano letivo. Os resultados do FITescola foram sempre partilhados com os alunos, comparando com a etapa anterior, para que percebam o estado da sua condição física e evolução.

Em relação à área dos conhecimentos, os alunos em grupos realizaram as apresentações em formato de poster digital durante duas aulas. As apresentações tiveram duração de 10 minutos, onde todos os alunos apresentavam uma parte e no final existia uma discussão, com questões da turma e dos professores. As apresentações foram bem concebidas, havendo diferenças no aprofundamento dos temas, bem como na capacidade de discussão, mas todos alcançaram o nível exigido.

1.8. 4ª Etapa - Produto

A 4ª Etapa, última etapa denominada Produto, onde o foco principal foi rever e consolidar as aprendizagens que foram feitas ao longo do ano, mas também, recuperar as matérias em que os alunos continuavam com dificuldades, tendo em conta o Plano Plurianual da Escola.

A construção de grupos, à semelhança da etapa anterior, foi flexível, de forma a permitir diferentes experiências e oportunidades aos alunos.

Durante esta etapa, a organização das aulas transitou de forma progressiva de duas matérias para três matérias (apêndice XIV), com rotinas bem implementadas e grupos de trabalho já definidos; isto fez com que se perdeu-se pouco tempo nas transições.

No Voleibol, os alunos de *nível I* demonstraram capacidade de manter a bola em jogo, dando uso às técnicas de manchete e passe de dedos. Para atingir o *nível E*, ou parte do nível, foram realizadas situações de jogo de 2x2, 3x3 e 4x4. Para os alunos que já cumpriram o *nível E*, a situação de jogo continuou a ser o 4x4, com objetivos de iniciar o jogo com serviço por cima, realizar obrigatoriamente 3 toques e a finalização em remate apoiado ou em salto, começando a trabalhar os objetivos necessário para o próximo ano letivo.

Na matéria de Basquetebol, com grupo de alunos de *nível I*, foram realizadas situações de 3x3 e 5x5, com os indicadores observação no ataque: bola ir “costa a costa”, muitos lançamentos na passada e movimentos ofensivos e claros em direção ao cesto. Na defesa: apresentar uma atitude defensiva, colocando-se entre o adversário e o cesto. No grupo de *nível E*, os indicadores a observar foram: os “5 abertos”, movimentos ofensivos claros em direção ao cesto realizando a reposição, várias situações de 1x1 e luta pelos ressaltos ofensivos e defensivos. Durante as aulas foram inseridos também exercícios que retirassem o drible, como forma de melhorar o trabalho de receção e a demarcação.

No Futebol, os alunos que apresentaram mais dificuldades, transitaram do jogo 3x1 para realizar situações de 3x2 e 4x4 (GR+3x3+GR+1 *joker* + 2 apoios de fora), sendo que o GR teve um papel importante de *playmaker*.

Em relação às matérias de Atletismo, foram realizadas situações iguais à avaliação formal das várias subáreas (Triplo Salto, Corrida de Estafetas e Lançamento do Vortex).

Na Dança, o trabalho a pares foi a prioridade, usando a metodologia de tutores (*Scaffolding*), nesta os alunos mais aptos assumiram um papel de liderança no processo de ensino. O objetivo final desta etapa correspondeu aos objetivos finais do plano plurianual. No

final da etapa anterior, a entrada na música e a capacidade de se manterem dentro dos tempos corretos foi a dificuldade mais observada, e como tal, foi a prioridade nesta etapa.

No Ténis o jogo cooperativo continuou a ser o objetivo para os alunos com mais dificuldade e para os alunos que estavam perto de atingir o *nível E*, o objetivo foi a integração da realização das ações de *Volei* e *Smash* na procura de um jogo de competitivo.

A aptidão física continuou presente nas aulas, tendo como objetivo melhorar os resultados dos testes do FITescola, e de forma a ter a turma toda na zona saudável. No início da aula e durante as transições foram realizados exercícios de resistência muscular dos membros superiores e inferiores, e no final da aula, foi trabalhada a flexibilidade.

Área dos conhecimentos não esteve presente nesta etapa, tendo ficado concluído na etapa anterior com a apresentação e discussão os projetos.

1.9. Balanço - 4ª Etapa

Começando com as atividades desportivas no Voleibol notou-se grandes melhorias a nível técnico, no toque de dedos e manchete, principalmente nos alunos *nível I*. Nesta etapa de produto, o jogo formal foi o foco. A criação de grupos foi muito importante, a heterogeneidade foi fulcral na modalidade de voleibol para que todos os alunos conseguissem jogar o jogo 4x4. O aparecimento na dinâmica dos três, cada vez mais frequente, deslocação para o ponto de queda da bola, e o aumento das qualidades técnicas fez com que vários alunos conseguissem subir de nível. Os alunos nível E, tinham como objetivo realizar serviço por cima e remate em suspensão, mas estas ações técnicas tornaram-se inconvenientes durante o jogo 4x4, os alunos *nível I* não conseguiam dar resposta a estas ações, e como condicionante, foi pedido que se realizasse apenas dois serviços por pessoa, e obrigatoriamente teriam que rodar. Apesar de alguns alunos ainda não terem conseguido atingir o nível pretendido no final do ano, foi observável que todos melhoraram desde o início do ano, até ao último dia de aulas. A modalidade de Voleibol foi dos JDC que mais evolução teve na turma.

No Basquetebol ao contrário do Voleibol, funcionou melhor com grupos homogéneos. O jogo formal de 3x3 foi realizado, na maior parte, com os alunos *nível I* e o jogo 5x5 para os alunos que já atingiram o *nível E* ou que estavam quase atingir. Houve melhorias na tomada de decisão, de quando passar, driblar ou finalizar, bem como na defesa individual para os alunos *nível I*. Existiu, no entanto, alguma dificuldade na realização do lançamento da passada em contexto de jogo. Estes alunos recorrem muito aos lançamentos longe do cesto. Quando este tipo de situação acontecia, usava a “pausa” questionando o aluno, *onde no campo seria mais*

fácil marcar? O uso do feedback interrogativo e questionamento foi de grande importância para que os alunos tivessem uma melhor apreciação do jogo. No outro grupo, a maioria conseguiu atingir os objetivos propostos, observáveis movimentos ofensivos em direção ao cesto, muitos lançamentos na passada, a disposição dos “5 abertos”, luta pelo ressaltado e situações 1 x 1. A ação tática que ainda precisa de ser mais trabalhada, foi a reposição do equilíbrio ofensivo após o corte para o cesto.

No Futebol foram criados grupos homogêneos e heterogêneos. As situações para os alunos de *nível I*, continuaram a ser situações de superioridade numérica ofensiva, usando um aluno mais apto como *Joker* e *playmaker* de forma a auxiliar os colegas, condicionando a defesa a defesa sombra (não pode desarmar, só interceptar). De acordo com indicadores de observação, em comparação com o início do ano, a bola manteve-se mais tempo em campo, existiu uma recção orientada, e progressão no campo.

Na modalidade de Ginástica Solo, apenas 3 alunos conseguiram realizar a sequência gímnica final, com todos os elementos gímnicos de acordo com o padrão global do movimento e de forma fluída, no entanto todos os alunos de alguma forma progrediram. A Ginástica Solo, foi a modalidade onde os alunos tiveram mais dificuldade em alcançar os objetivos finais. Muitas das habilidades gímnicas dos anos anteriores ainda não tinham sido consolidadas, e foram desenvolvidas e trabalhadas ao longo deste ano. Apesar da ginástica ser uma modalidade menos atrativa para muitos dos alunos, empenhei-me em motivá-los e desenvolver o gosto em superar obstáculos e pequenas barreiras.

Na ginástica de aparelhos mantiveram-se os objetivos e avaliação da etapa anterior, infelizmente devido à rotação de espaços e às greves, apenas foi possível realizar uma aula nesta etapa.

O oposto da ginástica solo aconteceu na ginástica acrobática, onde todos os alunos conseguiram com sucesso realizar as figuras propostas, duas figuras pares e uma trios.

Um conjunto de estratégias foram utilizadas durante a lecionação destas aulas, a prática inovadora como o *Scaffolding*, onde os alunos gradualmente foram alcançando independência na construção do próprio conhecimento, e o ensino recíproco, uma abordagem de ensino colaborativo em que os alunos assumem papéis ativos na aprendizagem e no ensino uns dos outros. Estas metodologias trouxeram resultados positivos e muitos alunos conseguiram realizar elementos que antes não conseguiam. O grau de satisfação e motivação manteve-se alto, promoveu a autonomia e existiu uma ajuda e trabalho colaborativo entre os colegas, contribuindo para um clima positivo de aula.

Na Dança Cha Cha Cha, os alunos demonstravam dificuldades na entrada da música, decidi aplicar a prática inovadora *Blended Learning* em forma de *Flipped Classroom* (Paniagua, & Istance, 2018), onde gravei um vídeo explicando os compassos, tempos, batidas e quando entrar na música. Em *Flipped Classroom* a estrutura tradicional do ensino das aulas é invertida, a informação e o conteúdo é entregue aos alunos antecipadamente, de forma a estudarem ao seu próprio ritmo, para que depois facilite aplicação desse conteúdo na aula (Paniagua, & Istance, 2018). Esta prática teve sucesso, pois os alunos demonstram conseguiram entrar na música e quando questionados, todos tinham assistido ao vídeo antecipadamente.

No Ténis o jogo cooperativo manteve-se na maior parte dos alunos de *nível I*, com melhorias a nível da técnica de batimento à esquerda e direita, que possibilitou mais passagem de bola por cima da rede. O jogo competitivo começou a aparecer nos alunos mais aptos, começando a aparecer as ações de *Volei* e ocasionalmente o *Smash*. As diferenças mais significativas que se pôde observar no Ténis, foi a capacidade de manter a troca de bolas, através de pequenas metas propostas, como realizar cinco passagens por cima da rede, e ir aumentando esse número ao longo do ano.

No Atletismo, começando pelo lançamento do Vortex, muitos alunos apresentaram dificuldades na coordenação do movimento completo, principalmente no passo de impulso e em lançar o Vortex por cima do ombro, mantendo o Vortex na diagonal e sem ser usados movimentos de rotação. Como solução tentei desconstruir a técnica completa, ensinando partes do movimento de forma isolada. Nesta modalidade, a intervenção de *scaffolding* voltou a ser importante na aprendizagem dos alunos, estes ficavam responsáveis por trabalhar em pares, fornecendo feedback ao colega após cada lançamento.

Na Corrida de Barreiras o uso de diferentes pistas, distâncias e alturas, permitiu criar diferentes níveis de progressão para os alunos, tentando resolver os problemas mais comuns como, a desaceleração entre barreiras, a estrutura rítmica de 3 passos (4 apoios), e a transposição da perna esquiva.

No Triplo Salto não houve alterações significativas em relação à última etapa, pela falta de aulas nesta etapa, devido à rotação de espaços.

Em relação à Aptidão Física, voltámos a ter um momento de aplicação dos testes de FITescola (apêndice XV), onde tinha como objetivo, ter toda a turma na zona saudável. Após a realização dos testes, apenas 1 aluno teve quatro testes na ZSAF, os restantes possuíram cinco e seis, conseguindo alcançar com sucesso este objetivo proposto.

Em comparação com a AI, foi possível observar uma grande evolução dos alunos ao longo do ano letivo. A formação de grupos, as situações de aprendizagem e o ciclo de feedback, tiveram um impacto significativo na progressão dos alunos nas matérias em que tinham maiores dificuldades.

1.10. Projeto T.O.P. (Troca de Experiências na Dança)

1.10.1. 1ª Etapa – Caracterização do tema

A Dança na Educação Física é caracterizada por uma prática com ênfase no movimento com elementos rítmicos, expressão e forma. A Dança e a música permitem criar experiências, que promovem o pensamento, consciência rítmica e corporal, percepção auditiva e compreensão intelectual contribuindo para o desenvolvimento integral da personalidade do aluno (González, 2005).

Frequentemente os professores experienciam ansiedade, nervosismo e dúvidas na leção da matéria de Dança. Devido à falta de formação inicial e contínua, muitos professores encontram-se na situação de ensinar uma dança que não sentem que tem capacidades de a ensinar (Wirszyla & Gorecki, 1998).

Durante o ano letivo, os alunos possuem um número limitado de aulas, e a decisão da leção da matéria depende sempre da competência ou conhecimento do professor. (Mattsson, & Lundvall, 2013).

Esta necessidade é algo presente no GEF, que foi notável durante a semana do Professor a Tempo Inteiro (PTI), onde diversos professores, questionaram os professores estagiários sobre o conhecimento das Danças, inclusive pediram para lecionar nas suas turmas.

Wirszyla, e Gorecki (1998) afirmam que os professores devem possuir materiais, livros e vídeos sobre as danças, bem como vídeos de professores a ensinar as danças, de forma a poderem analisar a sua organização durante a aula, os feedbacks, as deixas, as demonstrações, bem como outras estratégias de ensino, e se possível devem assistir a outros professores a lecionar aulas, e após discutir em grupo (seminário).

1.10.2. 2ª Etapa – Objetivos do projeto

É visível que muitos professores na ESPN não se sentem confortáveis na leção nos conteúdos de dança, o que pode levar a uma redução do número de aulas que os alunos vão usufruir. Este tema de aprofundamento tem como objetivo de aumentar o conhecimento nas matérias das Danças Sociais e Tradicionais, presentes no plano plurianual, aumentando assim a confiança dos professores (Mattsson, & Lundvall, 2013). Para aumentar o conhecimento dos professores, tive como objetivo a realização de momentos de partilha dentro do GEF. Estes

momentos foram, também, um ponto de ligação ao projeto de seminário, onde se reuniu todo o GEF, e existiu uma troca de experiências sobre as danças com mais dificuldades. Outro objetivo foi a filmagem e criação de uma biblioteca de vídeos online com as diferentes danças, de forma que os professores do GEF e futuros professores, possam consultar a qualquer momento.

1.10.3. 3ª Etapa – Operacionalização

Para conhecer a realidade do GEF sobre as causas de falta de lecionação de Dança na escola e as suas dificuldades, foi realizado um questionário inicial.

Após a caracterização do GEF e identificadas as dificuldades, foram realizados dois momentos cooperativos de sessões de partilha entre o GEF. A primeira sessão foi realizada no dia 15 de Março e a segunda no dia 19 de Maio, abordando as danças que os professores têm mais dificuldades.

Como a base de vídeos da ESPN se encontrava desatualizada e com vídeos com pouca qualidade de imagem, novos vídeos foram gravados e editados, ficando disponíveis para o GEF poder consultar a qualquer momento.

1.10.4. 4ª Etapa – Balanço

As sessões de partilha visam dar resposta às necessidades apresentadas pelo GEF na lecionação da Dança. Após análise dos questionários, foi de notar uma falha na formação inicial dos professores na disciplina de Dança. Estes resultados vão de encontro ao estudo realizado pelos autores Moura e Alves (2016) e Wirszyla e Gorecki (1998) que corroboram, os professores necessitarem de ter à sua disposição, um grande número de materiais didáticos, incluindo vídeos das diferentes danças, dadas por professores. Com estes vídeos os professores podem analisar sistematicamente, qual a organização da dança, os tempos, a música e o conteúdo. Por isso foi realizada uma nova biblioteca em formato vídeo com as danças que não estavam na drive do grupo, ou que estavam desatualizadas. Das diferentes danças do plano plurianual, as danças tradicionais, estavam praticamente todas bem gravadas e perceptíveis, no entanto foi realizada a gravação do malhão minhoto, pois foi uma das danças pedidas nas sessões de partilha pelo GEF. Um novo vídeo foi gravado, mostrando a estrutura rítmica, bem como compasso, tempo e figuras, tornando o vídeo mais interativo e com mais informação, ao invés de ser apenas “a dança”. Nas danças sociais, muitos dos passos necessários para cumprir

o plano plurianual, não estava atualizado e registado nos antigos vídeos, assim foram gravadas as seguintes danças, Merengue (*dance line*), Rumba Quadrada, *Nível I e E*, Cha Cha Cha, Valsa Lenta *Nível I e E* (Apêndice XVIII).

1.11. Professor a Tempo Inteiro (PTI)

Professor a tempo inteiro (PTI) foi uma das tarefas incluídas no Estágio Pedagógico, que consistiu em realizar duas semanas (dois momentos), de forma autónoma, funções de um professor de educação física com horário completo de 22 horas (Bom & Brás, 2003). O primeiro momento do PTI foi realizado na semana de 7 a 11 de novembro e o segundo momento de 23 a 27 de janeiro. Nestas semanas lecionei um total de 10 turmas diferentes.

1.11.1. 1ª Etapa – Objetivos do PTI

Nesta etapa, foram definidos como objetivos, a lecionação de diferentes turmas do ensino básico e secundário, de forma a aumentar a minha experiência enquanto professor de educação física e planeamento de diversas matérias. De acordo com o protocolo MAGIC tenciono melhorar as minhas capacidades de Instrução, *feedback*, gestão e clima.

1.11.2. 2ª Etapa – Planeamento do PTI

O PTI foi dividido em quatro momentos distintos: num primeiro momento, a escolha das turmas que queria lecionar, e contactar diretamente os professores responsáveis de modo a averiguar essa possibilidade; num segundo momento, o planeamento e preparação das aulas; num terceiro momento, a lecionação dessas mesmas aulas durante a semana do PTI; no quarto momento, realizar o balanço da tarefa. Posto isto, lecionei aulas a 10 turmas diferentes, no primeiro momento o 7.º I, o 10.º H, o 11.º D, 11ºG, 11º C e o 11.º A, e no segundo momento o 7º F, 8º M, 9º F, 10º N e 12º D, podendo consultar os horários no apêndice XIX.

1.11.3. 3ª Etapa – Balanço do PTI

Antes de dar início à lecionação das turmas, reuni-me com os diversos professores titulares na semana anterior, para perceber quais eram as matérias e objetivos planeados para as suas turmas. Aqui consegui notar várias diferenças entre professores, onde uns me deram liberdade de escolher as matérias que queria lecionar, outros disseram quais as matérias que

queriam, mas deixaram os objetivos da aula ao meu critério, outros mudaram o plano da semana para eu pudesse ajudar nas matérias que tinham mais dificuldades, nomeadamente a dança e por fim professores que me disseram quais as matérias, os objetivos e os critérios de êxito que procuravam na aula. Durante esta reunião apenas dois dos professores mencionaram que estavam na etapa das prioridades do planeamento anual. Com as informações obtidas da reunião comecei o planeamento das aulas, de notar que das 10 turmas, 5 delas os professores questionaram a possibilidade de eu lecionar a matéria de dança, que por consequência levou à criação do meu tema de aprofundamento (TOP) e seminário. No planeamento deparei-me com algumas dificuldades, nomeadamente a criação de grupos, visto não conhecer o atual nível da turma ou dos alunos, como solução voltei a contactar os professores para me falarem mais detalhadamente sobre a turma de forma a ajustar melhor a aula. Ainda durante o planeamento apercebo-me da necessidade de criar aulas alternativas em caso de chuva, o que iria impossibilitar a lecionação no exterior. Devido ao esquema de prioridades, os secundários têm prioridade para usar o espaço 1 (exterior coberto) em caso de chuva, comecei assim a planear de acordo com o roulement, de forma a estar logo preparado para me deslocar para outro espaço se houvesse necessidade, criando assim um plano A e B. Com o horário das aulas ser muitas vezes contínuo e tendo apenas 5 a 10 minutos de intervalo entre elas, mudou completamente a minha perceção sobre a organização da aula. Durante as aulas do projeto de lecionação disponho de todo o tempo possível para montar e desmontar o material, algo que vim a perceber que não acontece na semana do PTI, onde com apenas alguns minutos, teria que ter todo o material arrumado e outro preparado, deslocando-me para um espaço no lado oposto do recinto escolar. Assim no planeamento das aulas todas estas informações teriam que estar previamente pensadas de forma a maximizar o tempo de prática da aula seguinte.

Começando pelo 7º ano do ensino básico, fui deparado com uma diferente forma de ensino. Na ESPN os 7º anos trabalham por projetos, fugindo ao tradicional ensino por cadeiras. A educação física tem como projeto os jogos olímpicos, onde a matéria a lecionar será em acordo com as modalidades olímpicas. Através deste método de ensino os alunos já têm os grupos pré-estabelecidos desde o início do ano e mantêm-se os mesmos em todos os projetos. As turmas (7ºF e 7º I) tiveram total de 21 e 27 alunos, um número bastante elevado em comparação aos meus 17 alunos. A organização da aula que o professor titular (mesmo das duas turmas) costuma utilizar é de 3 estações, isto foi para mim algo desafiante, visto na minha turma, costumava realizar até duas estações devido ao baixo número de alunos. As matérias lecionadas passaram pelos 3 JDC, Futebol, Andebol e Basquetebol, onde o professor titular

definiu que queria situações em contexto de jogo, no qual realizei situações de campo reduzido, 3x3 meio-campo basquetebol sem desarme, futebol com espaço amplo e condicionar com defesa sombra, e andebol também condicionado o desarme, usando cones com alvos para finalizar. Estas situações foram realizadas de forma a ir ao encontro dos objetivos do professor, como trabalhar o passe, demarcação e marcação individual, foi assim possível criar situações de muito contacto e protagonismo dos alunos. Lecionei ainda corrida de estafetas e lançamento do peso. Na corrida de estafetas o professor titular aconselhou-me da próxima vez a usar a pista toda para a corrida, pois é mais estimulante para o aluno e devido à zona onde realizei a estação de estafetas (junto às grades), muitos alunos tiveram comportamentos fora da tarefa, ficando encostados às mesmas. Natação foi também uma matéria lecionada, e uma das mais interessante a lecionar. Usámos o recurso à piscina municipal do Pinhal Novo que partilha a mesma lateral que a ESPN. Acompanhei os alunos na saída da escola como o professor titular o faria. Durante estas aulas existe a presença de duas turmas de 7º anos (únicas que têm modalidade de natação) e devido ao espaço ser limitado, os professores juntam os alunos nas diferentes pistas de acordo com os diferentes níveis.

Nas turmas de 8º e 9º ano foi onde notei mais falta de organização e rotinas por parte dos alunos. Começando com o 8º ano, deparei-me com uma turma de 19 alunos, mas que só realizaram cerca 10. A primeira aula teria início às 8h, mas os alunos começaram a chegar por volta das 8:10h, o mesmo aconteceu nos restantes dias. Notava-se uma falta de autonomia e motivação nos alunos o que causou muito tempo perdido nas transições dos exercícios. Vários alunos durante os exercícios simplesmente paravam e abandonavam a tarefa para ter com os colegas que não estavam a realizar aula. Semelhante ao 8º ano na turma do 9º ano chegar atrasado foi algo regular, bem como abandonar a tarefa se não fosse do agrado, como por exemplo na realização de Corrida de Estafetas. Quando realizei JDC os alunos ficavam mais participativos na tarefa. Em ambas as turmas os professores avisaram-me que era normal este comportamento no dia-a-dia das aulas, o que me leva a querer que este comportamento pode vir de anos anteriores.

A nível de secundário o 10º H, 10º N, 11ºA, 11ºG e 12ºD foram turmas onde os professores me abordaram para leção de dança. A justificação foi que já não se lembravam dos passos, visto não lecionarem secundário algum tempo. Na ESPN em cada ano está atribuído uma dança social ou tradicional, as danças para os 11º anos foram o Cha Cha Cha, para o 10º Tação e Bico e 12º ano a Valsa Lenta nível E. Nas aulas de Cha Cha Cha foi possível ensinar a entrada na música, os passos *chase lateral* e o *timestep*, sozinho e a pares, com ritmo correto.

Na aula monotemática de Tação e Bico, foi possível realizar a dança completa ao ritmo da música. Durante as aulas de dança vários professores observaram as aulas de forma a eles próprios também se lembrarem dos diversos passos, diferentes formas de feedbacks, deixas e progressões pedagógicas utilizadas por mim durante a lecionação. Sinto que melhorei na lecionação da dança Cha Cha Cha em relação à minha primeira aula, na minha turma, aprendi com os feedbacks do meu orientador e tentei reajustar de forma a melhorar a minha capacidade lecionação durante a semana do PTI. No plano plurianual a valsa lenta é dividida em dois níveis, *nível I* a progressão faz-se em frente e em L, enquanto no nível E a progressão faz na diagonal e em zig zag com uso de $\frac{1}{4}$ de voltas. Esta turma não tinha conhecimento do *nível I* (matéria de 9º ano) na Valsa e foi por aí que comecei tentando acabar a aula monotemática, na introdução ao passo de nível E.

A turma do 11ºD foi a turma do professor orientador Sérgio Marta, no qual me mostrou antecipadamente o planeamento por etapas da sua turma, referindo que estava na etapa das prioridades, os objetivos intermédios que estava a tentar atingir e os grupos heterógenos que de momento está a utilizar. Com esta informação foi possível planear as situações de aprendizagem necessárias para atingir os objetivos específicos.

A última turma que quero referir foi o 10º N, uma turma do curso profissional de análises clínicas que ao contrário do planeamento por etapas, a sua organização anual é por blocos. As aulas foram planeadas e orientadas de acordo com o plano plurianual para o 10º ano. Não houve nenhuma diferença, nem no comportamento dos alunos, nem prestação e motivação, em relação às outras turmas. As matérias lecionadas para este bolco foram, Voleibol, Dança, Ténis e Orientação.

Relativamente ao protocolo MAGIC, durante a lecionação desta semana tentei sempre criar um bom clima com a turma, e dirigir feedbacks aos alunos, relacionando sempre sobre objetivos e metas propostas para a aula, algo que dificultou foi o não saber o nome dos alunos, pois seria uma mais-valia para aumentar a relação e clima entre professor e aluno. Em relação á gestão e organização da aula, tentei maximizar o tempo de prática, organizando previamente o espaço e materiais que iriam precisar, posicionar o carrinho com as águas perto das estações, tentei sempre que a minha instrução fosse curta e clara, de forma a ser mais o perceptível para os alunos para não ter de repetir a informação sempre que a estação mudava. No final da aula, durante os alongamentos, realizava uma reflexão, questionando os alunos de forma a eles próprios também refletirem sobre a sua prestação.

Antes de concluir, quero referir dois aspetos que acho importante para a saúde de um professor e isso é a necessidade de um professor planear as suas pausas para o seu devido descanso e para uma melhor alimentação. Com o grande ritmo de várias aulas de seguida, rapidamente se passam os intervalos, e dei por mim a estar 3 horas sem beber água ou alimentar-me corretamente. No final de um dia de aulas percebi que teria de alterar a minha forma de me alimentar. O segundo aspeto tem haver com a utilização da voz, no final da semana estava rouco e quase não conseguia falar. Isto deve-se grande parte a querer fazer-me ouvir e falar de longe para os alunos, mas que após 4 aulas, e quase todas de seguida, o corpo sentiu-se. Após conversa com o meu orientador, que notou a minha voz a falhar durante a aula, explicou formas de como me deveria dirigir aos alunos, bem como a importância de cuidar do nosso corpo durante um dia de aulas.

Do meu ponto de vista, a realização desta atividade constituiu-se como importantíssima no meu processo de formação inicial, enquanto professor da disciplina de EF. Com a disponibilidade dos professores pertencentes ao GEF da ESPN, existiu a possibilidade de experienciar a lecionação de aulas a várias idades, vários ciclos e distintos anos de escolaridade, fornecendo experiências formidáveis e um vasto conhecimento não só na lecionação destas distintas características, como também na partilha de vivências educativas com professores com muita experiência e com formações iniciais distintas, bem como preferências desportivas diferentes. Esta experiência permitiu uma maior ligação e aproximação entre o grupo de estágio e os professores do GEF. Foi possível observar que estas semanas não foi apenas importante para mim, mas para todos os professores envolvidos, que poderão observar outros professores a darem aulas de formas diferentes, com a hipótese de retirarem novas ideias, exercícios, práticas, feedbacks e formas de organização.

Desta forma posso salientar que atingi o objetivo delineado no projeto, ou seja, consegui aumentar o leque de experiências ao nível da lecionação em diferentes ciclos de escolaridade, anos e cursos.

Sendo assim, e de uma forma geral, considero que esta atividade se concluiu como previ inicialmente, destacando-a como uma das atividades com maior interesse em todo o estágio pedagógico.

2. Direção de Turma

Boavista e Sousa (2013), explicam que o Diretor de turma, é um elemento de grande importância na comunidade educativa, favorecendo a ligação entre o conselho de turma (CT), os alunos e os Encarregados de educação, é, ainda, o elemento com maior proximidade tanto com alunos, como com as famílias, possibilitando a recolha de informações do contexto sociocultural e familiar da vida dos alunos, e posterior ligação às estruturas escolares (Alho & Nunes, 2009).

A Direção de Turma (DT) teve um papel fundamental na minha formação enquanto professor estagiário, uma vez que permitiu a preparação para um futuro cargo de diretor de turma, visto que a DT foi uma temática pouco explorada na formação minha inicial. Nesta área de intervenção acompanhei o Diretor de Turma em três áreas distintas, na coordenação pedagógica, no apoio aos alunos e na relação com os encarregados de educação.

2.1. Caracterização da Turma

A turma que me foi atribuída, foi 11º ano do Curso das Ciências e Tecnologias. Esta turma era composta por 18 alunos, sendo 9 do género feminino e 9 do género masculino. Os alunos tinham idades compreendidas entre os 15 e 18 anos de idade, sendo a média 16 anos. A maioria dos alunos da turma provinha da Escola Secundária do Pinhal Novo, do 10.º ano, com exceção de dois alunos que vieram de outras turmas, e outros dois alunos que vieram de países diferentes (Moçambique e Brasil). Existiam dois alunos a serem acompanhados Serviço de Psicologia e Orientação Escolar (S.P.O), e um aluno no Gabinete de Apoio à Saúde do Aluno (G.A.S.A). A turma é bastante cooperante e inclusiva com os novos alunos, e não apresentou problemas de comportamento ou indisciplina. No primeiro período dois alunos realizaram as aulas de educação física no regime de atestado médico.

2.2. 1ª Etapa - Prognóstico

Iniciei este projeto de direção de turma a recolher o máximo de informação possível, de forma a realizar uma caracterização da turma do 11º C. Estas informações foram obtidas através da Diretora de Turma e do CT. Na primeira etapa tive agendada uma hora semanal para me

reunir com a diretora de turma, às quintas-feiras, das 11:05h às 11:55, que foi, também o horário para receber os Encarregados de educação. É de grande importância a presença dos pais/EE na escola de forma acompanhar o processo dos seus filhos, permitindo uma boa relação com a escola e favorecendo o diálogo entre todos.

Tabela 1 - Objetivos 1ª etapa DT

Objetivos 1ª etapa DT
<ul style="list-style-type: none">• Caracterização da turma• Acompanhamento do percurso escolar dos alunos.• Participação nas assembleias de turma.• Participação nas reuniões de conselho de turma.• Participação nas reuniões com EE.• Perceber as dificuldades e problemáticas dos alunos e intervir.

2.3. Balanço 1ª Etapa

Durante este acompanhamento semanal colaborei na marcação e justificação de faltas na plataforma E360, consultei e discuti os processos com a diretora de turma, de forma a conhecer melhor os alunos e quais as suas maiores dificuldades.

No dia 12 de setembro estive presente no primeiro conselho de turma onde foram passadas informações acerca da turma. Discutiu-se sobre os novos alunos a entrar na turma, bem como facto de virem de outros países, em que o currículo escolar seria diferente do que em Portugal e que poderiam necessitar de um pouco mais de acompanhamento. Falou-se também em algumas das dificuldades que os alunos da turma tiveram no ano anterior, e como poderiam tentar resolver neste ano letivo. Restantes temas discutidos incidiram sobre organização da turma, faltas e exames.

Uma vez por mês realizou-se uma assembleia de turma, onde todos alunos da turma se reúnem juntamente com a Diretora de Turma para debater os assuntos que queiram expor. Esta reunião foi realizada à segunda-feira no horário das 17:05h às 17:55h na sala B1.09 e a presença na reunião conta para a menção de Cidadania. Esta menção de cidadania está presente em várias disciplinas, e os alunos vão recebendo diferentes menções na sua ficha de cidadania à medida que conseguem concluir diversas tarefas.

Durante esta primeira etapa houve algumas alterações na turma, nomeadamente a saída de um aluno para outra turma. Este aluno vinha de Moçambique e estava a ser acompanhado pelo S.P.O, que por recomendação do mesmo aconselhou a mudança para um curso profissional. Esta alteração deve-se muito às diferenças do currículo do 11º ano do Curso de Ciências e Tecnologias, bem como as notas obtidas no decorrer do primeiro período. Tendo sempre em consideração as necessidades e objetivos profissionais do aluno, este mudou para o 10º ano do Curso Profissional de análises clínicas. No decorrer desta etapa mais um aluno lesionou-se e teve também de passar à avaliação por atestado na disciplina de educação física, perfazendo um total de 3 alunos. No final da etapa foi ainda criado o tema de aprofundamento e de intervenção da turma, sobre a necessidade de redução tempo de ecrã e promoção de atividade física.

2.4. 2ª Etapa - Prioridades

Após a conclusão da primeira etapa e conseguindo cumprir com sucesso os objetivos anteriores, novos objetivos foram traçados, de forma a progredir para esta segunda etapa, onde houve uma continuação no acompanhamento das funções de DT, no preenchimento de documentos, na marcação de faltas e justificação, bem como no acompanhamento aos EE. Nesta etapa das prioridades da direção de turma novos objetivos foram definidos e dei início ao planeamento das reuniões do conselho de turma, de assembleia de turma e de encarregados de educação. Deu-se início também ao processo de implementação dos questionários sobre o tema de aprofundamento, para os alunos preencherem, de forma a começar a sensibilizar sobre os riscos de um elevado tempo de ecrã e intervir na promoção da atividade física regular. Por fim, foi realizado o planeamento e agendamento da saída de campo, que vai consistir numa viagem ao centro de formação desportiva de setúbal, com a realização de diversas atividades náuticas, agendada para dia 15 de fevereiro.

Tabela 2 - Objetivos 2ª etapa DT

Objetivos 2ª etapa DT
<ul style="list-style-type: none">• Acompanhamento do percurso escolar dos alunos.

- Planeamento das assembleias de turma.
- Planeamento da Reunião de EE.
- Participação nas reuniões de conselho de turma.
- Implementação de questionários sobre Tempo de Ecrãs aos alunos.
- Planeamento Saída de Campo

2.5. Balanço da 2ª Etapa

Nesta etapa acompanhei o processo das assembleias de turmas que teve lugar no dia 15 de Dezembro. Estas assembleias são um ponto de partilha entre os alunos e a diretora de turma, nesta assembleia tivemos a presença de quase todos os alunos, apenas 3 não compareceram. Aqui os alunos demonstraram o descontentamento e falta de motivação para as aulas, referindo que cada disciplina impõe demasiados trabalhos e que a pressão estaria a começar a afetar os alunos. A DT recolheu todas estas informações para expor no próximo conselho de turma (CT). O CT foi realizado dia 20 de Dezembro com todos os professores da turma, bem como o Delegado e Subdelegado, que tiveram oportunidade mais uma vez de expor a situação atual da turma perante todos os professores. Durante o CT também foram dadas as informações das visitas de estudo/saídas de campo que os alunos iam ter durante o ano letivo, e posteriormente discutiu-se situações particulares que estavam a acontecer, como foi o caso do aluno nº 7 que veio do Brasil e devido à grande discrepância entre o programa curricular Brasileiro e Português o aluno não tinha bases em nenhuma das disciplinas. Com várias negativas nas diferentes disciplinas o CT expôs que já falaram individualmente com o aluno sobre a possibilidade de voltar para o 10º e aprender as bases ou mudar para um curso profissional. Outra situação exposta foi o caso do aluno nº17 que se encontra com um número elevado faltas injustificadas e apresentava negativa em quase todas as disciplinas. No final discutiu-se as notas de todos os alunos e as disciplinas com mais insucesso foi a Físico-Química e Matemática. Debateram-se ainda as aulas de apoios e sua adesão regular durante a semana, afirmando que as aulas se encontram mais cheias nas vésperas dos testes e que muitos alunos deveriam usufruir mais deste apoio. Nesta etapa continuei ainda a estar presente no atendimento aos EE à quinta-feira às 11h, mas até à data nenhum EE apareceu, e, durante este tempo, continuei a executar tarefas de DT cada vez com mais autonomia.

2.6. 3ª Etapa - Progresso

Esta etapa iniciou com a segunda reunião com os encarregados de educação no dia 11 de Janeiro pelas 18h no qual fui encarregue de planear e codirigir com a DT, sendo que a próxima reunião foi dirigida inteiramente por mim. Nesta etapa também planeei o conselho de turma seguinte e dirigi o mesmo, de forma a preparar-me nas funções de futuro DT. A Saída de campo aconteceu durante esta etapa, no dia 15 de Fevereiro no Centro de Formação Desportiva de Setúbal, com a realização de atividades náuticas. Continuei no horário de atendimento aos EE às quintas-feiras, bem como a acompanhar os alunos que estavam a frequentar as aulas de apoio. Tinha planeado entrar em contacto com o EE do aluno nº17 para perceber o que se passa com as faltas injustificadas e seguir mais de perto o aluno nº7. Nesta fase realizei uma atividade Vivencial com a turma de sensibilização e consciencialização sobre o tempo de ecrãs, de acordo com os autores Smith, Roland, Havens e Hoyt (1992) atividade experiencial é onde os facilitadores envolvem intencionalmente os participantes num conjunto de atividades diretas e reflexivas, de forma a desenvolver conhecimento e competências. Para esta atividade baseei-me na teoria de Crenças da Saúde, que como Rimer e Glanz (2005) afirma, é uma teoria que foca na capacidade de perceção de um individuo sobre um problema de saúde (susceptibilidade percebida), os benefícios que ganha se o evitar e as pistas para ação.

Tabela 3 - Objetivos 3ª Etapa DT

Objetivos 3ª etapa DT
<ul style="list-style-type: none">• Implementação Atividades Vivenciais (Redução dos tempos de ecrãs).• Dirigir as assembleias de turma.• Organização das reuniões de conselho de turma.• Dirigir as reuniões com EE.• Realização da Saída de Campo

2.7. Balanço 3ª Etapa

Nesta etapa continuei no horário de atendimento aos EE, no entanto existiu uma alteração deste horário, das 11h para as 15h. Com a saída do professor de Física Química e entrada de

duas novas professoras, houve necessidade de realizar alterações no horário da turma. Durante o segundo período nenhum EE apareceu no horário de atendimento, portanto, toda a comunicação foi realizada via e-mail ou telefonicamente. Foi possível contactar a EE do aluno nº17, que estava com bastante faltas injustificadas e prestes a reprovar, e resolver a situação. O EE do aluno nº7, voltou a ser contactado, sobre a hipótese de mudar de curso, mas não teve efeito. No acompanhamento aos alunos, verifiquei quais os alunos que estavam com mais dificuldades em certas disciplinas, nomeadamente com mais negativas, e insistiu-se que os alunos participassem nas aulas de apoio com maior assiduidade e que se juntassem em grupos com alunos que estavam mais à vontade com a matéria para os ajudarem.

No dia 13 Março acompanhei a turma no evento “Orienta-te”, havia a existência de stands com diversas ofertas formativas do Ensino Universitário, e uma palestra com membros do júri nacional de exames, sobre esclarecimentos do processo de inscrição em exames e processos de candidatura ao Ensino Superior.

Foi realizada uma assembleia de turma no dia 23 de Março, que com ajuda da Diretora de Turma, planeei antecipadamente e dirigi a mesma. Assembleias de turma são um local onde os professores e os alunos se juntam e discutem as aprendizagens, o trabalho desenvolvido, bem como as relações sociais da turma (Niza, 1998). Durante esta assembleia vários alunos mencionaram problemas relacionados com a escola e instalações, bem como certas situações com a professora de Português. No final apresentei várias soluções sobre como poderiam tentar resolver cada situação. Sinto que estas assembleias são uma mais-valia, pois dão voz aos alunos de expor aquilo que sentem, existe um circuito de comunicação em entre os alunos e o Diretor de Turma, numa participação ativa e democrática.

Citando o autor Niza (1998) “as atitudes, os valores e as competências sociais e éticas que a democracia integra, se constroem enquanto os alunos, com os professores, em cooperação vão experienciando e desenvolvendo a própria democracia da escola.”

Nesta etapa foi ainda dinamizado uma atividade vivencial com os alunos, em conjunto com a Diretora de Turma, de forma a consciencializar os alunos sobre o elevado tempo que os alunos passam nos ecrãs. A atividade foi dirigida com sucesso, com os alunos a terem uma maior noção sobre o tempo que passam no seu dia a dia, bem como dotar estratégias de como podem reduzir.

A saída de campo foi realizada também durante esta etapa, sendo um ponto alto na direção de turma, onde envolveu todo o planeamento, articulação com outros professores, EE e alunos, e culminou uma atividade de sucesso no qual o feedback dado pelos alunos foi bastante

positivo. Nesta SC foi possível também estabelecer a ligação com o projeto de aprofundamento, sobre o contacto com a natureza e a atividades alternativas que se podem realizar fora do contexto escolar, que ajudam na redução de tempo de ecrãs e podem ter um impacto positivo saúde mental dos alunos.

Este conselho de turma acompanhei todo o processo de organização e planeamento juntamente com a Diretora de Turma. Desde o contacto aos professores e EE, ao preenchimento de tabelas, grelhas, e pautas, para que tudo tivesse preparado para o dia 4 de Abril. Foi uma experiência bastante interessante, no qual não tinha bem a noção, de toda a comunicação necessária entre os professores, o trabalho que teria de ser planeado e organizado, para a realização de um CT. De referir que o aluno nº17 que apresentava 4 negativas, conseguiu subir para duas, e que a média da turma também aumentou. Foi notado também uma maior presença dos alunos nas aulas de apoios. Houve uma clara evolução da turma em termos de notas do primeiro para o segundo período. A parte inicial do conselho de turma teve a participação de dois EE de educação e dos dois Delegados de turma.

A reunião com os EE foi planeada em conjunto com a DT e foi possível dirigir parte da reunião. Nesta reunião estavam presentes nove EE. Foram discutidos diversos temas, principalmente sobre os exames nacionais.

2.8. 4ª Etapa - Produto

Na quarta etapa continuei e conclui, todo o processo de desenvolvimento nas 3 diferentes áreas de intervenção da direção de turma, os alunos, professores e EE. Como novos objetivos planeados para esta etapa, realizei com a turma, mais uma atividade relacionada à redução dos tempos ecrãs chamado Escola sem Ecrãs. Esta atividade consiste em os alunos durante um dia inteiro de aulas, não utilizarem nenhum tipo de ecrã (telemóvel, *tablet*, televisão ou computador). Após a atividade reuni com a turma para um momento de discussão e balanço de forma a envolver os alunos em mais uma atividade cooperativa.

Outro objetivo a realizar foi o planeamento e orientação do conselho de turma, de forma a preparar as avaliações finais dos alunos, criando também um balanço do ano letivo.

Tabela 4 - Objetivos 4ª Etapa DT

Objetivos Quarta etapa - DT
<ul style="list-style-type: none">• Implementação Atividade Escola sem Ecrãs (Redução dos tempos de ecrãs).• Dirigir reuniões de conselho de turma.

2.9. Balanço 4ª Etapa

A área da Direção de turma foi bastante desafiante para mim, visto que não tive muita preparação na formação académica, não sabia ao certo o que esperar. Ao contrário de diferentes anos letivos, não existia aulas de cidadania ou momentos semanais em que a Direção de Turma estaria com a turma. Estes momentos eram realizados na aula da Professora de Inglês (Diretora de Turma), denominadas, assembleias de turma, que eram realizadas mensalmente. Assim fiz um esforço para estar sempre presente nestes momentos.

Apesar de no horário de atendimento aos EE, nunca apareceu nenhum EE, tentei sempre acompanhar a Diretora de Turma no processo de comunicação, via telefone ou email, inclusive combinar pessoalmente reuniões fora do horário de atendimento.

Pontos positivos que posso destacar nesta área, o clima e relação muito positiva com a Diretora de Turma, com os EE dos alunos e com os alunos.

Em relação ao projeto de aprofundamento, penso ter sido um sucesso, os alunos demonstraram interesse no tema, e arranjaram estratégias para reduzir o tempo que despendiam aos ecrãs. Voluntariamente os alunos iam falando e mostrando que tinham reduzido o número de horas que passavam ao telemóvel.

Infelizmente não foi possível a realização de uma última intervenção, programada para o final do período sobre “Um dia sem Ecrãs”, devido às greves existentes na escola. Algo que poderia ter sido feito para evitar esta situação, seria evitar planear estes eventos tão perto do final do ano letivo

2.10. Saída de Campo

A SC está inserida na área da Direção de Turma e foi realizada no dia 15 de fevereiro. A SC teve como objetivo a promoção da interdisciplinaridade e articulação de atividades de exploração da natureza, dando oportunidade aos alunos de praticarem atividades que normalmente não conseguem realizar nas aulas de EF. O planeamento da SC respeitou o planeamento por etapas e começou a ser realizada logo no 1º período. Com a marcação de várias saídas de campo da turma, incluindo uma viagem aos Açores, a SC teve de ser realizada o quanto antes.

Tabela 5 - Etapas – Saída de Campo

Etapas – Saída de Campo			
1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
Fundamentação	Definição da data e local	Definição de Recursos materiais e humanos	Avaliação
Caracterização Local	Contacto com entidades	Planeamento da SC	Balanço
Avaliação de atividades anteriores.	Definição das atividades	Realização da Saída de Campo	

2.10.1. 1ª Etapa

Enquanto estagiários tivemos a responsabilidade de planear e executar a SC que envolvam atividade de exploração da natureza.

Os autores Pereira e Monteiro (1995) afirmam que atividades de exploração da natureza, podem ser vistas como alternativas à prática desportiva regular, que para além de educar os alunos, promove a valorização da natureza, bem como o respeito pela biodiversidade. Continuando com a perspetiva dos mesmos autores, as atividades de exploração da natureza, têm um potencial educativo muito extenso, onde a natureza facilita diferentes situações de aprendizagem através de experiências diretas, com um grande carácter motivador. A motivação é um fator importante para o que o aluno consiga ter uma aprendizagem significativa, assim

diferentes estratégias devem ser usadas para garantir mais oportunidades na construção de conhecimento dos alunos Viveiro e Diniz (2009).

Nesta primeira etapa ponderei diferentes atividades a realizar na SC, dando preferência em atividades que ainda não tivessem sido realizadas com a turma, e que não fossem facilmente realizadas em contexto escolar.

Fernandes (2007) define a saída de campo como “toda aquela que envolve o deslocamento dos alunos para um ambiente alheio aos espaços de estudo contidos na escola”. A SC torna-se assim uma estratégia de ensino, onde existe a substituição de salas de aulas, por um ambiente diferente, que é propício o a interações com o meio, seres vivos, pessoas, explorando diferentes aspetos, sociais, históricos, culturais e outros.

Carbonell (2002), afirma que a capacidade de aprender e reter informação é maior, quando o aluno, de forma ativa explora e interage em diferentes lugares, ao oposto de participar em experiências passivas, onde a informação adquirida é menor e se perde rapidamente.

“são necessários espaços físicos, simbólicos, mentais e afetivos diversificados e estimulantes (...), aulas fora da classe, em outros espaços da escola, do campo e da cidade. Porque o bosque, o museu, o rio, o lago (...), bem aproveitados, convertem-se em excelentes cenários de aprendizagem” (Carbonell, 2002).

2.10.2. 2ª Etapa

Nesta etapa foi definida a localização para a realização da SC, no qual foi escolhido o Centro de Formação Desportiva (CFD) de Setúbal, na praia de Albarquel. Esta escolha deve-se a vários fatores, em primeiro, o custo para a realização da atividade, que foi nulo (0€), durante este ano existiu muitas despesas por parte dos alunos e era importante que o custo da atividade fosse baixo para não excluir ninguém. Segundo fator para esta escolha deu-se à facilidade de deslocação por transportes públicos (comboio) e o seu custo (ida e volta) e por último, pelas atividades que são realizadas nesse CFD, neste caso as atividades náuticas. Estas atividades não são normalmente realizadas nas aulas de EF, e permitem aos alunos ter novas experiências num meio que normalmente não estão habituados (aquático). Com a minha experiência enquanto treinador de Canoagem, sinto que seria uma mais-valia neste tipo de atividade.

Esta saída de campo foi inicialmente planeada para ser realizada com o núcleo de estágio da FMH, juntamente com o núcleo de estágio da ULHT, de forma a promover um trabalho em

conjunto e envolvimento entre colegas. Mas devido a mudanças na logística de operações do CFD, não era possível juntar turmas no mesmo horário ou dia, como antigamente já se teria realizado. A SC foi então realizada com a colaboração dos colegas de estágio da ULHT, dando assim uma maior relevância ao trabalho cooperativo, que é uma qualidade necessária para um futuro professor de Educação Física (Roldão, 2007).

Com a realização SC, os temas e assuntos abordados nas salas de aulas, podem agora estender-se para fora das quatro paredes, possibilitando uma maior amplitude de conhecimentos, que atravessam diferentes temáticas e currículos, dando mais ênfase à interdisciplinaridade (Pastor, 1997). Assim comecei o contacto com diferentes professores, nomeadamente a Diretora de Turma e a professora de Biologia.

2.10.3. 3ª Etapa

Após a realização dos contactos e obter confirmações por parte dos coordenadores do CFD, foi possível escolher que modalidades gostaríamos de praticar nesse dia. As modalidades selecionadas foram Canoagem, Remo e *Stand Up Paddle*. Assim comecei a planear toda a logística necessária para a realização da mesma, iniciando pelo trajeto que iríamos realizar até ao local. Ficando decidido o ponto de encontro na estação de comboios do Pinhal Novo, com viagem de comboio até Setúbal e um percurso a pé até ao CFD. Com as atividades, trajeto e custos planeados, elaborei um documento (apêndice XX) para entregar aos alunos sobre a saída de campo, e respetiva autorização para os EE. Após ter recolhido todas as autorizações, e com ajuda do orientador de estágio, foi necessário ativar o seguro escolar dos alunos para saídas fora de escola.

Na chegada ao local e após conversa com o responsável sobre o funcionamento e regras de segurança do local, ficou decidido, que devido à minha experiência com a canoagem, iria ficar responsável pela realização da mesma. Como a motivação dos alunos é algo importante a considerar, foi dado à opção de os alunos escolherem mais uma das atividades, Remo ou *Stand up Paddle*, a escolha foi *Stand up Paddle*. Esta escolha foi realizada para promover uma maior motivação intrínseca por partes dos alunos, como os autores Viveiro e Diniz (2009) afirmam, “a motivação intrínseca é aquela que se refere à escolha de uma determinada atividade por sua própria causa, por essa ser interessante, atraente ou, de alguma forma, geradora de alguma satisfação”.

Antes de iniciar a atividade dentro de água, expliquei as técnicas necessárias para a propulsão aquática e as regras de segurança a ter fora e dentro de água. Como os autores Marinho e Schwartz (2005) afirmam, a natureza humana é fã de desafios quando estes não passam os limites da segurança e organização, tornando uma atividade lúdica em uma atividade aventura descontrolada.

Realizámos um percurso ao longo da praia de Albarquel em direção ao Palácio da Comenda, onde desembarcamos na praia e expliquei um pouco sobre a história do local. Durante atividade de canoagem foram realizadas diversas atividades de cooperação entre os colegas, de forma a promover o companheirismo e melhorar a relação entre os colegas

Após atividade canoagem, realizamos a atividade de *Stand up Paddle*. Em todas as atividades tive um papel participativo e dinamizador, mesmo no *Stand up Paddle*, uma atividade estreante para mim. Os conteúdos das SC são específicos, mas permitem aumentar a relação e o clima, entre os professores e alunos, promovendo o companheirismo resultante da experiência realizada em conjunto Viveiro e Diniz (2009).

2.10.4. 4ª Etapa

Considero esta SC um sucesso, decorreu sem quaisquer problemas e onde todos os alunos demonstraram muito interesse e entusiasmo. Foi uma experiência de grande importância para a minha formação, pois permitiu-me perceber toda a logística e planeamento envolvido para a realização de uma atividade desta dimensão.

Um dos objetivos da SC era criar uma maior ligação entre professor aluno. Achei que com esta SC o meu relacionamento com os alunos da turma ficou ainda mais próximo. A escolha de atividades náuticas foi de grande importância, pois permitiu-me demonstrar o meu conhecimento na área, de forma a dar segurança, confiança e motivação aos alunos, antes e durante a atividade. A turma apresenta um companheirismo muito grande entre os colegas, uma das colegas decidiu levar e preparar um lanche para todos, o que levou a momento fantástico após atividade, onde todos os professores, alunos e estagiários, se juntaram num momento de convívio que ninguém esperava.

Outro dos objetivos foi criar uma maior aproximação entre colegas através das experiências e vivências realizadas na SC, que se notou que foi alcançado. Desde a viagem de comboio, ao percurso a pé, durante atividade e no retorno, todos os alunos demonstraram uma grande ligação entre eles.

Notou-se que a SC foi um dos pontos altos no ano escolar dos alunos, o *feedback* dado por eles foi muito positivo, a maior parte nunca tinha participado em atividades de desportos náuticos, mas afirmaram que gostariam de voltar a repetir esta experiência.

2.11. Projeto T.O.P. (Redução de tempo de ecrã e aumento da atividade física).

2.11.1. 1ª Etapa – Caracterização do tema

Escolhi este tema para aprofundamento devido à realidade da turma que tenho atualmente, no qual muitos alunos não praticam desporto fora do contexto escolar e apresentam estilos de vida sedentários.

Os usos de ecrãs têm-se tornado cada vez mais frequente em todo mundo, sendo que adultos e adolescentes passam grande parte do tempo ao telemóvel, computador ou televisão (Liu, Wu & Yao, 2016). Com o rápido desenvolvimento das tecnologias, as crianças e adolescentes expõem-se cada vez mais cedo aos ecrãs, o que leva a um aumento da preocupação relativamente ao seu impacto psicológico (Liu, et al., 2016). O aumento do tempo de ecrã, está relacionado a comportamentos sedentários, aumentando o risco de doenças cardiovasculares, obesidade e diabetes, bem como a problemas psicológicos como a depressão, problemas de sono e transtorno de ansiedade (Mendonça, Vasconcelos, Santos, Tanajura & Menezes, 2021). Comportamento sedentário é definido como qualquer comportamento, que tenha um dispêndio energético menor que 1.5 equivalentes metabólicos (METs) (Owen, Healy, Matthews & Dunstan, 2010)

A escola é reconhecida por ter um grande potencial de promoção de estilos de vidas saudáveis, e incorporar de uma cultura de bem-estar e saúde, não apenas dentro, mas fora da escola, influenciando assim o comportamento dos alunos (Kuzik et al., 2022)

Estudo feito por Egan et al. (2019), mostra que as crianças e adolescentes, passam a maior parte do dia na escola a serem sedentários, que de acordo com os dados, corresponde em média de 63% do tempo total de sedentarismo. Carson et al. (2016) realizou uma revisão sistemática de 235 estudos, chegando à conclusão de que os jovens não devem ultrapassar mais de duas horas por dia em frente a ecrãs ou sentados por grandes períodos de tempo. Assim a escola tem um papel muito importante para a promoção do bem-estar dos alunos.

Em Portugal, de acordo com o estudo, *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC), dirigido por Matos e equipa Aventura Social (2018), 60% dos adolescentes passam mais de duas horas, por dia, em frente a ecrãs, sendo 40% gasto a aceder às redes sociais como *Instagram* e *WhatsApp*, aumentando esta percentagem durante o fim-de-semana. Em relação à atividade física os dados de Matos e equipa Aventura Social (2018), mostra que cerca de 50% dos alunos afirmam realizar atividade física entre 2 e 3 dias por semana. Cada vez mais as

crianças e adolescentes passam menos tempo ao ar livre a brincar ou praticar atividade física (Neto, 2020).

2.11.2. 2ª Etapa – Objetivos do projeto

Os objetivos que tenho definidos para a segunda etapa são, sensibilizar alunos e encarregados de educação sobre os riscos do tempo excessivo de ecrã e sobre comportamentos sedentários. Capacitar o aluno de como monitorizar o tempo de ecrã fase às recomendações, neste caso não ultrapassar as duas horas por dia de tempo de recreação nos ecrãs. Por último incentivar a prática regular de atividade física, tanto em contexto escolar como fora da escola.

2.11.3. 3ª Etapa – Operacionalização

Numa perspetiva ecológica de promoção de saúde, de acordo com, McLeroy, Bibeau, Steckler e Glanz (1988) existem 5 níveis de influência, (1) Fatores intrapessoais ou individuais; (2) Fatores interpessoais; (3) Fatores institucionais ou organizacionais; (4) Fatores comunitários; (5) Fatores de políticas públicas (Rimer & Glanz, 2005).

Neste tema de aprofundamento, baseie a minha intervenção no Modelo de Crenças de Saúde proposto por Becker e Maiman (1975), que atua na dimensão Intrapessoal e Individual. Este modelo propõe que a adoção de um comportamento depende da perceção de risco para a saúde e da crença de que esse comportamento é eficaz na redução desse risco (Rimer & Glanz, 2005).

As determinantes a atuar dentro deste modelo de acordo com Rimer e Glanz, (2005) são, (1) Suscetibilidade percebida, quando alguém acredita que está suscetível a um problema de saúde e existe uma probabilidade de desenvolver uma determinada condição de saúde ou doença; (2) Severidade percebida, opinião do próprio sobre as hipóteses de contrair uma doença, esta perceção torna mais provável que tome medidas para a prevenir; (3) Barreiras percebidas, opinião sobre os obstáculos e dificuldades excessivas para conseguir realizar a ação; (4) Benefícios percebidos, opinião dos custos físicos e psicológicos palpáveis que a ação pode ter, se acreditarem que uma determinada ação preventiva ou de tratamento é eficaz, é mais provável que a adote; (5) Pistas para a ação, estratégias para ativar a disposição e influenciar as pessoas a tomar medidas em relação à sua saúde.

As intervenções que realizei com a turma em conjunto com a Diretora de turma, foram diversas atividades vivenciais, isto é, uma abordagem onde educadores intencionalmente envolvem os alunos em experiências diretas e reflexão focada, com o objetivo de aumentar o conhecimento, desenvolver habilidades e clarificar valores (Smith et al., 1992). Os alunos fazem descobertas e vivenciam o conhecimento em vez de apenas ouvirem ou lerem sobre as experiências dos outros, refletem sobre as experiências, desenvolvendo novas habilidades, atitudes e teorias ou formas de pensamento (Kraft & Sakofs, 1985).

Uma das atividades vivenciais consistiu em realizar um conjunto de questões à turma (apêndice XIX), sobre o tempo que passam aos ecrãs e sua atividade física regular. No espaço de aula, diversas zonas estavam assinaladas e os alunos deslocavam-se para zona da sua resposta. Após as questões realizadas, houve um momento de reflexão em grupo, no qual os alunos falaram sobre as questões e o que experienciaram naquela atividade.

Na segunda tarefa, eu como facilitador, ensinei aos alunos como poderiam monitorizar no seu telemóvel, o número de horas que despendiam e quais as aplicações que passam mais tempo. Após mostrar como poderiam fazer, os alunos verificaram as suas horas e tivemos mais um momento de reflexão.

Na terceira tarefa, dividimos a turma em diferentes grupos, e em conjunto, os alunos tentaram solucionar formas de combater o elevado tempo despendido nos ecrãs.

A aplicação desta atividade seguiu as fases do ciclo da educação vivencial por Luckner e Nadler (1997), primeira etapa envolve a participação ativa dos alunos numa experiência vivencial. Na segunda etapa, vem a reflexão, onde os alunos são incentivados a refletir sobre o que acabaram de experienciar. Terceira etapa, a generalização, os alunos devem procurar padrões, comportamentos e pensamentos de forma a generalizar e aplicar noutras situações do dia-a-dia. A última etapa é a aplicação, usar aquilo que foi aprendido e aplicar para a vida quotidiana, aplicar a generalizações previamente feitas.

O *follow up* desta intervenção foi realizado em vários momentos durante as assembleias de turma, onde realizamos algumas discussões em grupo sobre a redução dos tempos de ecrãs e promoção de atividade física.

2.11.4. 4ª Etapa – Balanço

A atividade demonstrou causar algum desconforto no início, pelo facto de se estarem a expor aos colegas, e como tal, iniciamos com algumas perguntas que considerei “quebra-gelo”.

Este desconforto, de acordo com o autor Gerstein (1994) pertence a uma das zonas relacionadas com o desenvolvimento e crescimento pessoal dos alunos, a participação na atividade obrigou os alunos a saírem da zona de conforto para uma área desconhecida, onde tiveram de superar a sua ansiedade, esta zona chama-se, zona de aprendizagem.

Durante atividade foi possível perceber quase toda a turma passava mais do que as 2 horas do tempo recomendando nos ecrãs, e que esse valor era mais alto durante o fim de semana. Quando dadas as ferramentas para monitorizar o tempo de ecrãs, todos os alunos achavam que passavam menos tempo do que aquele que realmente despendiam nos ecrãs. Grande parte dos alunos apresentava mais de 6 horas no telemóvel, por dia, sendo o Tik Tok, instagram e whatsapp as aplicações mais utilizadas.

Nos momentos de reflexão, os alunos afirmaram que não tinham noção que perdiam tanto tempo do seu dia no telemóvel, que as 6 e 7 horas, eram apenas do uso do telefone e que ainda tinham que acrescentar as horas da televisão e computador.

Na tarefa final os alunos construíram várias listas de soluções e atividades que poderiam fazer para aumentar a sua atividade física regular e por sua vez reduzir o número de horas nos ecrãs.

A intervenção deste projeto, não tinha como objetivo reduzir o número de horas de tempo de ecrã, para o número recomendado (2 horas), pois dificilmente seria possível, apenas com esta intervenção limitada, mas sim sensibilizar os alunos, atuando através do modelo de crenças de saúde, para que os alunos tivessem perceção e consciência dos seus comportamentos, o que está e vai acontecer, se continuarem por esse caminho. Dotar de estratégias eficazes para promoção da saúde e de comportamentos saudáveis que consigam combater a doença, que neste caso é o tempo excessivo nos ecrãs e o sedentarismo.

Este foi um dos temas abordados durante o ano letivo, que os próprios alunos acharam pertinente e que tentaram reduzir de alguma forma os tempos de ecrã, realizando outras atividades tanto dentro e fora da escola.

Alguns aspetos que poderia ter melhorado neste projeto seria a criação de um questionário final, onde os alunos deveriam responder, quanto tempo passam aos ecrãs e na atividade física, após as diversas intervenções que fomos tendo longo do ano, de forma conseguir quantificar o impacto desta intervenção.

3. Desporto Escolar

Segundo o programa de Desporto Escolar 2021 – 2025 (Pedroso et al., 2021) o Desporto Escolar é:

Uma atividade de complemento curricular, como o conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo. (p. 3)

No presente projeto de Desporto Escolar, a minha intervenção consistiu em acompanhar o grupo-equipa de Basquetebol, em cooperação com o professor responsável, onde uma das principais funções do estagiário seria dirigir sessões de prática, numa perspetiva de formação desportiva.

3.1. Caracterização do DE na escola

A Escola Secundária do Pinhal Novo, no ano letivo 2022-2023 disponha de diversos grupos de equipa (Apêndice XX), no qual todos são de nível II (Orientação, Natação, Ténis, Basquetebol, Voleibol, Ginástica, C'KletSPN (BTT), Basebol e Softbol, Desporto de Comunidade e Badminton).

No processo de escolha da modalidade para o projeto de Desporto Escolar, ponderei as minhas opções em modalidades individuais ou modalidades coletivas, bem como a experiência e familiarização no decorrer da minha adolescência e formação profissional. A escolha desta modalidade deu-se pelo gosto pessoal e a experiência vivida enquanto aluno no secundário, no qual ingressei num núcleo de basquetebol. Atualmente como treinador desportivo de várias modalidades individuais, decidi escolher uma modalidade de grupo de forma a enriquecer a minha formação inicial enquanto professor de educação física.

Em termos de recursos temporais as atividades do Núcleo de DE de Basquetebol realizam-se Terças, Quartas e Quintas-Feiras das 14:00h às 14:50h. Estas três aulas de 50 minutos em dias consecutivos, não é o recomendado de acordo com Marques et al. (2011), que afirma que deveriam ser distribuídas ao longo da semana.

Nos recursos espaciais, os treinos estão sempre dependentes do *roulement* de espaços, que atribui a cada professor um espaço para a sua aula. Para a prática do Basquetebol utilizamos os espaços exteriores (E4, E5 e E6), bem como o espaço exterior coberto (E1). A existência de um único espaço coberto dificultou a prática nos dias de chuva, o que levou alguns treinos a partilha desse espaço com outros professores. A antecipação e comunicação entre os professores foram essenciais para uma boa dinâmica do grupo, sem prejudicar nenhuma das aulas e conseguirmos maximizar sempre que possível o espaço da aula.

Em relação os recursos humanos, acompanhei o professor Ricardo Oliveira, responsável pelo grupo equipa durante vários anos na escola.

3.2. 1ª Etapa – Prognóstico

À semelhança do projeto de lecionação, o projeto de desporto escolar será planeado tendo em consideração o modelo por Etapas. Sendo assim, o ano será subdividido em quatro etapas. A primeira etapa teve início dia 26 de setembro, e durante duas semanas foi destinada à divulgação da modalidade pela escola, onde foram afixados vários cartazes pelos diferentes locais com os horários de treinos. Após as duas semanas continuávamos sem alunos no nosso núcleo e apenas na terceira semana começaram-se a inscrever. Com o passar das aulas, mais alunos foram aparecendo e inscrevendo-se na modalidade, e à medida que novos alunos se juntavam à equipa, realizava-se uma AI no jogo formal 5x5. A AI que utilizámos no desporto escolar foi a mesma que no plano plurianual definido pela escola, como refere a autora Carvalho (1994) tem o intuito de recolher dados, interpretar resultados, de modo a planear as atividades e processos, definindo prioridades.

Tabela 6 - Objetivos 1ª Etapa DE

Objetivos 1ª Etapa DE
<ul style="list-style-type: none">• Caracterização do Grupo• Abertura das inscrições do núcleo de Basquetebol• Divulgação da modalidade de Basquetebol na comunidade escolar.• Conhecer e integrar alunos na turma.• Estabelecer regras e rotinas.• Realizar avaliação inicial.

3.3. Balanço 1ª Etapa

Iniciámos esta primeira etapa sem alunos, e durante várias semanas não tivemos qualquer presença, mesmo com os posters afixados a informar sobre os treinos. Assim tomei a iniciativa de ir para o recreio da escola na hora do treino e tentar falar com alunos que estavam a usar os campos se estariam interessados em experimentar o núcleo de desporto escolar de basquetebol. Vários alunos foram experimentando e fomos conseguindo atrair novos alunos para os treinos. No final da primeira etapa conseguimos um total de 14 alunos. No decorrer dos treinos fui falando com os alunos de forma a perceber quais os dias iriam treinar, de forma a conseguir gerir melhor o planeamento e a organização das aulas. Terças e Quintas foram os dias que conseguíamos juntar mais alunos e por média teríamos 10 alunos por treino.

Semelhante às aulas no projeto de lecionação começamos por implementar regras, bem como rotinas, de forma a assegurar o bom funcionamento das aulas e maximizar o tempo de prática dos alunos. A AI consistiu na realização de jogo formal 5x5 que realizamos na parte final da aula. Idêntico à lecionação e de acordo com Comédias (2012) analisámos o desempenho coletivo do jogo através de indicadores de observação e depois partimos para parte, de forma a perceber o nível individual dos alunos. Como os alunos se podem juntar ao grupo de equipa a qualquer momento tivemos de realizar várias avaliações iniciais.

Após todas as avaliações (anexo XXI) terem sido realizadas conseguimos perceber os diferentes níveis dos alunos. Dos 14 alunos 5 cumpriram o nível elementar (E), estes alunos não apresentaram grandes dificuldades a atingir o nível, pois alguns deles já são atletas em clubes federados, 7 alunos mostram ser nível introdução (I), e 2 não atingem o nível introdução (NI).

Como estipulado nos critérios de avaliação, é necessário a realização do lançamento na passada para atingir o nível introdução, algo que os 2 alunos não conseguiram realizar. Uma das grandes dificuldades dos alunos de nível introdução, prende-se muito na capacidade da tomada de decisão, de quando driblar, passar ou finalizar. Estes alunos também não participavam nos ressaltos ofensivos e defensivos, nem realizavam o trabalho de passe e corte com reposição. O que observei durante o jogo formal, é que a grande diferença de nível entre os alunos, faz com que os alunos *nível I*, sintam uma necessidade de rapidamente se desfazerem da bola, passando para os alunos mais habilidosos, não dando tempo para eles próprios jogarem o jogo, pois todas as decisões que tomam são para beneficiar os alunos *nível E*.

3.4. 2ª Etapa – Prioridades

Nesta segunda etapa do DE temos como objetivo continuar na angariação de alunos de forma a preenchermos o dia de quarta-feira, que apresentava uma média de 3 alunos. Às quartas-feiras, todos os alunos da escola estão fora do horário escolar. Inferimos que esta situação possa motivar os alunos a saírem das instalações escolares, não estando, assim, motivados para a participação em tarefas não curriculares, nomeadamente o desporto escolar.

Tabela 7 - Objetivos 2ª Etapa DE

Objetivos Segunda Etapa
<ul style="list-style-type: none">• Angariação de novos alunos.• Trabalhar no desenvolvimento prioridades dos alunos.• Aumentar relação entre professor e aluno

Após a realização da AI foi possível conhecer o nível de cada aluno, possibilitando assim a criação de grupos homogéneos e heterógenos, bem como a definição de objetivos operacionais e situações de aprendizagem para esta etapa. Os grupos dividem-se em *NI*, *I* e *E*, e cada grupo vai ser alvo de um objetivo diferente, de forma a trabalhar nas necessidades dos alunos.

Em termos de prioridades para o grupo *NI*, é necessário que consigam a executar o lançamento na passada. Devido a existir um problema de natureza biomecânica, foi necessário inicialmente um trabalho analítico de forma os alunos conseguirem realizar os dois apoios em dois tempos rítmicos a começar com o pé mais afastado do cesto. Para isto foram criados circuitos técnicos, de forma os alunos realizarem de forma individual e sem oposição, trabalho de drible, passe e finalização (lançamento na passada).

Não querendo realizar exclusivamente exercícios de natureza analítica, é de grande importância a realização da técnica em contexto de jogo. Os alunos do grupo *I* necessitam de melhorar a tomada de decisão e de ter mais protagonismo durante o jogo, indo ao encontro das metodologias de Thorpe, Bunker e Almond (1986) realizámos jogos reduzidos (formas de jogo), para permitir que a bola percorresse distâncias mais curtas, permitindo mais contacto com a mesma, dando mais continuidade ao jogo, havendo menos pausas e promovendo mais

interceções entre os jogadores. Portanto, aplicámos muitas situações em contexto de jogo de jogos 2x2, 3x1 e 3x3.

Tendo em consideração o jogo formal, outra metodologia usada, ainda dos mesmos autores, é o uso do jogo condicionado, onde alteramos parte das regras de forma a reduzir ou aumentar a complexidade do jogo, como por exemplo, retirar o drible dando assim mais ênfase ao passe e desmarcação, defesa sombra onde o adversário não pode desarmar, dando tempo aos alunos para tomar uma decisão mais acertada ou o jogo dos 6, onde atribuímos pontos por ganhar o ressalto. Este trabalho é mais enaltecido quando criados grupos heterógenos, onde um aluno com mais habilidade consegue ajudar os colegas na realização das ações técnico táticas.

3.5. Balanço - 2ª Etapa

Relativamente ao balanço desta segunda etapa posso salientar que o número de atletas se manteve o mesmo, não tendo conseguido adquirir novos alunos, e vários atletas (nº2, nº5 e nº7) passaram a frequentar menos os treinos. O grupo mais regular nos treinos do DE foi o grupo de *nível I* e *nível NI*.

Em relação aos objetivos estabelecidos, o grupo *NI* demonstrou inicialmente bastante dificuldade na execução do lançamento na passada, nomeadamente a coordenação da passada e lançamento com a palma da mão virada para cima, em vez de estar a apontar para o cesto, o que levou a necessidade de realizar diversos exercícios analíticos. No final desta segunda etapa os alunos deste grupo ainda não conseguiram atingir os requisitos para o *nível I*. O Grupo do *nível I* tem vindo a melhorar bastante na sua capacidade de tomada de decisão, de quando passar, lançar, conduzir e finalizar, notou-se uma maior capacidade de iniciativa para tomar as ações, sem estar sempre dependente dos colegas mais avançados.

Para trabalhar esta autonomia a formação de grupos foi importante, onde criámos grupos heterogéneos, com menos alunos de *nível E* a estarem presentes no treino, os alunos de *nível I* e *NI* conseguiram tocar na bola mais vezes e treinar a tomada de decisão, desenvolvendo assim a sua autoconfiança. Os alunos de *nível E* são alunos muito competitivos que jogam muitas vezes sozinhos, o que levou à necessidade durante os treinos de conversar e falar sobre o espírito de equipa e a necessidade de entreajuda para que a equipa consiga evoluir, e não apenas um indivíduo. Assim em exercícios em contexto de jogo, os alunos de *nível E* começaram a ajudar os alunos com mais dificuldades.

Durante esta etapa também realizámos trabalho em grupo homogéneo, de forma que os alunos de *nível E* conseguissem continuar motivados e evoluir, e para isso, realizámos diversos

jogos em campo reduzido com diferentes formas de condicionar o jogo, de maneira chegar aos objetivos pretendidos, como por exemplo pontuar mais no lançamento na passada ou se ganhar o ressalto ofensivo e marcar.

O *feedback* foi uma ferramenta importante no decorrer os treinos, especialmente o *feedback* interrogativo usado durante o jogo, que levava os alunos a refletirem sobre a própria prestação e a encontrarem soluções. Em conclusão, apesar de os alunos não terem mudado de Nível durante esta etapa, foram demonstrando evoluções a nível técnico e tático, com prognóstico de melhorarem na próxima fase.

3.6. 3ª Etapa – Progresso

Na Etapa Progresso, realizámos os primeiros encontros entre os grupos de equipa de basquetebol, no dia 16 de fevereiro na ESPN e outro encontro no dia 10 de Março em Setúbal. Estas provas pertencem à fase de apuramento onde realizámos 2 jogos com a escola de Palmela e Setúbal num jogo 5x5. Em relação aos objetivos para atingir nesta 3ª etapa, continuámos a trabalhar as prioridades dos vários alunos, bem como consolidar as aprendizagens da etapa anterior. O grupo de *nível NI* teve como objetivo, conseguir realizar lançamento da passada de forma consistente, à direita e esquerda em situação de jogo. Para isso, mantivemos jogos com superioridade numérica 2x1 ou 3x2 em campo reduzido. O trabalho de drible também foi realizado, principalmente no início da aula, com situações de estafetas e jogos de drible. O grupo *nível I* continuou o trabalho de receção e enquadramento com o cesto, trabalhando na tomada de decisão de quando passar, conduzir ou finalizar. A defesa realizada foi homem a homem. O grupo de *nível E* tinha como objetivo consolidar o passe e corte para cesto, bem como a capacidade de realizar o aclaramento, libertar do adversário direto (1x1), participar no ressalto ofensivo e defensivo, e era esperado ver os atletas a conduzir a bola no corredor central e observar-se o “cinto aberto”.

Tabela 8 - Objetivos 3ª Etapa DE

Objetivos Terceira Etapa
<ul style="list-style-type: none">• Preparação para competições• Consolidar as aprendizagens da etapa anterior.• Participação em provas a nível distrital.

3.7. Balanço - 3ª Etapa

Durante esta etapa passei a ter cada vez mais autonomia e a dirigir sessões de treino, isto foi possível devido à crescente relação de confiança entre eu e o professor responsável. Penso que tenha sido fruto do trabalho realizado com o grupo durante as diferentes etapas.

De forma a trabalhar mais individualmente com os alunos, as aulas passaram a ser divididas em diversos grupos, onde num grupo, fui responsável por trabalhar nos seus objetivos, enquanto o outro ficava à responsabilidade do professor titular. A presença de dois professores num treino foi uma mais-valia, e notou-se uma grande evolução dos alunos durante as aulas. Notei que a motivação dos alunos aumentou durante as aulas, pois esta divisão permitiu uma maior individualização. Sinto que confiança entre mim e os alunos, aumentou mais nesta etapa, passei de auxiliar o treino a dirigir sessões, melhorando assim a minha relação com eles.

Em relação a um dos dois alunos de *nível NI*, que já estava com um prognóstico de alcançar o *nível I* no final do ano, este parou de aparecer nos treinos. Decidi contactar o aluno a fim de perceber o que se passou, a sua resposta foi que deixou de ter tempo para participar nos treinos.

O treino analítico continuou a estar presente em momentos do treino, o que levou a melhorias significativas no padrão motor dos apoios.

A realização de grupos homogéneos e heterogéneos foi realizada consoante as diferentes situações. Com a grande diferença de níveis entre os alunos, certas situações de jogo foram mais produtivas para os alunos se os grupos fossem homogéneos. Isto notou-se mais quando realizado situações de jogo reduzido.

Uma alteração nos objetivos planeados para os alunos de *nível E*, foi a realização de defesa à zona, este objetivo foi proposto pelo professor responsável, e foi implementado a pensar na segunda competição a nível distrital. Muitos dos alunos que são *nível E*, já são federados e rapidamente se adaptaram à defesa à zona, mas houve uma maior dificuldade em inserir este tipo de defesa no *nível I*, quando tinham como objetivo a defesa individual.

A pedido do EE, o aluno número 12 ficou diversas vezes proibido de participar nos treinos devido ao excessivo número de faltas que teve nas diversas cadeiras.

Nesta etapa demos início ao quadro competitivo do grupo de escola com a participação de duas provas a nível distrital, uma na ESPN e outra na Escola D. João II em Setúbal. No total realizámos 4 jogos, tendo ganho todos os jogos a nível distrital e ficando apurado para próxima fase.

Para a realização da prova, foi necessário arranjar transporte para o grupo de equipa, juntamente com o professor responsável, entrei em contacto com o diretor do DE da escola para a requisição de um autocarro.

3.8. 4ª Etapa - Produto

A quarta etapa, denominada produto, é uma fase de consolidação das aprendizagens realizadas até ao momento.

Tabela 9 - Objetivos 4ª Etapa DE

Objetivos Quarta Etapa
<ul style="list-style-type: none">• Dirigir sessões de treino autonomamente• Consolidar as aprendizagens ao longo ano.• Participação em provas a nível Regional.

Em relação às aprendizagens dos alunos, o prognóstico para esta etapa, foi do aluno *nível NI* conseguir alcançar o *nível I*. Foi possível observar o lançamento na passada corretamente de forma mais analítica e isolada, mas ainda apareceu pouco em contexto de jogo. O foco para este aluno seria realizar mais lançamentos em situações de contexto de jogo, e como forma de motivação e recompensa, a pontuação será mais valorizada se conseguir pontuar dessa maneira.

Nesta etapa existiu uma progressão no jogo de 2x1 e 3x2 para um jogo de 3x3+joker e 4vs4+joker para os alunos de *nível I* e *NI*, aproximando-se assim mais do jogo formal 5x5. O Joker ficou o aluno de nível mais elevado e teve uma função de *playmaker*, onde não podia marcar, mas sim facilitar na circulação de bola para a sua equipa.

No final das aulas e como estamos no período de produto foi planeado a realização de mais jogos 5x5 com grupos heterógenos.

Com a supervisão do professor responsável fiquei encargo das inscrições dos alunos para a prova Regional, bem como planear o transporte juntamente com o responsável pelo DE na ESPN.

3.9. Balanço - 4ª Etapa

Algumas das dificuldades sentidas durante o ano letivo, mas principalmente nesta etapa final, foi em manter um grupo fixo a treinar de forma regular. Os alunos mais aptos, neste caso de *nível E*, foram os alunos menos assíduos nos treinos, e após o circuito competitivo ter acabado, não voltaram a aparecer.

Houve também uma redução do número de presenças dos alunos de *nível I* e *NI* nesta última etapa, o que dificultou a realização do jogo formal 5x5. Em relação à avaliação final, não foi possível realizar o 5x5 a todos aos alunos devido às faltas de presença, mas através de uma avaliação contínua e formativa, foi possível ir aferindo o nível e as progressões dos alunos. Dos alunos 7 alunos *nível I*, 5 conseguiram atingir o nível pretendido para o seu ano, o *Nível e* (parte do nível E). O aluno *nível NI* passou a I, conseguindo demonstrar capacidade de realizar o lançamento na passada em contexto de jogo.

Os alunos *nível I* quando na posse de bola demonstraram capacidade de tomar melhores decisões no passe, drible e lançamento, foi possível observar um jogo de “costa a costa”, com movimentos claros em direção ao cesto, muitos lançamentos na passada e luta pelos ressaltos.

Na competição final, foi possível observar melhorias na prestação dos *alunos nível I*, conseguiram tomar melhores decisões tanto no ataque como na defesa, estando mais em sintonia com os colegas, demonstrando uma performance maior em comparação às competições anteriores.

3.10. Projeto T.O.P. (Tomada de decisão no Basquetebol)

3.10.1. 1ª Etapa – Caracterização do tema

Durante o período de AI, observei que muitos dos alunos demonstravam dificuldades na tomada de decisão durante o jogo formal (5x5). Quando tinham a posse de bola, grande parte dos alunos passavam rapidamente a bola para um colega, mesmo se tivessem espaço para progredir no campo. Quando desmarcados e junto ao cesto, o aluno atirava ao cesto em vez de realizar o lançamento na passada, ou decidia passar a um aluno que consideravam mais apto, estando ele numa posição favorável para realizar o lançamento. Existia uma clara hesitação por parte dos alunos sobre o que fazer quando tinham posse de bola, se driblava, passava ou finalizava, esta problemática vai acordo com os autores Tangkudung e Mahyudi (2022) que afirmam que os alunos muitas vezes não são corajosos a tomar decisões, até mesmo quando já apresentam uma boa técnica.

Existe assim uma clara necessidade de dar ênfase aos conhecimentos básicos da tática e da tomada de decisão, em detrimento do treino analítico da técnica (Turner & Martinek, 1995). De acordo com os autores Stolz e Pill (2014) existem diferentes métodos de ensino que são focados no conhecimento tático, como *Teaching Games for Understanding (TGFU)*; *Game Sense*; *Game Centred-Games*; *Tactical Game Model*. Nestes modelos o processo ensino aprendizagem está centrado em situações de jogo com grande importância na apreciação do jogo, no conhecimento tático e na criação de ambientes favoráveis para o desenvolvimento da tomada de decisão, que por consequência desenvolvem os aspetos técnicos (Mitchell, 1996).

Neste projeto de aprofundamento apliquei a abordagem do *Tactical Games*, inicialmente desenvolvida pelos autores Griffin et al. (1997).

Assim Thorpe et al. (1986) afirmam que os alunos devem possuir mais conhecimento sobre o jogo que estão a jogar, serem capazes de pensar e refletir por eles mesmos, de forma a desenvolver um pensamento mais cognitivo e possuir um conjunto de habilidades técnicas e táticas. Os alunos têm que perceber o jogo, e saber o quando, onde, e o porquê de utilizar determinada técnica durante o jogo e não apenas de forma isolada (Comédias, 2012).

3.10.2. 2ª Etapa – Objetivos

Neste tema de aprofundamento defini como objetivos melhorar a capacidade de tomada de decisão do jogador (saber quando, driblar, passar e finalizar). Aumentar o seu conhecimento sobre o jogo, e promover o desenvolvimento das habilidades específicas (*skills*).

3.10.3. 3ª Etapa – Operacionalização

O grupo desta intervenção foram os alunos inscritos no desporto escolar no núcleo de basquetebol masculino juvenil, sendo um total de 14. Após a AI e utilizando os critérios de avaliação da ESPN, 5 alunos cumprem o nível Elementar, 7 são nível Introdução e 2 alunos não conseguem ainda completar o nível Introdução (NI).

Os princípios que apliquei nas aulas segue a metodologia do TGFU, proposto pelo autor Metzler (2005). Estes princípios foram, (a) as formas de jogos, onde os alunos praticam aspetos táticos similares ao jogo formal, mas com modificações e condicionantes; (b) *teaching for understanding*, onde o aluno percebe e reflete o que fazer e como fazer (tomada de decisão); (c) execução motora (*drills for skill development*), onde vão melhorar a sua execução técnica; (d) voltar à forma de jogo, ou prestação, onde se enfatiza o desempenho, introduzindo um novo jogo ou tornando o anterior mais complexo. A implementação de um modelo já pré-estabelecido permite-me a mim, o professor, seguir uma fundação, um caminho, para o planeamento das aulas (Statt, Plummer & Marinelli, 2001).

Com estes princípios definidos, utilizei e adaptei a estrutura das aulas (Apêndice XXX) de acordo com os autores, Tangkudung e Mahyudi (2022) sempre com um (1) objetivo; (2) componente técnica e tática; (3) modificações; (4) número de jogadores; (5) feedback; (6) área de jogo. Em relação à construção de grupos, tentei sempre que possível realizar grupos heterogéneos. Durante as aulas, como o autor Mitchell (1996) propõe, questionei os alunos, propus problemas e tarefas para tentarem resolver, de forma a promover a autonomia e conhecimento.

As progressões utilizadas nas aulas, foram aumentando gradualmente o seu nível de complexidade tática, de acordo com as necessidades dos alunos Mitchell (1996). Estes problemas táticos de acordo com Mitchell (1996), dividiam-se em dois grupos, o ataque e a defesa. No ataque, subdividia-se em manter a posse de bola, atacar o cesto, criação de espaço no ataque, e utilização de espaço no ataque. Na defesa em, defender o espaço, defender o cesto e recuperação da bola.

Autor Griffin (1996) diz que deveremos optar por ensinar primeiro as habilidades de ataque, antes de ensinar a defesa, pois o ensino demasiado cedo da defesa, pode condicionar o futuro desenvolvimento do ataque.

3.10.4. 4ª Etapa – Balanço

A AI e final, seguiram o protocolo de avaliação da ESPN, como o grupo de equipa é do escalão juvenil, foi aplicado o jogo de Basquetebol 5x5. Após AI e de identificar as necessidades dos alunos, foi possível atribuir o nível que cada aluno se encontrava. Os resultados foram, 5 alunos *nível E*, 7 a *nível I* e 2 a *nível NI*. A avaliação seguiu a mesma intervenção na Lecionação, Comédias (2012) diz-nos que para ter uma avaliação autêntica do jogo, o mesmo não pode ser realizado através de exercícios isolados, mas sim em situações de contexto de jogo, assim observei primeiro o nível de jogo do grupo, usando indicadores de observação e posteriormente, avaliei nível do aluno. A implementação desta metodologia TGFU, deu-se na etapa das Prioridades até ao final da etapa Progresso.

Como referido anteriormente, a organização da aula seguiu uma estrutura de várias tarefas, que foram aumentando o grau de complexidade ao longo da aula.

No início da aula, começámos com o aquecimento, uma parte importante na implementação da metodologia, onde introduzimos situações em contexto de jogo, com um grau menos complexo, mas de forma a estimular cognitivamente os alunos, oferecendo muitas oportunidades de participação, de tomada de decisão. Os aquecimentos foram usados formas básicas dos jogos de invasão, onde o trabalho cooperativo permitiu promover criatividade, adaptabilidade e comunicação com os colegas (Graça et al., 2003).

Os jogos reduzidos foram outra parte importante neste processo, através da modificação do jogo formal, da redução do número de jogares, alteração das áreas de jogo e a imposição de condicionantes, aumentou o protagonismo dos alunos, oferecendo muitas oportunidades para tomada de decisão e desenvolvimento técnico e tático (Thorpe, Bunker, & Almond, 1986). Com estas alterações e condicionantes, os alunos aproveitavam-se das situações causadas, como exemplo, o aumento da área de jogo, superioridade numérica ofensiva, e limitação da defesa, facilmente os alunos encontravam soluções e espaço para superar a defesa, isto deve-se também porque os atacantes disponham de mais tempo e menos restrições, levando a melhor tomada de decisão (Metzler, 2005). A manipulação destas condicionantes foi essencial e permitiu aos alunos melhorar a sua capacidade de decisão.

Durante as aulas a implementação de estações e exercícios técnicos também foi relevante para o desenvolvimento das habilidades técnicas dos alunos. A técnica é uma ferramenta aliada da tática (Mahlo, 1969 *cit in* Antunes & Sampaio, 2003) e deve ser trabalhada em situação de contexto jogo (Comédias, 2012). Aqui foram criadas situações em contexto de jogo, que focavam no desenvolvimento de habilidades técnicas, (lançamento ao cesto, lançamento da passada, drible, passe, etc.) de forma a existir um transfere para o jogo formal. O desenvolvimento da técnica apenas fez sentido, quando os alunos percebiam, o porquê de utilizar a técnica numa determinada situação, assim o diálogo com os alunos foi fulcral neste processo (Metzler, 2005). Realização destas estações permitiram aos alunos melhorar as suas habilidades técnicas.

No final da aula voltámos ao jogo, com uma forma mais complexa ou de jogo formal, onde enfatizamos a performance (Graça et al., 2003). Nesta fase da aula existiu uma consolidação do jogo, onde os alunos aplicaram as habilidades previamente desenvolvidas.

Após uma avaliação formativa e contínua ao longo do ano, e de acordo com critérios do plano plurianual da escola, aferimos as seguintes mudanças nas avaliações dos alunos, dos 2 alunos *NI*, 1 passou para *nível I*, o outro infelizmente desistiu. Dos 7 alunos *nível I*, 5 obtiveram parte do Nível Elementar (e), correspondente aos objetivos a atingir no final do 9º ano.

De acordo com os objetivos propostos, foi possível chegar à etapa final e observar melhorias na capacidade da tomada de decisão dos alunos, aumento do conhecimento de jogo e desenvolvimento de habilidades específicas.

Alguns dos aspetos menos positivos foram a falta de assiduidade por parte de alguns alunos. Como a regularidade dos treinos começou a ser menor, a implementação deste processo tornou-se mais difícil. A progressão nas aulas de DE, notou-se diferente das aulas do projeto de lecionação. Com a falta de obrigatoriedade nas aulas, os alunos passavam semanas sem aparecer nos treinos, levando a uma necessidade constante de reajustes do planeamento. Os alunos que não apresentaram grandes melhorias, foram por sua vez, os menos assíduos. Após o fim das competições externas, notou-se uma grande diminuição no número de alunos por aula.

Um aspeto que poderia ter melhorado mais este projeto de aprofundamento, seria medir adesão, o gosto e noção de competência desta metodologia por parte dos alunos, através de questionários ou entrevistas, a fim de ter dados quantitativos.

4. Seminário

O projeto seminário encontra-se inserido na unidade curricular do Estágio Pedagógico, este projeto realizado na ESPN, visou a aprofundar um tema específico seguindo as características da investigação-ação. Segundo McNiff e Whitehead (2006) a investigação ação é uma abordagem altamente experimental, participativa e reflexiva onde todos os intervenientes do estudo estão deliberadamente envolvidos. A dinâmica da investigação passa por um conjunto de fases: a planificação, onde se identifica um problema e se desenvolve estratégias para melhorar esse problema; a fase da ação, onde se põe em prática o plano, a observação no qual se realiza uma avaliação e autoavaliação; e por fim uma reflexão dos resultados obtidos, e tomada de decisão sobre o próximo ciclo de investigação ação (Cohen, Manion, & Morrison, 2007).

4.1. 1ª Etapa

4.1.1. Fundamentação

No nosso horário de estágio (núcleo de estágio) dispomos de horas destinadas a diferentes áreas, nomeadamente lecionação, direção de turma, desporto escolar, reuniões semanais e observações de aulas. Nestas observações, foi possível analisar diversas aulas dos professores do GEF e, apesar da existência de um plano plurianual, foi notório que vários professores ensinam diferentes matérias de forma unilateral, não respeitando por vezes plano. Nas observações, a Dança foi uma das matérias menos lecionada, constatando-se, também, diferentes capacidades na sua lecionação. Ocorrendo, assim, ambiguidade entre o que era ensinado e as referências de aprendizagem do plano plurianual. Durante os momentos do PTI foi ainda mais evidente esta dificuldade dos professores, tratando-se da matéria que os docentes mais solicitaram aos estagiários para lecionarem.

Foi possível inferir que existe uma lacuna no currículo escolar da ESPN, que concorreu de forma definitiva para a elaboração deste Seminário. Este Seminário visa a responder à seguinte pergunta: *Quais as dificuldades na lecionação da Dança dos professores do GEF da ESPN?*

4.1.2. Revisão de Literatura

Não é novidade que a Dança apresenta um conjunto de benefícios educacionais a nível social, físico, cognitivo, psicomotor, afetivo e emocional (Carter, 2004), promovendo o aumento da consciência corporal, autoconhecimento, sensibilidade rítmica, e comunicação não verbal, no entanto é muitas vezes excluída da lecionação nos ensinos básicos e secundários (Moura & Alves, 2016).

O professor é o responsável pelo planeamento do ensino e da prática educativa, como afirmam os autores Clark e Peterson (1986). Este planeamento é afetado pelas suas crenças e envolve um conjunto de processos psicológicos que decorrem antes, durante e depois das aulas e que influenciam o processo de planificação do docente. De acordo com os mesmos autores Clark e Yinger (1979), citado por Alegre (2015), a motivação dos professores para planificação do ensino pode depender de vários fatores como:

Satisfazer necessidades pessoais imediatas (diminuir a ansiedade e as incertezas; desenvolver sentimentos de controle, de confiança e de segurança); Otimizar recursos materiais, temporais; Organizar o processo de ensino e de aprendizagem (organizar alunos, desenvolver tarefas e atividades, facilitar a lembrança, estruturar o ensino e a avaliação das aprendizagens. (p. 61)

Muitos professores de Educação Física, sentem-se inseguros acerca da lecionação da Dança nas aulas de EF (Lundvall & Maivorsdotter, 2010), e por isso, a quantidade de aulas disponibilizadas para esta matéria, vai ser limitada, dependente das capacidades, competência e conhecimento pedagógico por parte dos professores (Goodwin, 2010). Estas razões estão muitas vezes relacionadas com a falta de formação inicial e contínua dos professores (Moura & Alves, 2016).

Segundo Grant (2008) os professores dispõem de um conjunto de capacidades, conhecimento, *skills* e crenças. O conhecimento, refere-se ao conhecimento específico de uma determinada matéria (*content knowledge*), de acordo com autor Siedentop (2002), o conhecimento específico (*content knowledge*) é a fundação para a aprendizagem dos alunos e este deve estar sempre interligado com o conhecimento pedagógico do conteúdo (*pedagogical content knowledge*). *Skill*, é uma palavra associada à competência, e para Roldão (2003) citado por Branco (2013):

É um sistema de conhecimentos, declarativos (o quê), assim como condicionais (o quando e o porquê) e processuais (o como), organizados em esquemas operatórios e que permitem, no interior de uma família de situações, não só a identificação de problemas, mas igualmente a sua resolução por uma acção eficaz. (p.31).

Segundo Pajares (1992) as crenças são formadas desde muito cedo, estas têm lugar nas vivências e cultura do individuo, persistindo com frequência mesmo quando contrariadas pela razão, tempo, educação e experiências. As crenças e as orientações educativas dos professores têm assim uma importância na reflexão prática (planeamento, ação e transformação), na valorização e desenvolvimento da Dança nas aulas (Alegre, 2015). Tal como afirmam Guskey e Sparks (2004) os professores alteram as suas crenças em função dos benefícios (resultados positivos) e da praticabilidade das modalidades nas aprendizagens dos seus alunos, e não apenas por inferência da sua formação profissional.

O desenvolvimento profissional dos professores não está apenas restringido à sua formação inicial, mas sim em todas as etapas da vida profissional (Huberman, 1989). O autor Guskey (2002) considera que as implicações para o desenvolvimento profissional são constituídas por 3 aspetos, a mudança, *feedback* e acompanhamento (*follow up*).

Para que haja mudança, o professor tem que perceber que, inicialmente, vai ter que realizar trabalho extra, despende de tempo e esforço, o que pode causar alguma ansiedade e instabilidade, porque experimentar novas ideias significa a possibilidade de falhar. Este processo deve ser acompanhado pela existência de *feedbacks* regulares sobre o seu processo por parte dos alunos, isto porque, a utilização de novas práticas e metodologias, se não obtiver evidências de sucesso, rapidamente se abandonam. De forma a aumentar a eficácia do professor o uso de avaliações formativa é essencial, o professor deve transmitir aos alunos informações sobre as progressões do seu processo de ensino. Por fim o acompanhamento na implementação de um novo programa ou metodologia deve ser essencial. As crenças dos professores não se alteram antes da implementação, mas sim no após, e para isso o *follow up*, o suporte e pressão após a formação deve estar presente. A pressão é muitas vezes um fator de impulsão para iniciar a mudança, e o acompanhamento é crucial para colmatar a ansiedade e medo de falhar. O desenvolvimento profissional não deve ser visto como apenas um evento, mas sim um processo.

Ashton (1984) afirma que existe uma correlação entre a noção de capacidade dos docentes e o clima da escola. Assim, escolas com um clima de participação mais elevado dos

professores nas decisões do currículo, têm níveis de trabalho em equipa superiores em comparação a escolas mais tradicionais.

Fullan e Hargreaves (2001) refere que as escolas mais eficazes, são onde os professores analisam, avaliam e experimentam entre eles, o coletivo tem mais importância que o individual no desenvolvimento do ensino, e que estas escolas apresentam uma maior abertura e oportunidades de aprendizagem na carreira profissional. Assim, devido a uma estrutura associada à colaboração, os profissionais sentem uma maior segurança na partilha, valorização e legitimação do conhecimento, aumentando assim a sua capacidade profissional. Nas escolas mais colaborativas, os professores são mais suscetíveis a pedir ajuda e ajudar, procurando e promovendo a troca de ideias através dos colegas, conferências e formações. Estes autores ainda demonstram que através de várias investigações, professores que foram colocados em certas escolas, melhoraram enquanto profissionais e noutras pioraram, concluindo que os contextos de escola têm um impacto positivo ou negativo no desenvolvimento profissional do professor.

4.2. 2ª Etapa

4.2.1. Desenho do estudo

O desenho de estudo experimental de natureza observacional, realizado em contexto de estágio pedagógico na ESPN.

4.2.2. Instrumentos

Para perceber quais as dificuldades sentidas por partes dos professores na lecionação da Dança, decidi recolher dados através de vários instrumentos e métodos. Devido à carência de instrumentos validados nesta temática, optei por realizar a recolha de dados através de um questionário (apêndice XXVI) elaborado por mim, através do *Google Forms*, aos professores do GEF para obter diversas informações. Como referido na revisão bibliográfica, a formação dos professores constitui uma importância significativa na escolha da lecionação da Dança, assim o questionário visa perceber qual a experiência profissional, a formação que obtiveram nesta área, se a danças do plano plurianual foram abordadas nessas formações, e quais as danças que sentem mais dificuldades.

4.2.3. Amostra

A amostra corresponde aos professores do GEF da ESPN, com um total de 16 professores do sexo masculino e 8 do sexo feminino. Os critérios de exclusão considerados foram os professores que não responderam aos questionários.

4.2.4. Procedimentos

Antes de iniciar o processo de recolha de dados, de forma informal, fui informando e conversando com os professores sobre a minha intervenção na escola e quais seriam os objetivos do meu seminário.

O questionário inicial foi criado em formato *Google Forms* e enviado via email institucional da escola, para todos os professores do GEF.

Após recolha e análise de dados, os mesmos foram apresentados numa reunião ao GEF. Os professores vão ser convidados a participar em várias sessões, onde foram realizados os momentos de partilha de experiências relacionados com os resultados obtidos. Estes momentos de partilha, como o nome indica, foram uma troca de experiências pedagógicas no qual diversos professores abordam a forma como lecionam e organizam a matéria de Dança nas suas aulas, que metodologias usam, que feedbacks, deixas, demonstrações, bem como outras estratégias de ensino que utilizam.

Como Wirszyła e Gorecki (1998) afirmam, os professores devem possuir materiais, livros e vídeos sobre as danças, bem como vídeos de professores a ensinar as mesmas, e por isso vai ser realizada a criação de uma biblioteca de vídeos numa plataforma digital, para o GEF.

No final dos momentos de intervenção com o GEF foi realizado um questionário de forma a medir o impacto acerca da satisfação do momento de partilha.

4.3. 3ª Etapa

4.3.1. Construção do Questionário

O questionário desenvolvido foi baseado no estudo realizado por Alegre (2015), estruturado em dois blocos, com um total de 18 itens (apêndice XXVI). O primeiro bloco teve o objetivo de caracterizar a amostra, neste caso, o GEF. O Segundo Bloco teve como objetivo caracterizar o professor sobre a sua experiência com a dança, e quais as suas dificuldades. Este questionário engloba um conjunto de questões do tipo fechado, bem como questões de resposta aberta.

Tabela 10 - Estrutura do questionário e variáveis

Bloco	Variáveis
<p>Bloco I</p> <p>Características do GEF</p> <p>Objetivo:</p> <p>- Caracterizar GEF</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Género 2. Faixa etária 3. Perfil académico <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Curso da formação inicial 3.2. Instituição académica 3.3. Ano de conclusão 3.4. Habilitações literárias 4. Percurso profissional <ol style="list-style-type: none"> 4.1. Categoria profissional 4.2. Tempo de serviço
<p>Bloco II</p> <p>Formação inicial e dificuldades sentidas na lecionação.</p> <p>Objetivo:</p> <p>- Identificar as dificuldades sentida pelos professores</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dança na Formação Inicial <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Existência de unidade curricular 1.2. Formas de trabalho abordadas na unidade curricular 1.3. Condições suficientes para lecionação de Dança 1.4. Danças presentes nos Programas Nacionais 2. Dança como profissional de EF <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Desenvolvimento da Dança nas aulas 2.2. Danças que costuma lecionar (Sociais ou Tradicionais) 2.3. Quais as Danças Sociais com mais dificuldade 2.4. Quais as Danças Tradicionais com mais dificuldade

4.3.2. Apresentação dos Resultados

Dos 24 professores presentes da ESPN, obtivemos 20 respostas (apêndice XXVII), 12 do género masculino e 8 do género feminino. A idade dos professores está compreendida entre os 20 e mais de 60 anos, com uma classe modal desta distribuição no intervalo [40-44] anos, cuja representação ronda os 45%.

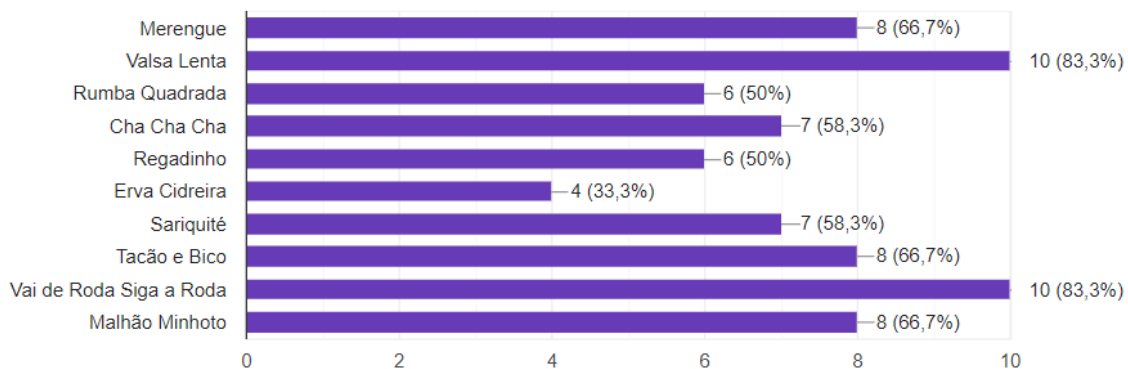
O perfil académico foi outra variável usada para caracterizar a amostra em relação à formação inicial dos professores. O curso na formação inicial mais predominante foi Educação Física e Desporto (65%), com a ULHT a ter a maior frequência como instituição de ensino com 35% (7), seguido pela FMH com 25% (5). O grau académico dos professores é de 9 (55%) possuírem Mestrado, 8 (45%) Licenciatura e 1 (5%) Doutoramento.

Relativamente à situação profissional, 5 (25%) pertencem aos quadros de nomeação definitiva e 4 (20%) nos quadros de zona, totalizando assim 45% em situação estável. Porém, 6 (30%), encontram-se em situação de contrato de trabalho.

Quando questionados se na formação universitária, frequentaram uma unidade curricular específica de Dança, 16 (80%) responderam que sim, e que no seu entendimento, se a formação universitária que frequentou oferecera-lhes condições suficientes para desenvolver o ensino da Dança nas suas aulas de Educação Física, 55% (11) afirmaram que Não. As várias razões dadas pelos professores foram, a não existência de UC; o facto de não se lecionar todas as danças dos programas; apenas ensinaram Danças Tradicionais e não se ensinava Danças Sociais; aprendeu-se dança, mas com o passar dos restantes anos, facilmente se esquecia.

Questionados se no seu curso foram lecionadas todas as Danças (sociais e tradicionais) presentes no atual Plano Plurianual, 65% (13) respondeu que não. Na figura 5 podemos observar os resultados das danças que não aprenderam.

Figura 3 - Danças que não foram lecionadas durante formação académica.



Por fim, os professores responderam quais as Danças Sociais e Tradicionais, que gostariam que fossem abordadas e os resultados podemos observar nas figuras 12 e 13.

Figura 4 - Danças Sociais com mais dificuldades

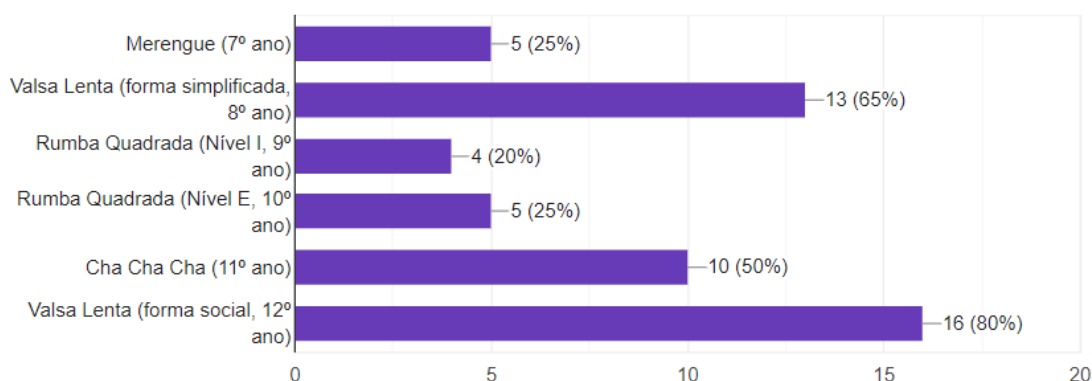
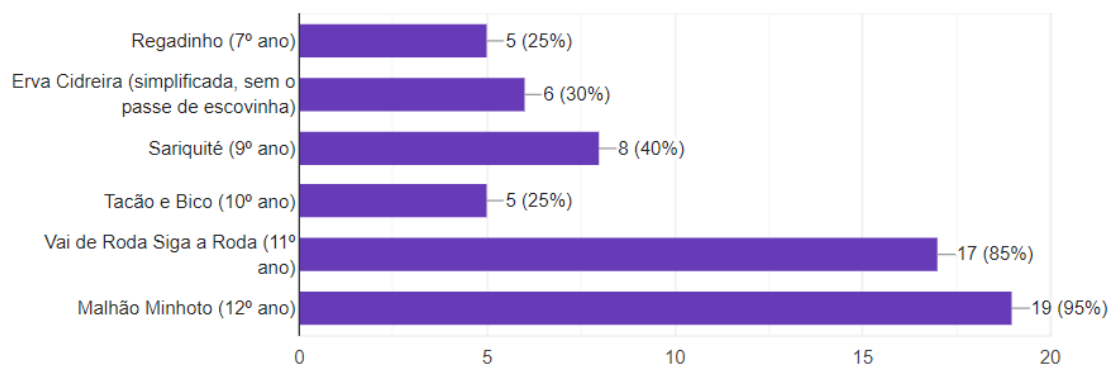


Figura 5 - Danças Tradicionais com mais dificuldades



Em suma, podemos observar que 80% dos professores teve UC de Dança na faculdade, mas mais de metade (55%) sente que essa formação não lhes deu ferramentas suficientes para se sentirem seguros e capazes de lecionar Danças nas suas aulas. Com mais de 65% dos professores a não terem sido ensinados as Danças presentes no plano plurianual, o conhecimento específico vai ser reduzido, limitando a qualidade do ensino da Dança aos seus alunos, existindo assim a necessidade de incentivar e investir em formação específica de forma a promover o desenvolvimento profissional. Estes resultados vão de encontro ao que os autores Moura e Alves (2016) afirmam, que a falta de formação inicial, pode ser um fator determinante na escolha da lecionação da Dança nas aulas de EF. Sendo a formação inicial um ponto importante na formação de um professor, também a formação continua é de extrema importância na sua carreira profissional (Branco, 2013).

4.3.3. Sessões de partilha

As sessões de partilha foram um ponto importante neste processo e no total foram realizados dois momentos (apêndice XXVIII) com o GEF, a primeira sessão foi no dia 15 de Março e a segunda no dia 19 de Abril. Na primeira sessão, como ponto de partida, foram apresentados e discutidos os dados do questionário inicial ao GEF e foram abordadas as Danças Sociais, Valsa Lenta nível introdução e elementar. A escolha destas Danças foi em conformidade com as respostas dadas pelo GEF, sendo selecionadas as Danças Sociais que os professores identificaram terem mais dificuldades. Na segunda sessão, houve uma recapitulação do que foi transmitido no último momento de partilha, e foi abordada a Dança Tradicional Malhão Minhoto. Nestas sessões comecei por transmitir os meus conhecimentos sobre as Danças, e depois assumi um papel de dinamizador e mediador, promovendo assim o ensino recíproco, onde diversos professores foram intervindo sobre as suas formas de ensinar as danças, de organização da aula e grupos, tipos de feedbacks usados, deixas verbais, demonstrações e progressões pedagógicas. Esta experiência coincide com a opinião dos autores, sobre o que é necessário para os professores ensinarem aulas de dança com mais competência Wirszyla e Gorecki (1998). Estas sessões de partilha, são dinâmicas para uma aprendizagem cooperativa entre o GEF, promovendo, através do ensino recíproco, o desenvolvimento profissional (Hargreaves, 2001).

No final das sessões foi realizado um questionário de satisfação (Apêndice XXIX) de forma a proceder a avaliação destes momentos.

4.4. 4ª Etapa

Nesta etapa decorreu a apresentação do seminário ao GEF no dia 17 de Maio. O seminário foi composto por diversas fases, foi apresentado uma revisão bibliográfica específica sobre as causas e fatores que levam um professor a não lecionar Dança nas aulas de EF, e a importância do desenvolvimento profissional para os professores e para o GEF. Logo após foram apresentados os dados do questionário inicial, de forma a dar a conhecer a realidade do GEF sobre a lecionação da Dança e abordamos a operacionalização das sessões de partilha, os conteúdos abordados, a dinamização da mesma e as intervenções realizadas. Reforçando a importância da formação contínua e desenvolvimento profissional através ensino recíproco entre professores. De seguida, foram apresentados os resultados do questionário final realizados aos professores que participaram nas sessões, que visa avaliar toda a dinâmica e processos realizados. Na parte final, foi lançada a minha proposta para a implementação de sessões de partilha, durante o próximo ano letivo, nas diversas modalidades que o GEF apresente mais necessidade. Após apresentação foi o momento do debate sobre esta temática.

Após a conclusão do projeto seminário, foi disponibilizado uma vídeo biblioteca das Danças do plano plurianual. Esta construção da biblioteca teve ajuda dos 3 núcleos de estágio, ULHT, FMH, e PIAGET, ficando guardado na base de dados do GEF, para qualquer professor poder aceder.

4.4.1. Balanço

Após observações de aulas, conversas informais e realização do PTI, foi possível identificar uma dificuldade dentro do GEF, a falta de lecionação de Dança nas aulas. Havia também necessidade e interesse por parte dos professores em quererem colmatar essa lacuna. Foi possível concluir, após o questionário inicial, que a formação inicial dos professores, na matéria de Dança, não está adequada à realidade atual do ensino. Mais de metade dos professores não sentia que tinha saído da faculdade com ferramentas necessárias para o ensino da Dança. Em relação às Danças presentes no plano plurianual da ESPN, 65% dos professores, não as aprendeu na formação inicial.

Assim, o primeiro objetivo que tinha proposto era atualização das Danças do plano plurianual, e a realização das sessões de partilha, foi de encontro esta necessidade. Através do questionário foi possível perceber quais seriam as primeiras danças a ser abordadas, Valsa lenta (*Nível I e E*) e Malhão Minhoto.

Posso afirmar que a realização das sessões de partilha foi um sucesso, e bem-recebido dentro do grupo. Estas sessões não foram apenas uma formação, mas um momento onde o Grupo se juntou para aprender e ensinar em conjunto. O ensino recíproco fez com que vários professores partilhassem as suas experiências de como ensinam a dança, que feedbacks e progressões utilizam nas suas aulas. O questionamento foi constante durante estas sessões, o que levou a diversos momentos de discussão e reflexão. Esta discussão e reflexão, não teve tanto impacto na apresentação no dia seminário, pois este momento foi vivido mais intensamente durante as sessões de partilha. Após as sessões, diversos professores abordaram-me sobre a temática da dança, e demos por nós a praticar os passos no exterior, antes das aulas, ou dentro do gabinete. A vergonha ou medo não estava presente no GEF, mas sim curiosidade, confiança e valorização pelo conhecimento partilhado. O que levou ao segundo objetivo deste seminário ter sido alcançado com sucesso: aumentar a confiança dos professores na lecionação. Foi também possível perceber o sucesso, através do questionário final realizado ao GEF, que demonstrou um elevado grau de satisfação nos conteúdos abordados, pertinência, a continuação destas sessões no futuro.

O último objetivo proposto também foi alcançado com sucesso, a criação de uma biblioteca de vídeos, onde os professores podem ter a acesso online e rever as danças do plano plurianual. A mesma foi entregue aos professores após a conclusão do seminário, deixando assim um contributo para a escola.

Em relação aos aspetos menos positivos, tenho a referir que poderia ter feito mais sessões de partilha de forma abordar as restantes danças do programa. Apesar de ter tido bastante adesão, parte dos professores não conseguiram estar presentes devido calendarização das sessões. Estas sessões foram realizadas às Quarta feiras á tarde, pois na ESPN não tem aulas nesse período, mas devido a reuniões, desporto escolar, e outros eventos, não foi possível chegar a todos. Este aspeto mais negativo foi também demonstrado no questionário final, onde o *feedback* dos professores incidia na organização e gestão, que poderíamos ter mais sessões e em mais horários de forma que todo o grupo conseguisse estar presentes. Infelizmente como referido anteriormente, quarta-feira sendo o dia mais disponível, todos os eventos, reuniões e

formações são marcadas nesse dia, e rapidamente todos estavam preenchidos, conseguindo apenas marcar dois momentos.

A proposta de implementação apresentada no dia do semanário foi muito bem-recebida pela o GEF. A ideia de continuar com as sessões de ensino recíproco despertou interesse no grupo, não apenas na temática da Dança, mas também em explorar as outras modalidades.

Conclusão

O Estágio Pedagógico (EP) foi um marco extremamente importante na minha formação. Encerra um capítulo de 5 anos de formação superior, com uma experiência muito desafiadora, mas enriquecedora. Durante o EP foi possível aplicar todo o conhecimento e aprendizagens prévias em contexto prático, confrontar-me com as lacunas na minha formação e refletir sobre as práticas educativas.

No início, tive de escolher uma das três turmas disponíveis, 7º C, 7º D ou 11º C, a turma que melhor encaixava na minha vida profissional foi o horário da turma 11º C. Na ESPN os 11º anos não tinham um regime de opções, sendo que os alunos, tinham que realizar todas as matérias do plano plurianual.

A primeira etapa envolveu a elaboração de um planeamento que visava identificar as matérias prioritárias dos alunos, de forma a estabelecer objetivos adequados. A utilização do protocolo de AI, já construído pelo GEF, revelou-se uma mais-valia, permitindo uma avaliação confiável, que serviu de base para a diferenciação do ensino nas próximas etapas (Carvalho, 1994).

A utilização do modelo por etapas, teve um papel importante no planeamento, proporcionando flexibilidade e adaptabilidade no processo ensino-aprendizagem dos alunos. No entanto é importante destacar que qualquer planeamento, necessita de objetivos específicos, que orientem todo o processo ensino, sendo necessário uma seleção de intervenções adequadas, aos objetivos propostos. Transmitir claramente esses objetivos aos alunos, permitiu a redução do tempo de instrução inicial. Para maximizar o tempo disponível para a prática, foi necessário que o Tempo de Informação e Transição fosse curto, mas eficaz (Carreiro da Costa, 1984). Assim tive de praticar e estudar a minha instrução inicial, de forma a ser bastante claro e sucinto, com o propósito de reduzir o Tempo de Informação. A criação de rotinas e promoção de autonomia dos alunos nas aulas, teve grande importância na redução dos Tempos de Transição.

A constituição dos grupos foi sempre conforme as necessidades dos alunos, criaram-se grupos heterógenos, sempre que possíveis, e homogéneos quando necessários. Fui progressivamente planeando as aulas, com o objetivo de ter os alunos no maior tempo possível em prática, indo de encontro ao autor Carreiro da Costa (1984), que afirma que, um dos fatores cruciais na aprendizagem motora é tempo que os alunos estão na tarefa. Segundo Carreiro da Costa (1984) mais importante que quantidade de tempo em prática, é a sua qualidade, a dimensão do Tempo Potencial de Aprendizagem (TPA). Siedentop (1991), destacou a

importância do Tempo Potencial de Aprendizagem como uma das variáveis mais fundamentais na aprendizagem dos alunos. Segundo o autor, com o aumento do TPA, maior serão as suas aprendizagens. Para que o TPA seja eficaz, os alunos devem despende o máximo de tempo, empenhados numa tarefa específica adequada ao seu nível. Assim, a organização de grupos e diversas estações de trabalho, permitiram reduzir o tempo de transição, mantendo contacto constante com as matérias prioritárias durante o ano, mostrando-se assim, muito eficazes nas aprendizagens dos alunos.

Outro fator crucial na aprendizagem dos alunos, foi o *feedback* pedagógico (Carreiro da Costa, 1984), e aqui também tive as minhas dificuldades. O *feedback* pedagógico ocorre quando o professor comunica com o aluno, após uma ação motora, com objetivo de ajudar a melhorar a sua prestação. Cada modalidade desportiva, matéria, ação técnica, necessita de um *feedback* específico, e foi necessário estudar sobre qual seria o melhor *feedback* para usar numa determinada situação. Inicialmente, tentei dar o maior número de *feedbacks* ao maior número de alunos possíveis, mas sem reparar se o *feedback* foi ou não eficaz. O ciclo de *feedback* é realizado quando um professor transmite um *feedback* ao aluno, e continua a acompanhar a sua prestação, observando a existência de alterações na sua execução e intervindo de novo, se necessário, até fechar o ciclo (Piéron, 1999)

Realizando uma análise geral da área de lecionação, posso referir que, sem tirar protagonismo às demais áreas, considero-a como a área com maior relevância e onde tive com maior envolvimento em todo o estágio pedagógico. Esta área permitiu-me adquirir competências essenciais desde o planeamento propriamente dito das etapas, das unidades didáticas e das próprias aulas até à lecionação das mesmas. Foi através desta componente de lecionação que consegui melhorar as minhas capacidades enquanto futuro profissional da área, sendo considerável o papel que o professor orientador Sérgio Marta teve para este desenvolvimento. De modo a terminar o ano como previa, tive de assumir constantemente uma atitude crítica e reflexiva face ao trabalho desenvolvido e ao mesmo tempo recetivo às opiniões e *feedbacks* vindos dos professores orientadores e dos colegas de estágio. De um modo global, considero que o trabalho desenvolvido enquanto professor do 11º C foi bastante positivo e gratificante para o meu desenvolvimento pessoal e profissional. Foi através desta experiência que consegui, sem qualquer dúvida, melhorar a minha intervenção enquanto docente, desde os fatores de planeamento até à própria intervenção pedagógica, melhorando significativamente a gestão da aula, a instrução e *feedback* pedagógico, evidenciando-se como um clima cativante inserido numa boa relação entre os alunos e o professor.

O momento do Professor a Tempo Inteiro, permitiu-me experienciar duas semanas como professor em horário completo. Do meu ponto de vista, a realização desta atividade constituiu-se como importantíssima no meu processo de formação inicial, enquanto professor da disciplina de EF. Com a disponibilidade dos professores pertencentes ao grupo disciplinar de EF da ESPN, existiu a possibilidade de experiencarmos a lecionação de aulas a várias idades, vários ciclos e distintos anos de escolaridade, fornecendo-nos experiências formidáveis e um vasto conhecimento não só na lecionação destas distintas características, como também na partilha de vivências educativas com professores com muita experiência e com formações iniciais distintas, bem como preferências desportivas diferentes. Tive a oportunidade de lecionar aulas do 7º ano ao 12º ano, de modo a alargar o máximo possível o leque de experiências relativamente ao currículo escolar abrangido na ESPN.

Foi possível corroborar que a forma de lecionação para idades e grupos diferentes tem que ser adaptada. Saber cuidar da nossa saúde foi algo importante, e que mais me marcou no PTI, a alimentação adequada, saber cuidar da voz através da forma como devemos dirigir na aula e uso de indumentária adequada (chapéu e óculos de sol) se no exterior.

Enquanto estagiário acompanhei a Diretora de Turma do 11ºC em 3 vertentes – apoio aos alunos, coordenação pedagógica e relação com os encarregados de educação. Além disso, ao longo do ano também participei e organizei reuniões de conselho de turma, nas reuniões de pais e EE, e assembleias de turma, para desta forma aumentar o número de experiências nesta área e recolher o máximo de informações sobre a turma.

A área da Direção de Turma foi a área que me senti menos preparado e com mais dificuldades, devido à falta de ensino desta temática na formação inicial. A minha ação nesta área do estágio foi a de acompanhamento das funções desempenhadas pelo diretor de turma e a respetiva participação ativa nas questões diretamente relacionadas com a mesma. Mesmo assim, considero que por se tratar de uma turma com poucos problemas comportamentais, não experienciei todas as competências que um DT deverá ter, para colmatar as dificuldades dos seus alunos.

O tema de aprofundamento desta área, focou-se na “redução de tempo de ecrãs e aumento da atividade física”. Diversos estudos demonstram que existe uma associação positiva entre a prática regular de atividade física nos jovens e o desempenho escolar, promovendo também, inúmeros benefícios para a saúde cerebral e para o bem-estar físico e psicológico (Cornejo et al., 2014). As tarefas da atividade vivencial foram bem-recebidas pelos alunos e despertou interesse sobre a temática, pois veio a demonstrar que o tempo excessivo de ecrã e

sedentarismo não acontece apenas aos outros. Com a implementação deste projeto, foi possível observar diversas alterações nos comportamentos, através de conversas informais ou em assembleias de turmas, onde os alunos demonstraram que estavam a tentar reduzir o tempo despendido nos ecrãs.

O ponto mais alto na área da DT, foi o planeamento e execução de uma saída de campo na realização de atividades de exploração da natureza, de canoagem e *stand up paddle*, promovendo também a interdisciplinaridade entre professores. Foi possível estabelecer a ligação com o projeto de aprofundamento, sobre o contacto com a natureza e a atividades alternativas que se podem realizar fora do contexto escolar, que ajudam na redução de tempo de ecrãs e podem ter um impacto positivo saúde mental dos alunos.

De um modo geral, consegui perceber claramente a importância desta área de direção de turma neste estágio pedagógico. Sendo assim, compreendi não só as funções que o diretor de turma deve desempenhar ao longo do ano como também a realidade atual do papel que a coordenação pedagógica desempenha na escola.

No Desporto Escolar acompanhei o grupo de equipa de basquetebol masculino juvenil. Os treinos foram realizados à hora de almoço, que considero um aspeto negativo, ou seja, a realização dos treinos de desporto escolar de basquetebol neste horário, impossibilitou de certo modo a ida de muitos alunos aos treinos. Desta forma evidenciou-se a escassez frequente de alunos presentes nos treinos, o que dificultou o planeamento e aquisição de objetivos pretendidos. Sendo assim, deixo como sugestão a alteração de horário das sessões de treino da modalidade de Basquetebol.

Durante as aulas, e através de uma AI, foi possível observar uma grande disparidade de níveis na turma. Após a AI, seguindo o planeamento delineado para 1.ª etapa, foram expostas as maiores dificuldades dos alunos de acordo com o nível de ensino em que se encontravam, em coerência com o planeamento plurianual de basquetebol da ESPN. Foi possível destacar, a tomada de decisão, como principal dificuldade dos alunos. Todas as intervenções realizadas no Desporto Escolar só foram viáveis graças à colaboração e apoio do professor responsável pelo grupo-equipa, que desde o primeiro dia me permitiu assumir a liderança dos treinos. Com esta divisão, surgiu a minha proposta de implementação do modelo *Teaching Games for Understanding – Tactical Games*, que visava melhorar a tomada de decisão.

A implementação desta metodologia iniciou-se com grupos heterogéneos, mas transitou maioritariamente para grupos homogéneos. Notou-se uma maior evolução na tomada de decisão, quando os grupos estavam organizados com alunos do mesmo nível. Com o reduzido

número de alunos durante os treinos, os *Tactical-Games*, demonstraram ser uma estratégia eficaz de implementação. Para a sua aplicação, apenas foi necessário um número reduzido de alunos, devido ao facto que a metodologia, favorece o uso de pequenos grupos. Trabalhar em grupos reduzidos, em situações em contexto de jogo, com modificações e condicionantes, permitiu aos alunos terem mais oportunidades de praticar habilidades específicas e tomada de decisão.

O questionamento teve um papel fundamental, após as formas de jogo, ou jogo completo, os alunos tinham oportunidade de refletir e analisar sobre a sua experiência, o que promoveu uma maior aprendizagem e compreensão do jogo tático.

A avaliação final desta implementação, coincidiu com a última etapa de avaliação (Produto), e foi possível observar bastantes melhorias na tomada de decisão, sendo que a maior parte dos alunos conseguiu passar o nível seguinte.

A falta de assiduidade por parte de alguns alunos, dificultou a progressão e planeamento de alguns treinos, levando a uma necessidade constante de reajustes do planeamento.

Por último, realizei o projeto de Seminário, com a temática, “partilha de experiências na Dança”, com objetivo de compreender os motivos que conduziam os docentes a lecionar menos a Dança, enquanto os equipava com ferramentas pedagógicas para promover seu desenvolvimento profissional. Dos dados recolhidos foi possível inferir, que os professores sentiram lacunas na sua formação inicial, o que lhes trazia inseguranças no ensino da Dança.

Após a realização dos momentos de partilha, os professores destacaram a necessidade para mais momentos internos de formação contínua, a fim de colmatar as dificuldades presentes na lecionação de determinadas matérias. Estes momentos envolveram um grande trabalho colaborativo por parte do GEF, onde demonstram interesse na temática, expuseram as suas dificuldades, bem como promoveram soluções para as mesmas.

A falta de materiais didáticos sobre a lecionação da Dança era evidente, e neste sentido, a criação da biblioteca digital, com suporte de vídeo, foi bem recebida pelo GEF. A criação desta biblioteca promoveu um trabalho colaborativo entre os vários de grupos de estágio presentes na ESPN, e que foi alcançado com sucesso.

A eficácia da experiência de estágio é palpável com a evolução que senti ao longo deste ano. Sair da teoria para a prática é um desafio, que acompanhado por um orientador competente, assertivo e empático, resulta numa fórmula muito enriquecedora. Todos os momentos reflexivos, proporcionados pelo orientador, foram determinantes para a minha evolução

enquanto profissional e saio desta experiência com a certeza que não poderia ter sido melhor. Sinto que a minha capacidade como profissional evoluiu exponencialmente e, apesar de sentir-me dotado para iniciar a minha carreira de professor, saio com a consciência que tenho sempre muito a aprender.

Referências Bibliográficas

- Alegre, L. (2015) - A Dança nas Escolas do Ensino Básico em Portugal: Concepções e Práticas dos Professores do 3º ciclo. Tese apresentada à Faculdade de Motricidade Humana na Universidade Técnica de Lisboa para a obtenção do grau de doutor, orientada por Margarida da Conceição de Jesus Moura Fernandes, Lisboa.
- Alho, S. & Nunes, C. (2009). Contributos do director de turma para a relação escola-família. *Educação*, 2(32), 150-158.
- Antunes, S. & Sampaio, J. (2003). O ensino do Basquetebol através do conhecimento tático. In S. J. Ibáñez & M. M. Macias (eds.), *Propuestas para la mejora en el proceso de formación y rendimiento en baloncesto* (pp. 184-195). Cáceres.
- Araújo, C. (2013). *Ginástica: manual de ajudas*. Porto: Porto Editora.
- Ashton, P. (1984). Teacher efficacy: a motivational paradigm for effective teacher education. *Journal of Teacher Education*, 35(5), 28-32.
- Bastos, M., Graça, A., & Santos, P. (2008). Análise da complexidade do jogo formal versus jogo reduzido em jovens do 3º ciclo do ensino básico. *Revista Portuguesa Ciências do Desporto*, 8(3), 355-364.
- Becker, M. H., & Maiman, L. A. (1975). Sociobehavioral Determinants of Compliance with Health and Medical Care Recommendations. *Medical Care*, 13(1), 10-24.
- Bergmann, J., & Sams, A. (2012). *Flip your classroom: Reach every student in every class every day*. Washington, DC: Internal Society for Technology in Education.
- Boavista, C., & Sousa, Ó. (2013) O Diretor de Turma: Perfil e Competências. *Revista Lusófona de Educação*, 23(23), 77-93.
- Bom, L. (1985). A Utilização dos Meios Gráficos Auxiliares de Ensino em Educação Física. *Revista Horizonte*, 2(1), 1-12
- Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para dar aulas ou para ser professor? *Revista Horizonte*, 18(108), 15–26.
- Bom, L., Carreiro da Costa, F., Jacinto, J., Cruz, S., Pedreira, M., Rocha, L., et. al., (1992). *A Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico*. DGEBS- Ministério da Educação.
- Branco, A. M. (2013). Desenvolvimento profissional contínuo para professores de educação física. Estudo do impacto de um modelo de formação recíproca em contexto escolar. Tese apresentada à Faculdade de Motricidade Humana na Universidade Técnica de

Lisboa para a obtenção do grau de doutor, orientada por Marcos Teixeira de Abreu Soares Onofre, Lisboa.

Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A Model for the Teaching of Games in Secondary Schools.

Bulletin of Physical Education, 18(1), 5-8.

Carbonell, J. (2002). *A aventura de inovar: a mudança na escola*. Porto Alegre: Artmed

(Coleção Inovação Pedagógica).

Carreiro da Costa, F. (1984). O que é o ensino eficaz das actividades físicas no meio escolar?

Revista Horizonte, 1(1), 22-26.

Carreiro da Costa, F., Carvalho, L., Onofre, M., & Diniz, J. (1992). As representações de

sucesso e insucesso profissional em professores de Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (4), 11-30.

Carreiro da Costa, F., & Piéron, M. (1997). Teaching the curriculum: policy and practice in

Portugal and Belgium. *The Curriculum Journal*, 8(2), 231-247.

Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C., Poitras, V., Chaput, J-P., et al. (2016). Systematic

review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: an update. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 41(6), S240-S65.

Carter, C. S. (2005). Effects of formal dance training and education on student performance,

perceived wellness, and self-concept in high school students. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 65(8-A), 2906.

Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade*

Portuguesa de Educação Física, (10-11), 135-151.

Clark, C., & Peterson, P. (1986). Teachers thought process. In M. Wittrock (Ed.), *Handbook of*

research on teaching (pp. 255-296). New York: MacMillan.

Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Research Methods in Education* (6ª ed). London:

Routledge.

Comédias Henriques, J. (2012). A Avaliação Autêntica em Educação Física - O Problema dos

Jogos Desportivos Colectivos. Tese apresentada ao Instituto da Educação na Universidade Lusófona para obtenção do grau de doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa.

Cornejo, I., Gonzalez, C., Gomez, D., Del-Campo, J., Galo, A., Moledo, C., Sallis, J. et al.

(2014). Independent and Combined Influence of the Components of Physical Fitness on Academic Performance in Youth. *The Journal of pediatrics*, 165(2), 306-312.

- Egan, C., Webster, C., Beets, M., Weaver, G., Russ, L., Michael, D., Nesbitt, D., & Orendorff, K. (2019) Sedentary Time and Behavior during School: A Systematic Review and Meta-Analysis. *American Journal of Health Education*, 50(5), 283-290.
- Federação Portuguesa de Atletismo [FPA]. (2012). *Dossier do Professor: Fundamentos Correr, Saltar, Lançar*. Lisboa: Federação Portuguesa de Atletismo.
- Fernandes, J. (2007). *Você vê essa adaptação? A aula de campo em ciências entre o retórico e o empírico*. Tese apresentada à Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo, para obtenção do grau de doutor, orientada por Silvia Luzia Frateschi Trivelato, São Paulo.
- Fullan, M. & Hargreaves, A. (2001). *Por que é que vale a pena lutar? O trabalho de equipa na escola*. Porto: Porto Editora.
- Goodwin, B. (2010). Dance is not a dirty word. *Strategies: A Journal for Physical and Sport Educators*, 24(1), 10-12.
- González, J. (2005). La escolarización del cuerpo: reflexiones en torno a la levedad de los valores del capital “cuerpo” en Educación Física. *Revista Iberoamericana de Educación*, 39, 25-5.
- Graça, A., Musch, E., Mertens, B., Timmers, E., Mertens, T., Taborsky, F., et al. (2003). *O modelo de competência nos jogos de invasão: Proposta metodológica para o ensino e aprendizagem dos jogos desportivos*. Comunicação apresentada no II Congresso Ibérico de Baloncesto, Cáceres, Spain.
- Grant (2008). *Teacher capacity. Handbook of Research on Teacher Education. Enduring Questions in Changing Contexts*. New York: Routledge.
- Gerstein, J. (1994). *Experiential family counselling*. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt.
- Griffin, L. (1996). Tactical approaches to teaching games: improving net/wall game performance. *JOPERD*, 67(3), 39-42.
- Griffin, L., Mitchell, S., & Oslin, J. (1997). *Teaching sport concepts and skills: A tactical games approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Guskey, T. (2002). Professional Development and Teacher Change. *Teachers and Teaching: theory and practice*, 8(3-4), 381- 391
- Guskey, T. R., & Sparks, D. (2004). *Linking professional development to improvements in student learning. Research Linking Teacher Preparation and Student Performance: Teacher Education Yearbook XII*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield Education.

- Hargreaves, D. (2001). A Capital Theory of School Effectiveness and Improvement. *British Educational Research Journal*, 27(4), 487-503.
- Huberman, M. (1989). O Ciclo de Vida Profissional dos Professores. In A. Nóvoa (Org), *Vida de Professores* (pp. 31-61). Porto: Porto Editora.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programas de Educação Física 10º, 11º e 12º Anos – Cursos Gerais e Cursos Tecnológicos*. Ministério da Educação. Departamento do Ensino Secundário.
- Kraft, R. J., & Sakofs, M. S. (1985). *The Theory of experiential education*. Boulder, Colo: Assn. for Experiential Education.
- Kuzik, N., da Costa, B., Hwang, Y., Verswijveren, M., Rollo, S., Tremblay, S., et al. (2022). School-related sedentary behaviours and indicators of health and well-being among children and youth: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(40), 1-32.
- Leitão, F. (2006). *Aprendizagem Cooperativa e Inclusão*. Mira-Sintra: Edição do autor.
- Liu, M., Wu, L., & Yao, S. (2016). Dose-response association of screen time-based sedentary ebehaviour in children and adolescents and depression: a meta-analysis of observational studies. *British journal of sports medicine*, 50(20), 1252–1258.
- Luckner, J., & Nadler, R. (1997). *Processing the experience. Strategies to enhance and generalize learning*. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Lundvall, S., & Maivorsdotter, N. (2010). Aesthetic aspects in meaning making – An explorative study of dance education in a PETE programme. *Designs for Learning*, 3(1–2), 30–41.
- Marinho, A., & Schwartz, G. (2005). Atividades de aventura como conteúdo da educação física: reflexões sobre seu valor educativo. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 10(88), 1-8.
- Marques, A., Ferro, N., & Carreio da Costa, F. (2011). Comparative analysis of intensity in physical activity classes of 45 vs 90 minutes. *Gymnasium*, 1(3), 55-72.
- Matos, M & Equipa Aventura Social (2018). *A saúde dos Adolescentes Portugueses após Recessão – Dados Nacionais 2018*. Lisboa: Equipa Aventura Social, FMH.
- Mattsson, T., & Lundvall, S (2013). The position of dance in physical education. *Sport, Education and Society*, 20(7), 1-17.
- McLeroy, K. R., Bibeau, D., Steckler, A., & Glanz, K. (1988). An ecological perspective on health promotion programs. *Health education quarterly*, 15(4), 351–377.

- McNiff, J., & Whitehead, J. (2006). *Action research: Living theory*. London: Sage Publications.
- Metzler, M. W. (2005). Tactical Games: Teaching Games for Understanding. In M. W. Metzler, *Instructional Models for Physical Education* (pp. 401–438). Scottsdale, AZ: Holcomb Hathaway.
- Mendonça, R., Vasconcelos, G., Santos, A., Tanajura, D., & Menezes, A. (2021). Effectiveness of interventions in reducing screen time: A Systematic review. *Research, Society and Development*, 10(9), 1-12.
- Mesquita, I. (1994). O ensino do Voleibol - Proposta metodológica. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.) *O ensino dos jogos desportivos* (pp. 153-199). Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos, FADEUP.
- Mesquita, I. (1998). A Instrução e a Estruturação das Tarefas no Treino do Voleibol – estudo experimental no escalão de iniciados feminino. Tese apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto para a obtenção do grau de doutor, orientada por António Marques e José Maia, Porto.
- Mitchell, S. (1996) Improving Invasion Game Performance. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 67(2), 30-33.
- Moura, M., & Alves, M. (2016). O Lugar da Dança no Sistema Educativo Português. *Revista Portuguesa de Educação Artística*, 6(1), 7-24.
- Morales, J., Fukuda, D., Curto, C., Iteya, M., Kubota, H., Pierantozzi, E. & La Monica, M. (2020). Progression of Combat Sport Activities for Youth Athletes. *Strength and Conditioning Journal*, 42(3) 78-89.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education*. Florida: Spectrum Institute for Teaching and Learning
- Neto, C. (2020). *Libertem as Crianças: a urgência de brincar e ser ativo* (1ª ed). Lisboa: Contraponto.
- Niza, S. (1998). A organização social do trabalho de aprendizagem no 1ºCEB. *Inovação*, 11, 77-98.
- Onofre, M. (1995). Prioridades de formação didáctica em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (12), 75-97.
- Owen, N., Healy, G. N., Matthews, C. E., & Dunstan, D. W. (2010). Too much sitting: the population health science of sedentary behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 38(3), 105–113.

- Pajares, M. (1992). Teachers' beliefs and educational research. *Review of Educational Research*, 62(3), 307-332.
- Paniagua, A., & Istance, D. (2018), *Teachers as Designers of Learning Environments: The Importance of Innovative Pedagogies*. Paris: OECD Publishing.
- Pastor, L. (1997) Tratamiento de la educación ambiental desde el área de Educación Física. Problemática y propuestas de acción. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 50, 76-83
- Pereira, J. & Monteiro, L. (1995) Actividades Físicas de exploração da natureza - em defesa do seu valor educativo. *Revista Horizonte*, 12(69), 111-116.
- Piéron, M. (1999). *Para Una Enseñanza Eficaz de las Actividades Físico-Deportivas*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Pinto, I., Campos, C., Siqueira, C. (2018). Investigação qualitativa: Perspetiva geral e importância para as Ciências da Nutrição. *Acta Portuguesa de Nutrição*, 14, 30-34.
- Proença, J. (1992). Desenvolvimento e treino das capacidades motoras. *Revista Horizonte*, 51, 86-90.
- Pedroso, J., da Educação, D., Carvalho, R., Ribeiro, J., Sousa, J., Canário, P., & Fonseca, R. (2021). *Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025*. Portugal: Direção-Geral da Educação.
- Rimer, K., & Glanz, K.,(2005). *Theory at a glance: A guide for health promotion practice*. Bethesda, MD: U.S. Dept. of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Cancer Institute.
- Roldão, M. (2007). Colaborar é preciso – questões de qualidade e eficácia no trabalho dos professores. *Revista NOESIS*, 71, 24-29.
- Rosado, A. & Mesquita, I (2011). Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução. In Rosado A. & Mesquita, I. (Ed.), *Pedagogia do desporto* (pp. 69-130). Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana.
- Santos, R. (2015). Scaffolding – a plataforma de ascensão para ser professor. Relatório de Estágio Profissional apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto para a obtenção do grau de Mestre, orientada por Paula Batista, Porto.
- Siedentop, D. (1991). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. Mountain View: Mayfield Publishing Company.
- Siedentop, D. (2002). Content Knowledge for Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21(4), 368-377.

- Smith, T., Roland, C., Havens, M., & Hoyt, J. (1992). *The theory and practice of challenge education*. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Statt, E., Plummer, O., & Marinelli, R. (2001). A Circle of Learning in Sport Instruction. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 72(3), 34-37.
- Stolz, S., & Pill, S. (2014). Teaching games and sport for understanding: Exploring and reconsidering its relevance in physical education. *European Physical Education Review*, 20(1), 36-71.
- Tangkudung, A., & Mahyudi, Y. (2022). Teaching Game for Understanding (TGfU) Learning Design for Basketball Games in Physical Education. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10, 619-625.
- Thomas, J. R. & Nelson, J.K. (2002). *Métodos de Pesquisa em Atividade Física*. Porto Alegre: Artmed.
- Thorpe, R., Bunker, D. & Almond, L. (1986). *Rethinking games teaching*. Loughborough: University of Technology, Loughborough.
- Turner, A., & Martinek, T., J. (1995). Teaching for Understanding: A Model for Improving Decision Making During Game Play. *Quest*, 47(1), 44-63.
- Viveiro, A. & Diniz, R. (2009). Atividades de campo no ensino das ciências e na educação ambiental: refletindo sobre as potencialidades desta estratégia na prática escolar. *Ciência em tela*, 2(1), 1-12.
- Wirszyla, C., & Gorecki, J. (1998). Teaching Dance in Physical Education, *Strategies*, 12(1), 13-16.

Apêndices

Apêndice I – Polivalência dos Espaços

Legenda: Possibilidade de realização

	Espaço 1	Espaço 2	Espaço 3	Espaço 4	Espaço 5	Espaço 6
	Exterior	Interior	Interior	Exterior	Exterior	Exterior
Voleibol	x		x	x	x	x
Futebol	x		x	x	x	x
Basquetebol	x			x	x	x
Andebol	x		x	x	x	x
Dança	x	x	x	x	x	x
Tenis	x		x	x	x	x
Lançamento do Vortex/Peso	x			x	x	x
Corrida de Barreiras	x			x	x	x
Triplo Salto				x	x	
Ginástica de Aparelhos		x				
Ginástica Solo	x	x	x	x	x	x
Ginástica Acrobática	x	x	x	x	x	x
Luta	x	x	x	x	x	x

Possível lecionar: **Vermelho**

Possível lecionar, mas com algumas condicionantes: **Amarelo**


Não é possível lecionar: Branco

Apêndice II – Planeamento 1º Unidade Didática (Prognóstico)





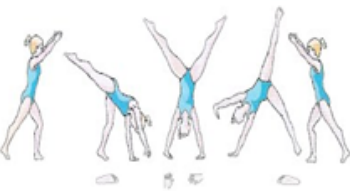


1º Unidade Didática – Avaliação Inicial Atividades Físicas							
Nº de Aula	1	2	3	4	5	6	7
Data	19 Set	20 Set	21 Set	26 Set	27 Set	28 Set	3 Out
Espaço	Ginásio Grande (3)	Exterior Poente Norte (6)	Exterior Poente Sul (5)	Polidesportivo Coberto (1)	Exterior Nascente (4)	Exterior Poente Norte (6)	Ginásio Pequeno (2)
Tempo	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'
Metodologia e Organização	Apresentação da Disciplina: - Matérias a lecionar - Critério de avaliação - Regras de funcionamento - Equipamento necessário - Outros assuntos;	Voleibol <i>Jogo 4 x 4, rede a 2,15m metros, campo 12x6m</i> Futebol <i>Jogo 5x5 (4+GR x 4+Gr), num reduzido 28x20m</i>	Basquetebol <i>Jogo 5 x 5 campo normal</i>	Dança <i>Cha cha cha</i> Lançamento do Vortex	Andebol <i>Jogo 5 x 5 (4+1 x 4+1), campo (32x18m)</i> Corrida de Barreiras <i>Prova de 40m</i> Triplo Salto <i>Corrida de balanço de 6 a 10 passadas</i> <i>-hops e Steps</i> <i>- Aquisição Rítmica do Triplo salto</i>	Ténis <i>Jogo 1 x 1</i> Ginástica Acrobática <i>2 figuras a pares, das 3 disponíveis (P6, P7 e P8) e 1 figura a trios, das 2 disponíveis (T6 e T7) .</i>	Ginástica Solo <i>Sequência gímnica:</i> <i>- Avião; Pino de braços c/rolamento; Salto c/ ½ pirueta; Roda; Rolamento Retaguarda c/ afastadas; Posição flexibilidade</i> Ginástica Aparelhos <i>- Salto ao eixo no plinto;</i> <i>- Minitrampolim: Carpa de Pernas Afastadas e Engrupado</i>

Apêndice III – Exemplo de plano de aula (2ª aula da 1ª Etapa)

Professor: Nuno Sarreira		Matérias: Futebol e Voleibol	
Ano: 11º	Turma: C	Data: 20/09/2022	Hora início: 11:05 Hora término: 11:55 Duração: 50 minutos
U.D nº: 1	Aula n.º 2	Espaço: 6	Objetivos: Avaliação Inicial: Futebol e Voleibol
Material: 2 bolas de voleibol; 2 bolas de futebol; 16 pinos; 6 coletes;			Nº alunos - 21

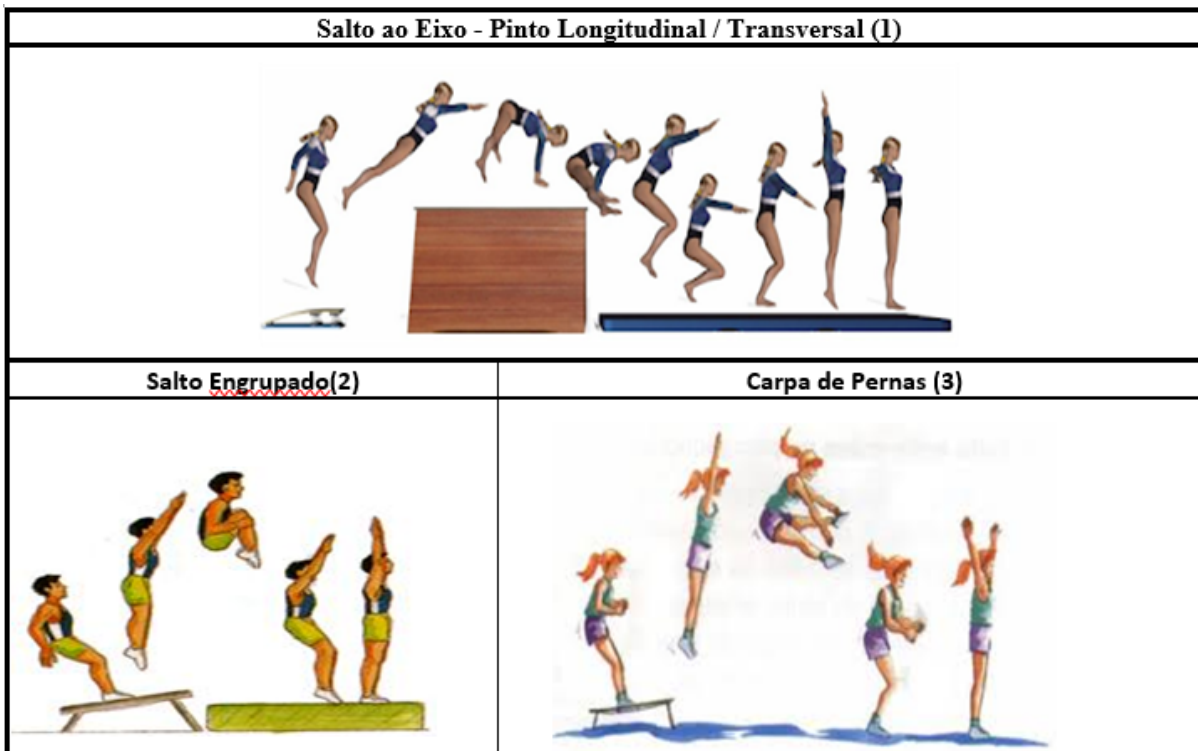
Estrutura U.A.	T.T.	T.P.	Situações de exercício /Planeamento	Competências/Refs Aprdrg	Organização (diagrama)
Parte Inicial	9'	3'	- Conversa inicial com os alunos sobre os objetivos a realizar na aula e a sua estrutura	Aumento da frequência cardíaca de modo a preparar as actividades seguintes	
		6'	- AQUECIMENTO: - Mobilidade Articular - 7 Grupos de 3 alunos. Estafetas (Corrida Com Variantes , Condição Física). 2 elementos do Grupos numa ponta do campo, Outro elemento na outra ponta. Alunos correm de uma ponta á outra (20 m) tocando na mão do Colega, ao tocar, o colega arranca. Ao som do apito, que estiver “dentro do Campo”, tem que realizar um dos exercícios. - Jumping Jacks x15 - Lunges x 10 - Squats x 10 - Pushups x 5		
PARTE FUNDAMENTAL	36'	17'	Estação 1 Avaliação inicial Voleibol 4x4 Rede a 2,15m, em campo 12 x 6m	Avaliação nível: e 1. Existe a Dinâmica dos 3 toques, há quem recebe, há quem passa e há quem remata (dificultando a ação do adversário). 2. 2.º toque, maior parte das vezes em zona 3. 3. Qualidade nas execuções (passe, manchete e serviço por baixo).	
		17'	Estação 2 Avaliação inicial Futebol Jogo 5x5 (Gr+4 x 4+Gr) Campo normal (40x20m)	Avaliação nível: e 1. Exploração da superioridade numérica ofensiva. 2. Observam-se remates, não protagonizados. 3. Qualidade nas execuções. 4. Defesas entre atacante e baliza.	
PARTE FINAL	4'		Reflexão final sobre os objetivos da aula; ALONGAMENTOS: Flexores da anca, Quadrícipite, Isquiotibiais, Gémeo, Triceps, Deltoide e bícípite braquial.	Retorno à calma	DISPOSIÇÃO EM XADREZ 

Apêndice IV – Ficha de Avaliação Ginástica Solo

Avião(1)	Pino de braços, terminando em rolamento à frente engrupado (2)	
		
Rolamento à frente terminando com as pernas afastadas e esticadas (3)	Salto vertical com ½ pirueta (4)	Roda (5)
		
Rolamento à retaguarda, saída com as pernas afastadas e esticadas (6)	Posição de flexibilidade, com acentuada amplitude (vela, mesa, ponte, espargata)(7)	
		

Realiza todas as habilidades gimnicas da Sequência definida de acordo com o padrão global de execução e sem erros técnicos grosseiros								
Nº	Nome	1º:	2º:	3º:	4º:	5º:	6º:	7º:
1		1º:	2º:	3º:	4º:	5º:	6º:	7º:
2		1º:	2º:	3º:	4º:	5º:	6º:	7º:
3		1º:	2º:	3º:	4º:	5º:	6º:	7º:
4		1º:	2º:	3º:	4º:	5º:	6º:	7º:
5		1º:	2º:	3º:	4º:	5º:	6º:	7º:
6		1º:	2º:	3º:	4º:	5º:	6º:	7º:
7		1º:	2º:	3º:	4º:	5º:	6º:	7º:
8		1º:	2º:	3º:	4º:	5º:	6º:	7º:
9		1º:	2º:	3º:	4º:	5º:	6º:	7º:
11		1º:	2º:	3º:	4º:	5º:	6º:	7º:
13		1º:	2º:	3º:	4º:	5º:	6º:	7º:
14		1º:	2º:	3º:	4º:	5º:	6º:	7º:
15		1º:	2º:	3º:	4º:	5º:	6º:	7º:
16		1º:	2º:	3º:	4º:	5º:	6º:	7º:
17		1º:	2º:	3º:	4º:	5º:	6º:	7º:
18		1º:	2º:	3º:	4º:	5º:	6º:	7º:

Apêndice V – Ficha de Avaliação Ginástica Aparelhos.



Após corrida de balanço e com recepção equilibrada no colchão, o aluno realiza um percurso com os seguintes Saltos:

Nº	Nome	1º:	2º:	3º:
1		1º:	2º:	3º:
2		1º:	2º:	3º:
3		1º:	2º:	3º:
4		1º:	2º:	3º:
5		1º:	2º:	3º:
6		1º:	2º:	3º:
7		1º:	2º:	3º:
8		1º:	2º:	3º:
9		1º:	2º:	3º:
11		1º:	2º:	3º:
13		1º:	2º:	3º:
14		1º:	2º:	3º:
15		1º:	2º:	3º:
16		1º:	2º:	3º:
17		1º:	2º:	3º:
18		1º:	2º:	3º:

Apêndice VI – Constituição dos Grupos na área dos Conhecimentos

Grupos Área Conhecimentos	
Grupo 1	17,16,8
Grupo 2	14,10,1,6
Grupo 3	18,2,9
Grupo 4	15,11,4
Grupo 5	3,5,13
Grupo 6	12,4

Apêndice VII – Resultados da Avaliação inicial das Atividades Físicas.

Nº	Jogos Desportivos Coletivos				Dança	Ginástica			Atletismo			Ténis	Luta
	Fut.	Vol.	Basq.	And		Solo	Apa.	Acro.	T.Salto	L.Vortex	C.Barreiras		
1	I	I	I	I	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI
2	I	I	I	I	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I	NI
3	E	E	E	E	NI	SA	SA	I	I	NI	I	I	NI
4	SA	SA	SA	SA	SA	SA	SA	SA	SA	SA	SA	SA	SA
5	E	E	E	E	NI	NI	I	I	I	NI	I	I	NI
6	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I	NI
7	I	I	I	I	NI	NI	NI	I	NI	NI	NI	I	NI
8	E	E	E	E	NI	I	I	I	I	NI	I	I	NI
9	I	I	I	I	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I	NI
10	I	I	I	I	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI
11	E	E	E	E	NI	NI	I	I	I	NI	I	E	NI
12	E	E	E	E	NI	I	E	I	E	NI	E	E	NI
13	E	E	E	E	NI	I	E	I	E	NI	E	E	NI
14	I	I	I	I	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI
15	I	I	I	I	NI	NI	I	I	NI	NI	NI	I	NI
16	E	E	E	E	NI	SA	SA	SA	E	NI	E	SA	NI
17	E	E	E	E	NI	NI	I	I	I	NI	I	I	NI
18	SA	SA	SA	SA	SA	SA	SA	SA	SA	SA	SA	SA	SA
NI	1	1	1	1	16	11	7	6	8	16	8	3	16
I	7	7	7	7	0	3	5	9	5	0	5	9	0
E	8	8	8	8	0	0	2	0	3	0	3	3	0
SA	2	2	2	2	2	4	3	3	2	2	2	3	2

Legenda: NI - Não Introdução
I - Introdução
E - Elementar
SA - Sem Avaliação
NA - Não Avaliado

Apêndice VIII – Resultados Avaliação Inicial Aptidão Física

2022-2023											
1.º Período	11.º C	Vaivém	Abdominias	Impulsão Horizontal		Flexões Braços	Senta & Alcança		Flexibilidade Ombros		Resultado Final
				1x	2x		Dta	Esq	Dta	Esq	
	1	30	25	130		6	32	34	1	1	Não Apto
	2	32	47	145		0	38	38	1	1	Apto
	3										
	4										Apto
	5										
	6	62	30	175		16	37	37	1	1	Apto
	7	24	62	98		0	40	41	1	1	Não Apto
	8			115		0	35	35			Não Apto
	9	39	31	155		10	41	37	1	1	Apto
	10			120			33	36			Apto
	11	70	59	167		10	24	23	1	1	Apto
	12	72	51	207		27	28	27	1	1	Apto
	13	78	35	205		32	26	25	1	1	Apto
	14	25	29	120		0	34	38	1	1	Não Apto
	15	60	60			32					Apto
	16	70	80	222		11	13	7	1	1	Apto
	17	56				18					Apto
	18	30	28	155		15	31	32	1	0	Não Apto

Legenda: Não se encontra na Zona Saudável

Apêndice IX – 1ª, 2ª e 3ª Unidade Didática da Segunda Etapa.

1º Unidade Didática da 2ª Etapa											
Nº de Aula	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Data	4 Out	10 Out	11 Out	12 Out	17 Out	18 Out	19 Out	24 Out	25 Out	26 Out	31 Out
Espaço	5 - Exterior	5 - Exterior	1 – Polidesportivo	3 – Ginásio Grande	2W Oeste	6 (E)	2 (E)	6	2 – Ginásio Pequeno	1	4
Tempo	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'
Metodologia e Organização	<p>Lançamento do Vortex</p> <p>Andebol</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mono Corfebol - Jogo 3x5 	<p>Futebol</p> <p>Grupo 1 Situação de jogo 3x1+GR em vagas</p> <p>Grupo 2 Jogo 5x5</p> <p>Tripo Salto</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto "step" por cima de pinos. - Salto "hop" por cima de pinos. - Multisaltos: Step; Hop; Step; hop p. Distância dos pinos: 4 a 7 pés (4 filas) - Tripo Salto para caixa de areia. 	<p>Lançamento do Vortex</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pega correta - Lançamento Lateral - Lançamento com Deslocamento a Passo - Lançamento Corrida Reduzida <p>Tênis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Situação de jogo 1+1, enquadrando com meio campo a cada batimento. - Jogo 1x1 	<p>Voleibol</p> <p>Grupo 1 - Situação de Jogo 3+3, com dinâmica dos 3 toques.</p> <p>Grupo 2 - Jogo 4x4</p> <p>Ginástica Solo</p> <p>Rolamento à frente e retaguarda com inclinação; Roda no banco sueco; Pino de Braços com ajudas e Parede.</p>	Fitescola	Fitescola	Fitescola	Voleibol	Luta	Ginástica Solo	Tripo Salto
					FO / SA / IH	Vaivém	Abd / FB	<p>Grupo 1 - Situação de Jogo 2+2</p> <p>Grupo 2 - Jogo 4x4</p> <p>Futebol</p> <p>Grupo 1 Situação de jogo 3x1+GR em vagas</p> <p>Grupo 2 Jogo 5x5</p>	<p>Avaliação inicial de Luta</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogos de combate (oposição) - Técnica: dupla prisão de pernas - Técnica: entrada às pernas <p>Tênis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Situação de jogo 1+1, enquadrando com meio campo a cada batimento. - Jogo 1x1 	<p>Rolamento à frente e retaguarda com pernas afastadas e com inclinação; Roda na cabeça do plinto; Pino de Braços com ajudas. Posição de Flexibilidade</p> <p>Tênis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Situação de jogo 1+1, enquadrando com meio campo a cada batimento. - Jogo 1x1 	<p>- Multi Saltos</p> <p>Barreiras</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corrida modelada - Transposição perna de ataque; - Transposição perna de impulso. - Transposição de barreiras a 3 passos. <p>Futebol Grupo 1</p> <p>Situação de jogo 3x1+GR em vagas</p> <p>Grupo 2 Jogo 5x5</p>

2º Unidade Didática da 2ª Etapa											
Nº de Aula	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
Data	2 Nov	7 Nov	8 Nov	9 Nov	14 Nov	15 Nov	16 Nov	21 Nov	22 Nov	23 Nov	28 Nov
Espaço	2	3	6	5	1	4	6	2	5	4	5
Tempo	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'
Metodologia e Organização	<p>Ginástica Solo</p> <p>Rolamento à frente e retaguarda com pernas afastadas e com inclinação; Roda na cabeça do plinto; Pino de Braços com ajudas. Posição de Flexibilidade</p> <p>Ginástica Aparelhos</p> <p>Plinto longitudinal e boque: Salto ao eixo.</p>	<p>Voleibol</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogo 4x4 (Dinâmica dos 3 toques) - Jogo 2+2. - Jogos de Serviço (por cima e por baixo). <p>Ginástica Solo</p> <p>Rolamento à frente e retaguarda com inclinação; Roda; Pino de Braços com ajudas. Posição de Flexibilidade</p>	<p>Futebol</p> <ul style="list-style-type: none"> - Situação de jogo 3x2+GR em vagas - Jogo 3x3 campo reduzido com defesas sombras <p>Corrida Barreiras</p> <ul style="list-style-type: none"> - Modelação da corrida. - Transposição de barreiras a 3 passos com barreiras baixas e médias. 	<p>Tripo Salto</p> <ul style="list-style-type: none"> - Multisaltos - Corrida de Balança e "Hopx" sobre barreiras baixas. - Tripo Salto para caixa de areia com chamadas a diferentes distâncias <p>Tênis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogo de cooperação (20 passes). - Jogo competitivo 1x1 (uso de volei) 	<p>Voleibol</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogos de Serviço (por cima e por baixo). - Jogo 2+2 - Jogo 4x4 (Dinâmica dos 3 toques). <p>Vortex</p> <ul style="list-style-type: none"> - Assimilação do trabalho perna e anca; - Lançamento com Deslocamento o a Passo com ritmo controlado 	<p>Futebol</p> <ul style="list-style-type: none"> - Situação de jogo 3x2+GR com defesas sombra (consoante) <p>Tripo Salto</p> <p>Barreira</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios sobre Barreiras, Perna de impulso e de ataque - Transposição de barreiras. 	<p>Voleibol</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogo 2+2 - Jogo 4x4 (Dinâmica dos 3 toques). <p>Futebol</p> <ul style="list-style-type: none"> - Situação de jogo 3x2+GR+ com defesas sombra. - Jogo 3x3 campo reduzido com defesas sombras 	<p>Ginástica Solo</p> <p>Rolamento à frente e retaguarda com inclinação; Pino de Braços com ajudas e Parede. Posição de Flexibilidade.</p> <p>Ginástica Aparelhos</p> <p>Minitrampoli m: carpa com pernas afastadas e Engрупado. Plinto: Salto ao eixo.</p>	<p>Vortex</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lançamento Corrida lateral reduzida - Conjugação da corrida lateral, com corrida frontal. <p>Tênis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogo de cooperação (20 passes). - Jogo competitivo 1x1 (uso de volei) 	<p>Futebol</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogo 3x3 campo reduzido com defesas sombras <p>Tripo Salto</p> <p>Barreiras</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo, sem desaceleração 	<p>Tênis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogo de cooperação (20 passes). - Jogo competitivo 1x1 (uso de volei) <p>Tripo Salto</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avaliação (avaliação é formativa e realizada em todas as aulas. Situação de avaliação do protocolo da escola)

3º Unidade Didática da 2ª Etapa					
Nº de Aula	30	31	32	33	34
Data	29 Nov	30 Nov	5 Dez	6 Dez	7 Dez
Espaço	1	3	6	2	1
Tempo	50'	50'	50'	50'	50'
Metodologia e Organização	<p>Ténis</p> <p>- Avaliação</p> <p>Vortex</p> <p>- Avaliação</p>	<p>Voleibol</p> <p>- Jogo 2+2</p> <p>- Jogo 4x4</p> <p>Ginástica Solo</p> <p><i>Rolamento á frente e retaguarda com pernas afastadas com inclinação.</i></p> <p><i>½ Pirueta</i></p> <p><i>Posição de Flexibilidade</i></p>	<p>Futebol</p> <p>- Avaliação</p> <p>Corrida de Barreiras</p> <p>Testes Fit Escola</p> <p>- <i>Impulsão Horizontal</i></p> <p>- <i>Flexões de Braços</i></p>	<p>Ginástica Solo</p> <p>- Avaliação</p> <p>Ginástica Aparelhos</p> <p>- Avaliação</p>	<p>Voleibol</p> <p>- Avaliação</p> <p>Testes Fit Escola</p> <p>- <i>Vai e Vem</i></p>

Apêndice X – Objetivos Intermédios 2ª Etapa

Matérias:	Grupo A	Grupo B
	Objetivos Intermédios - 2ª Etapa	
Futebol	Libertação de adversário direto (1x1 finta); Aclaramento	Finalização; Tomada de Decisão de quando conduzir ou passar
Voleibol	Dinâmica dos 3 Toques;	Deslocamento; Toque de dedos; Manchete Serviço por baixo
Ginástica de Solo	Rolamento à retaguarda com pernas afastadas;	Rolamento à retaguarda com pernas afastadas com plano inclinado; Salto vertical com ½ pirueta; Posição de flexibilidade; Subida para Pino
Ginástica de Aparelhos	Salto ao eixo, com plinto longitudinal, pernas em extensão completa.	Minitrampolim: Salto engrupado; Carpa Pernas afastadas Plinto: Salto ao Eixo (altura reduzida)
Atletismo	Trajetória Rasante e equilíbrio recepção solo (CB); Corrida de balanço + Conjugação dos elementos “hop”, “step” e “jump” (TS); Lançamento com Corrida frontal, lateral;	Ritmo das 3 passadas; extensão da perna de ataque (CB); padrão do salto - “hop”, “step” e “jump” de forma fluida (TS); Mão acima do nível da cabeça; Braço em extensão; Corrida lateral (V)
Ténis	Volei; Recupera o enquadramento	Jogo Cooperativo; batimento à esquerda e direita; Serviço por baixo; Posição Base.

Apêndice XI – Constituição de Grupos Homogêneos e Heterogêneos

Grupos Homogêneos

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

Grupos Heterogêneos

Grupos Heterogêneos	
Grupo 1	1,3,15,11,4
Grupo 2	16,17,2,9
Grupo 3	12,4,6,10
Grupo 4	13,14,5,8

Apêndice XIII – Resultados Aptidão Física 3ª Etapa

2º Período	11.º C	Vaivém	Abdominias	Impulsão Horizontal		Flexões Braços	Senta & Alcança		Flexibilidade Ombros		Resultado Final
				1x	2x		Dir	Esq	Dir	Esq	
1		28	30	133		6	30	28	1	1	Não Apto
2		36	40	135		0	35	36	1	1	Apto
3		x	55	x		5	22	23	1	1	Não Apto
4		80	46	190		18	25	22	1	1	Apto
5		6:06 Milha	80	x		36	19	25	1	1	Apto
6		62	30	182		17	36	34	1	1	Apto
7		24	56	132		2	42	41	1	1	Não Apto
8		36	18	130		3	31	31	1	1	Apto
9		47	30	163		14	42	39	1	1	Apto
10		36	18	135		3	34	31	1	1	Apto
11		78	55	192		18	24	22	1	1	Apto
12		70	80	198		34	27	28	1	1	Apto
13		91	x	217		x	23	23	1	1	Apto
14		66	53	197		34	32	30	1	1	Apto
15		61	80	247		14	14	10	1	1	Apto
16		52	x	205		18	28	26	1	1	Apto
17		36	21	148		12	34	35	1	0	Apto
18											

Apêndice XIV – Planeamento 4ª Etapa

Turma: 11º C

Aula n.º	Dia	Dia da semana	Espaço	Conteúdo
72	2	3ª	3	Volei, Acrobática, Solo
73	3	4ª	2	Ginástica Solo, Acrobática, Aparelhos
74	8	2ª	3	Voleibol, Solo, Chá chá chá
75	9	3ª	6	Basquetebol, Futebol, Barreiras
76	10	4ª	5	Andebol, Basquetebol, Vortex
77	15	2ª	1	Andebol, Voleibol, Ténis
78	16	3ª	4	Andebol, Barreiras, Triplo Salto
79	17	4ª	6	Fitescola, Vai e Vem
80	22	2ª	2	Fitescola, Senta e Alcança e Flexões, Ginástica.
81	23	3ª	5	Futebol, Voleibol, Vortex
82	24	4ª	4	Futebol, Barreiras (Avaliação), Triplo Salto (Avaliação)
83	29	2ª	5	Andebol (Avaliação), Futebol, Vortex (Avaliação)
84	30	3ª	1	Voleibol, Ténis (Avaliação), Dança (Avaliação)
85	31	4ª	3	Voleibol (Avaliação), Ginástica Solo, Acrobática
86	5	2ª	6	Basquetebol (Avaliação), Futebol (Avaliação).
87	6	3ª	2	Ginástica (Avaliação)
88	7	4ª	1	Auto Avaliação

Apêndice XV – Resultados Aptidão Física 4ª Etapa

Domínio Aptidão Física						
Vaivem	Abd	Imp Hor	Fb	S & A	F.omb	nº ZSAF
SIM	SIM	SIM	NÃO	SIM	SIM	5
SIM	SIM	SIM	NÃO	SIM	SIM	5
NÃO	SIM	x	NÃO	SIM	SIM	3
SIM	SIM	SIM	NÃO	SIM	SIM	5
SIM	SIM	x	SIM	SIM	SIM	5
SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	6
NÃO	SIM	SIM	NÃO	SIM	SIM	4
SIM	SIM	SIM	NÃO	SIM	SIM	5
SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	6
SIM	SIM	SIM	NÃO	SIM	SIM	5
SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	6
SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	6
SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	6
SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	6
SIM	SIM	SIM	SIM	NÃO	SIM	5
SIM	x	SIM	SIM	SIM	SIM	5
SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	NÃO	5

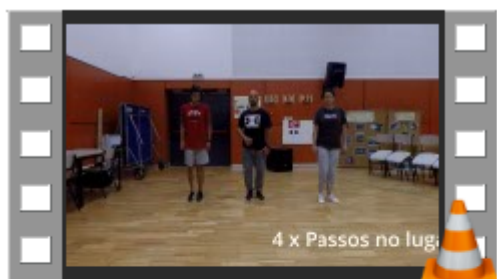
Apêndice XVI – Avaliação Final

N.º	JDC				Dança	Ginástica			Atletismo			Ténis	Luta	Aptidão Física						Conhecimentos
	Futebol	Voleibol	Basquetebol	Andebol		Solo	Aparelho	Acrobática	Triplo Salto	Lançamento Vortex	Corrida Barreiras			Vaivém	Abdominais	Flexões de Braços	Senta e Alcança	Flexibilidade Ombros	Impulsão horizontal	
1	i	I	I	i	e	I	NI	e	NI	I	I	I	I	ZSA F	ZSA F	ZSA F	NÃO	ZSA F	ZSA F	E
2	I	e	e	I	E	I	NI	E	I	I	I	I	I	ZSA F	ZSA F	ZSA F	NÃO	ZSA F	ZSA F	E
3	i	I	I	i	e	i	NI	e	NI	I	i	i	I	NÃO	ZSA F	ZSA F	NÃO	ZSA F	ZSA F	E
4	E	E	E	E	e	i	e	E	E	e	E	e	I	ZSA F	ZSA F	ZSA F	NÃO	ZSA F	ZSA F	e
5	E	E	E	E	e	I	e	E	E	e	E	e	I	ZSA F	ZSA F	x	ZSA F	ZSA F	ZSA F	I
6	E	E	E	E	e	e	e	E	E	e	E	E	I	ZSA F	ZSA F	ZSA F	ZSA F	ZSA F	ZSA F	e
7	i	I	I	i	e	I	NI	e	i	I	I	i	I	NÃO	ZSA F	ZSA F	NÃO	ZSA F	ZSA F	E
8	I	e	e	I	E	I	NI	E	I	I	I	I	I	ZSA F	ZSA F	ZSA F	NÃO	ZSA F	ZSA F	E
9	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	I	ZSA F	ZSA F	ZSA F	ZSA F	ZSA F	ZSA F	e
10	I	e	e	I	E	I	NI	E	I	I	I	I	I	ZSA F	ZSA F	ZSA F	NÃO	ZSA F	ZSA F	E
11	E	E	E	E	e	I	e	E	E	e	E	e	I	ZSA F	ZSA F	ZSA F	ZSA F	ZSA F	ZSA F	I
12	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	I	ZSA F	ZSA F	ZSA F	ZSA F	ZSA F	ZSA F	E
13	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	I	ZSA F	ZSA F	ZSA F	ZSA F	ZSA F	ZSA F	e
14	e	e	e	e	e	I	e	E	E	e	e	e	I	ZSA F	ZSA F	ZSA F	ZSA F	ZSA F	ZSA F	I
15	E	E	E	E	E	I	E	E	E	E	E	E	I	ZSA F	ZSA F	ZSA F	ZSA F	NÃO	ZSA F	e
16	E	E	E	E	e	I	e	E	E	e	E	e	I	ZSA F	x	ZSA F	ZSA F	ZSA F	ZSA F	e
17	I	e	e	I	E	I	NI	E	I	I	I	I	I	ZSA F	ZSA F	ZSA F	ZSA F	ZSA F	NÃO	E

Apêndice XVII – Tema, Objetivos e Processo: Partilha Experiências na Dança

Projeto TOP - Lecionação	
Tema:	Troca de experiências na Dança
Justificação:	Muitos professores não se sentem confortáveis ou capazes de lecionar dança; muito tempo sem lecionar determinadas danças que provoca esquecimento; falta de fontes atualizadas para rever os conteúdos.
Objetivo geral:	Partilha de experiências entre o grupo de Educação Física nas Danças do Plano Plurianual que apresentam mais necessidades de revisão.
Objetivo específico:	Atualização dos conhecimentos das Danças Sociais e Tradicionais; aumento da confiança na lecionação dos profissionais de Educação Física.
Processo:	Questionários ao grupo de EF sobre as danças com mais dificuldades; criação de uma biblioteca online com vídeos atualizados das diferentes Danças; Realização de momentos de troca e partilha de experiências com o grupo de EF.

Apêndice XVIII – Biblioteca de Vídeos Danças



7º ano - Merengue Dance Line.mp4



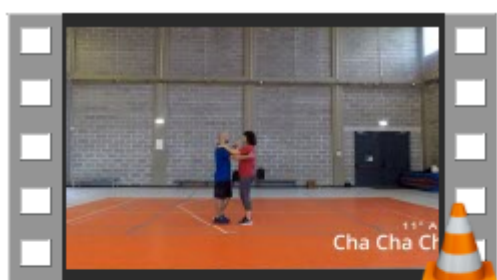
8º ano - Valsa Lenta Nível I.mp4



9º ano - Rumba Quadrada Nível I.mp4



10º ano - Rumba Quadrada Nível E.mp4



11º ano - Cha Cha Cha.mp4



12º ano - Valsa Lenta E.mp4



Dança Tradicional - Malhão Minhoto.mp4

□--

Apêndice XIX – Horários 1º e 2º Momento PTI e Matérias a Lecionar

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
	09:00h – 11ªA - Cha Cha Cha		09:00h – 7ºI - Andebol - Basquetebol - Corrida Estafetas	
10:05h – 11ªA - Triplo Salto - Basquetebol - Andebol	10:05h – 11ºD - Barreiras - Tênis			10:05h – 11ºG - Futebol
11:05h – 11º G Teste Fitescola - Senta Alcança - F. Ombros - Imp horizontal	11:05h – 11º C - Barreiras - Futebol		11:05h – 11º D - Vortex - Triplo Salto - Tênis	
12:00h – 10º H - Futebol - Barreiras		12:00h – 11º G - Voleibol - Cha Cha Cha		
	13:00h – 7º I - Natação	13:00h – 11º C - Triplo Salto - Tênis	13:00h – 11º A - Voleibol - Basquetebol - Futebol	13:00h – 11º D - Ginástica Solo, Acrobática e Aparelhos
14:00h – 11º C - Voleibol - Ginástica Solo	14:00h – 10º H - Basquetebol - Salto Cumprimento		14:00h – 10º H - Tacão e Bico	14:00h – 7º I - Futebol - Basquetebol - Lançamento do Peso

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
8:00h – 8º M - Luta (dupla prisão de braços e entradas às pernas)				
		9:00h – 8º M - Basquetebol - Futebol	09:00h – 8º M - Voleibol	09:00h – 12º D - Voleibol - Ginástica Solo
	10:05h – 7º F - Ginástica Solo - Ginástica Aparelhos			
11:05h – 9º F - Estafetas - Basquetebol	11:05h – 11º C - Andebol - Vortex - Ténis		11:05h – 12º D - Triplo Salto - Andebol	11:05h – 7º F - Salto em comprimento - Basquetebol - Andebol
		12:00h – 7º F - Orientação - Futebol - Andebol		12:00h – 9º F - Voleibol - Basquetebol
13:00h – 12º D - Valsa Lenta	13:00h – 10º N - Tacão e Bico - Voleibol	13:00h – 11º C - Futebol - Barreiras - Triplo Salto	13:00h – 10º N - Ténis - Orientação	
14:00h – 11º C - Acrobática - Aparelhos - Luta	14:00h – 9º F - Corrida Barreiras - Andebol			

Apêndice XX – Programa Saída de Campo.

ESCOLA SECUNDÁRIA DE PINHAL NOVO

ANO LETIVO DE 2022/2023

DESPORTOS NÁUTICOS

Autorização/Declaração

Eu, _____ Encarregado(a) de Educação do(a) Aluno(a) _____ do ____º Ano, Turma ____ n.º ____, Nascido a __/__/____ e portador do Documento de Identificação n.º _____, declaro que autorizo o(a) meu(minha) Educando(a) a participar na atividade de **Desportos Náuticos**, a realizar no Parque Urbano de Albarquel, em Setúbal, no dia **15 de Fevereiro de 2023, quarta-feira**, entre as **14:30 e as 16:30**. Com a participação nesta atividade, autorizo o professor de Educação Física a utilizar ou fazer utilizar, reproduzir ou fazer reproduzir a imagem, voz e prestação desportiva do(a) meu(minha) educando(a), com vista a divulgação e fins pedagógicos e, ainda, fazer chegar ao meu(minha) educando(a), as imagens da sua prestação na atividade. Mais declaro, que tomei conhecimento das condições de realização e do programa desta atividade e que me responsabilizo pelos prejuízos eventualmente causados pelo meu educando.

O Encarregado de Educação

____ / ____ / 2023

(assinatura)

Contato fixo de casa:
Contato do aluno:
e-mail:
Contato do Enc. Educ:
e-mail:

Exmo.(a) Senhor(a) Encarregado(a) de Educação,

O núcleo de estágio de Educação Física, no qual se insere o professor do seu educando encontra-se a organizar a atividade supramencionada com o intuito de proporcionar aos alunos experiências relacionadas com atividades náuticas e com isso dar-lhes a possibilidade de praticarem mais atividade física, conviver com outros jovens e passar por experiências diferentes das que a disciplina de Educação Física normalmente não consegue oferecer.

Pretende-se com esta atividade contribuir para o alcance das Finalidades da disciplina de Educação Física, numa perspectiva da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar, promovendo a: melhoria da aptidão física; aprendizagem de conhecimentos relativos à prática de atividade física; alegria pela prática regular de atividade física; formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio dos quais se desenvolvem as atividades físicas, valorizando a iniciativa, responsabilidade pessoal, cooperação, solidariedade, ética desportiva e a consciência cívica na preservação de condições de realização das atividades físicas, em especial da qualidade do ambiente.

A saída, no dia 15 de Fevereiro, quarta-feira, efetuar-se-á às 12:45h, na Estação dos Comboios de Pinhal Novo, em direção ao Parque Urbano de Albarquel, Setúbal. A chegada está prevista para as 18:15, no mesmo local. Os alunos participarão na atividade entre as 14h30 e as 16h30, pelo que deverão um lanche (não esquecer de levar uma garrafa de água) para se alimentarem. É necessário levar: fato de banho (meninas) e se possível, calções, calções de banho (rapazes), toalha, protetor, chinelos, máscaras suplentes, t-shirt suplente para atividade, corta-vento.

Programa de Desportos Náuticos

- 12:45** Encontro na estação de Comboios de Pinhal Novo
- 13:00** Saída em direção ao Parque Urbano de Albarquel, Setúbal
- 14:00** Chegada ao local da atividade (PUA)
- Das 14:30h às 16:30** Atividades náuticas.
- 17:00** Saída do Parque Urbano de Albarquel para a estação de Comboios de Setúbal
- 18:15** Chegada à estação de Pinhal Novo

Professor Sérgio Marta
sergio.marta@espinhalnovo.org

Professor estagiário:
Nuno Sarreira
nuno.sarreira@espinhalnovo.org
Gonçalo Silva
goncalo.joao.silva@espinhalnovo.org
Francisco Gomes
francisco.gomes@espinhalnovo.org

ESCOLA SECUNDÁRIA
DE PINHAL NOVO

ANO LETIVO DE 2022/2023

DESPORTOS NÁUTICOS



Desportos Náuticos

Parque Urbano de Albarquel
(Setúbal)

15 de Fevereiro de 2023
(quarta-feira)

Professor Sérgio Marta
Professor estagiário:
Nuno Sarreira
Gonçalo Silva
Francisco Gomes

Grato pela atenção.

O Professor Responsável

Sérgio Marta

Professor estagiário

Nuno Sarreira

Gonçalo Silva

Francisco Gomes

Apêndice XXI – Tema, Objetivos e Processo: Redução dos tempos de Ecrãs.

Projeto TOP - Direção de turma	
Tema:	Redução de tempo de ecrã e aumento da atividade física.
Justificação:	Muitos dos alunos da turma não praticam atividade física dentro da escola nem fora.
Objetivo geral:	Redução do tempo ecrã e promoção de atividade física.
Objetivo específico:	Sensibilizar alunos e encarregados de educação sobre os riscos do tempo excessivo de ecrã e sobre comportamentos sedentários; capacitar o aluno de como monitorizar o tempo de ecrã face às recomendações; incentivar à prática regular de atividade física.
Processo:	Realização de workshop para os alunos sobre o combate ao sedentarismo; informação sobre as recomendações do tempo de ecrã, e ganhar consciência sobre o tempo recomendado e realizado.

Apêndice XXII – Questionário Redução Tempo de Ecrãs

Nos últimos 7 dias, quantos dias praticas-te atividade física, num total de 60 minutos?	
0	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

Durante a semana, quantas horas costumas ver televisão?	
Nenhuma	
1 Hora	
2 Horas	
3 Horas	
4 Horas	
> 5 Horas	

Durante o fim de semana, quantas horas costumas ver televisão?	
Nenhuma	
1 Hora	
2 Horas	
3 Horas	
4 Horas	
> 5 Horas	

Quantas horas, por dia, costumam usar o telemóvel?	
Nenhuma	
1 Hora	
2 Horas	
3 Horas	
4 Horas	
> 5 Horas	

Quantas horas, por dia, usas o computador?	
Nenhuma	
1 Hora	
2 Horas	
3 Horas	
4 Horas	
> 5 Horas	

Quantas horas, por dia, usas a jogar videojogos ou em consolas?	
Nenhuma	
1 Hora	
2 Horas	
3 Horas	
4 Horas	
> 5 Horas	

Quantas vezes por semana, praticas atividade física?	
Nunca	
Um vez por semana	
Duas vezes por semana	
Três vezes por semana	
Quatro vezes por semana	
Todos os dias	

Qual a duração?	
15 minutos	
30 minutos	
45 minutos	
1 hora	
1 hora e 30 minutos	
2 horas	

Apêndice XXIII – Resultados Questionário Redução Tempo de Ecrãs

Nos últimos 7 dias, quantos dias praticas-te atividade física, num total de 60 minutos?

		Fa	Fr
0		10	62,5
1		0	0
2		3	18,75
3		2	12,5
4		1	6,25
5		0	0
6		0	0
7		0	0
Total		16	100

Durante a semana, quantas horas costumas ver televisão?

		Fa	Fr
Nenhuma		3	18,75
1 Hora		1	6,25
2 Horas		3	18,75
3 Horas		4	25
4 Horas		3	18,75
> 5 Horas		2	12,5
Total		16	100

Durante o fim de semana, quantas horas costumas ver televisão?

		Fa	Fr
Nenhuma		3	18,75
1 Hora		0	0
2 Horas		0	0
3 Horas		3	18,75
4 Horas		5	31,25
> 5 Horas		5	31,25
Total		16	100

Quantas horas, por dia, costumas usar o telemóvel?

		Fa	Fr
Nenhuma		0	0
1 Hora		1	6,25
2 Horas		2	12,5
3 Horas		3	18,75
4 Horas		5	31,25
> 5 Horas		5	31,25
Total		16	100

Quantas horas, por dia, usas o computador?

	Fa	Fr
Nenhuma	7	43,75
1 Hora	3	18,75
2 Horas	2	12,5
3 Horas	4	25
4 Horas	0	0
> 5 Horas	0	0
Total	16	100

Quantas horas, por dia, usas a jogar videojogos ou em consolas?

	Fa	Fr
Nenhuma	2	12,5
1 Hora	7	43,75
2 Horas	2	12,5
3 Horas	5	31,25
4 Horas	0	0
> 5 Horas	0	0
Total	16	100

Quantas vezes por semana, praticas atividade fisica?

	Fa	Fr
Nunca	7	43,75
Um vez por semana	0	0
Duas vezes por semana	3	18,75
Três vezes por semana	5	31,25
Quatro vezes por semana	1	6,25
Todos os dias	0	0
Total	16	100

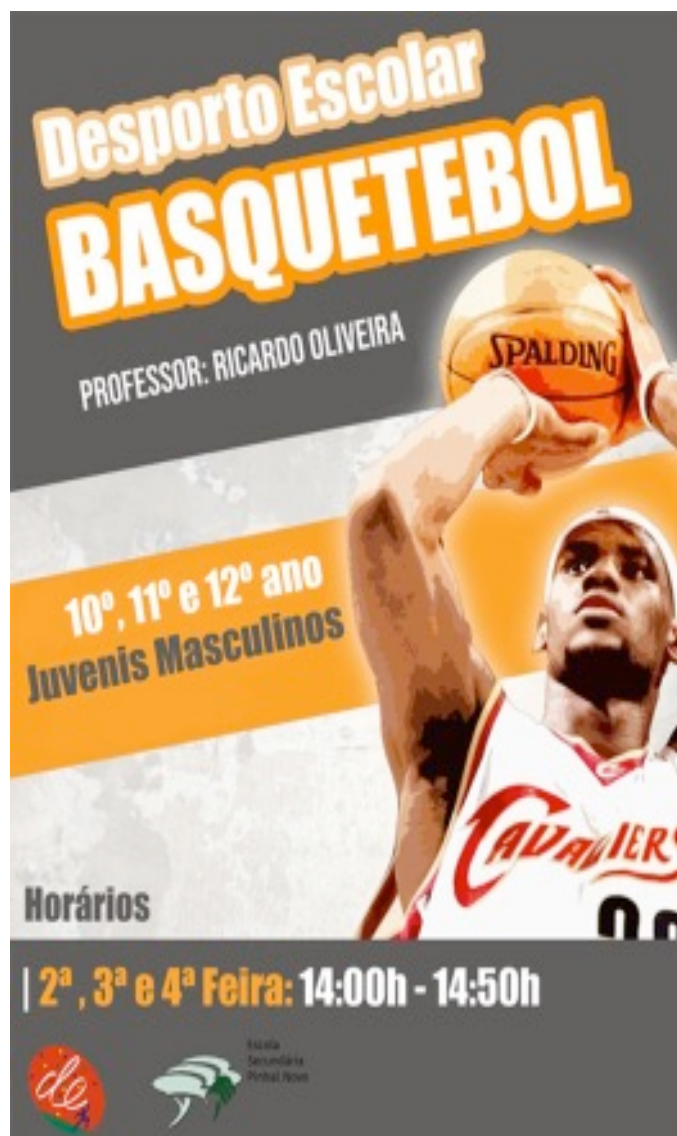
Qual a duração?

	Fa	Fr
15 minutos	0	0,0
30 minutos	0	0,0
45 minutos	0	0,0
1 hora	7	77,8
1 hora e 30 minutos	2	22,2
2 horas	0	0
Total	9	100

Apêndice XXIV – Núcleos do Desporto Escolar

Modalidade (Grupo Equipa Nivel II)	Escalão	Género
Badminton (2 Grupos)	Vários	Misto
Basebol e Softbol	Vários	Misto + MASC
Basquetebol	Vários	MASC
Desportos Gímnicos <i>Ginástica de grupo</i> <i>Acrobática</i>	Vários	Misto +FEM
Desporto Comunidade	Vários	Misto
Natação (2 Grupos)	Vários	Misto + FEM
Orientação (2 Grupos)	Vários	MASC + FEM
Ténis	Vários	Misto
Voleibol (3 Grupos)	Vários	MASC + FEM
C'KletSPN (BTT)	Vários	Misto

Apêndice XXV – Cartaz divulgação Desporto Escolar Basquetebol.



Apêndice XXVI – Avaliação inicial – Basquetebol Desporto Escolar

Avaliação Inicial – Núcleo Desporto Escolar Basquetebol		
Nº	Nível	Grupo
2	E	Grupo E
5	E	
7	E	
12	E	
13	E	
1	I	Grupo I
3	I	
6	I	
8	I	
9	I	
10	I	
11	I	
4	NI	Grupo NI
14	NI	

Apêndice XXVII – Plano Anual– Basquetebol Desporto Escolar

Plano Anual – Núcleo de Basquetebol				
Mês	UD	Objetivos	Alunos NI e I	Alunos E
Outubro	1	Avaliação Inicial	Situação de Jogo 5x5	
Novembro	2	Intermédios I	<p>Ações Técnicas: Receção e Passe de peito e picado; Drible progressão; Lançamento parado</p> <p>Ações Táticas: Enquadramento ofensivo; Desmarcação;</p>	<p>Ações Técnicas: Receção-Enquadramento; Lançamento na passada;</p> <p>Ações Táticas: Assumir, com bola, posição de “tripla ameaça”; Transição Rápida Defesa-Ataque; Trabalho de receção.</p>
Dezembro	3	Intermédios I	<p>Ações Técnicas: Mudança de direção e de mão pela frente; Lançamento na passada.</p> <p>Ações Táticas: Posição defensiva básica; Marcação individual; Ressalto.</p>	<p>Ações Técnicas: Passe de peito e com 1 mão; Lançamento na passada;</p> <p>Ações Táticas: Movimentos ofensivos claros na direção do cesto. Muitos lançamentos na passada; A bola vai de “costa a costa”, num curto espaço de tempo.</p>
Janeiro	4	Intermédios II	<p>Ações Técnicas: Receção-Enquadramento; Lançamento na passada;</p> <p>Ações Táticas: Assumir, com bola, posição de “tripla ameaça”; Transição Rápida Defesa-Ataque; Trabalho de receção.</p>	<p>Ações Técnicas: Drible de progressão utilizando finta e mudanças de direção e/ou de mão.</p> <p>Ações Táticas: Consolidação aprendizagens anteriores</p>
Fevereiro	5	Intermédios II	<p>Ações Técnicas: Passe de peito e com 1 mão; Lançamento na passada;</p> <p>Ações Táticas: Movimentos ofensivos claros na direção do cesto.</p>	<p>Ações Técnicas: Fintas de arranque em drible; Drible de proteção; Lançamento em salto; Ressalto ofensivo.</p> <p>Ações Táticas:</p>

			Muitos lançamentos na passada; A bola vai de “costa a costa”, num curto espaço de tempo.	Trabalho de receção (movimentos para o cesto e para a bola); Passa e corta (repondo o equilíbrio ofensivo); Aclaramento.
16 Fevereiro	1º Encontro da 1ª fase de apuramento distrital			
Março	6	Intermédios II	<p>Ações Técnicas: Drible de progressão utilizando finta e mudanças de direção e/ou de mão.</p> <p>Ações Táticas: Consolidação aprendizagens anteriores</p>	<p>Ações Técnicas: Ressalto defensivo.</p> <p>Ações Táticas: Posição básica defensiva; Enquadramento defensivo (dificultando o drible, o passe e o lançamento). “5 abertos”; Defesa Zona.</p>
10 Março	2º Encontro da 1ª fase de apuramento distrital			
Abril	7	Terminais	Consolidação aprendizagens anteriores	Consolidação aprendizagens anteriores
Maio	8	Terminais	Consolidação aprendizagens anteriores	Consolidação aprendizagens anteriores

Apêndice XXVIII – Tema, Objetivos e Processo: Tomada de decisão no Basquetebol

Projeto TOP – Desporto Escolar	
Tema:	Tomada de decisão no Basquetebol.
Justificação:	Durante o período de avaliação inicial, observou-se que muitos dos alunos demonstraram dificuldades na tomada de decisão, onde demoravam muito tempo a decidir, bem como a decisão que tomavam muitas vezes não era a mais acertada.
Objetivo geral:	Melhorar a tomada de decisão do jogador com bola.
Objetivo específico:	Aumentar conhecimento do jogo; promover o desenvolvimento das habilidades específicas (skills); decidir quando, driblar, passar e finalizar (tomada de decisão).
Processo:	Usar situações em contexto de jogo com superioridade numérica; jogos de campo reduzido para aumentar protagonismo; jogos condicionados e modificados; e promover resolução de problemas através de questões.

Apêndice XXIX – Avaliação Final Desporto Escolar

Avaliação Final– Núcleo Desporto Escolar Basquetebol		
Nº	Nível	Grupo
2	E	Grupo E
5	E	
7	E	
12	E	
13	E	
1	e	Grupo e
3	e	
8	e	
10	e	
11	e	
4	I	Grupo I
6	I	
9	I	

Apêndice XXX – Princípios Táticos – *Teaching games for understanding*

Aula & Princípio Tático (objetivo)	Componente Tática	Componente Técnica	Área de Jogo (m)	Forma de Jogo	Feedback	Modificação do Jogo
Manter posse de Bola	Prioridade de passe sobre drible. Realizar ações após passe.	Técnica de passe (peito e picado)	28x15	5vs4	Achas-te melhor driblar ou passar a bola? Porque? O que fizeste após o passe? Como ajudaste os teus colegas com bola?	– Maior número de atacantes. – Obrigatória defesa individual. – Defesa não pode interceptar.
Ganhar a posse de bola	Distribuição na área de jogo para defender o passador e o receptor. Mudar os papéis ataque-defesa	Técnica para defender aluno com bola de passar para o colega	23x10	4vs5	O que fizeste para dificultar o teu oponente de passar a bola e receber? Onde na área de jogo, achas-te mais apropriado defender?	– Maior número de defesas – Obrigatória defesa individual. – Proibido passar para o jogador mais próximo ou que acabou de passar.
Lançar ao cesto	Dar prioridade ao lançar, sobre passar e driblar. Distribuição para favorecer lançamento ao cesto.	Técnica de lançamento ao cesto; Lançamento na passada.	20x11	3vs2	Quanto tens a bola, qual a primeira ação que deves fazer? Onde no campo é mais fácil para marcar cesto? Porque?	– Maior número de atacantes. – Defesa individual obrigatória para o jogador com bola.
Defender o Lançamento ao cesto	Distribuição na área de jogo para o lançamento ao cesto. Mudar os papéis ataque-defesa	Técnica de defesa de lançamento ao cesto	20x11	3vs3	O que fizeste para dificultar o teu oponente de lançar? Onde na área de jogo, achas-te mais apropriado defender? Como te podes libertar de um defesa?	– Defesa individual obrigatória. – Proibido passar a bola para o jogador que acabou de passar.
Atacar o cesto	Distribuição na área de jogo para receber a bola de forma a atacar o cesto. Formas de libertar do defesa.	Técnica de drible (condução) com passe e receção	25x15	4vs3	O que deves fazer com o teu colega têm bola? Onde deves estar para receberes a bola? Como podes libertar de um de um defesa?	– Maior número de atacantes. – Obrigatória defesa individual. – Defesa não pode interceptar lançamentos na passada.

Apêndice XXXI – Questionário Inicial Seminário

1) Género	
Feminino	
Masculino	
2) Dados Biográficos	
2.1) Tempo de Serviço (anos)	
2.2) Idade	
3) Formação:	
3.1) Área da Licenciatura	
3.2) Em que ano concluiu a Licenciatura?	
3.3) Instituição	
4) Habilitações Literárias	
Licenciatura	
Mestrado	
Doutoramento	
5) Situação profissional:	
PQND (professor do quadro de nomeação definitiva)	
PQZP (professor do quadro de zona pedagógica)	
Contratado	
Substituição	
Outro (especifique):	
6) Na sua formação universitária frequentou uma unidade curricular específica de Dança?	
Sim	
Não	
6.1) de que forma foi trabalhada?	
Teórica	
Prática	
Ambas	
7) No seu entendimento, o seu curso ofereceu-lhe condições suficientes para que desenvolva o ensino da Dança nas suas aulas de Educação Física?	
Sim	
Não	
7.1) Porquê?	
8) No seu curso foram lecionadas todas as Danças (sociais e tradicionais) presentes no atual Plano Plurianual?	
Sim	
Não	

8.1) Se respondeu <u>Não</u> na pergunta anterior, quais as danças que não aprendeu no seu Curso?	
Merengue	
Valsa Lenta	
Rumba Quadrada	
Chá Chá Chá	
Regadinho	
Erva Cidreira	
Sariquité	
Tacão e Bico	
Vai de Roda Siga a Roda	
Malhão Minhoto	

9) Desenvolve a matéria de Dança nas suas aulas de Educação Física?	
Sim	
Não	

10) Dado que a Dança consta nas aprendizagens essenciais considera que necessita de formação na modalidade?	
Sim	
Não	

11) De entre as Danças Sociais ou Danças Tradicionais, qual costuma optar por lecionar?	
Danças Tradicionais	
Danças Sociais	
Não opto, leciono as duas danças	

12) Quais das seguintes Danças Sociais sente que têm mais dificuldade e gostaria que fosse aprofundada nos momentos de partilha?	
Merengue (7º ano)	
Valsa Lenta (forma simplificada, 8º ano)	
Rumba Quadrada (Nível I, 9º ano)	
Rumba Quadrada (Nível E, 10º ano)	
<u>Chá Chá Chá</u> (11º ano)	
Valsa Lenta (forma social, 12º ano)	

13) Quais das seguintes Danças Tradicionais sente que têm mais dificuldade e gostaria que fosse aprofundada nos momentos de partilha?	
Regadinho (7º ano)	
Erva Cidreira (simplificada, sem opasse de escovinha)	
Sariquité (9º ano)	
Tacão e Bico (10º ano)	
Vai de Roda Siga a Roda (11º ano)	
Malhão Minhoto (12º ano)	

Apêndice XXXII – Resultados Inicial Seminário

Género	Fa	Fr
Masculino	12	40
Feminino	8	60
Total	20	100

Idade	Fa	Fr
20 – 24	2	10
25 – 29	3	15
40 – 44	9	45
50 - 54	1	5
>60	1	5
Total	20	100

Curso formação inicial	Fa	Fr
Ciências do Desporto	4	20
Educação Física e Desporto	13	65
Motricidade Humana	2	10
Professor do Ensino Básico, 2º Ciclo, vertente Educação Física	1	5

Tempo de Serviço (anos)	Fa	Fr
0 – 5	5	25
6 – 10	1	5
11– 15	3	15
16 – 20	7	35
21 – 25	1	5
> 25	3	15
Total	20	100

Instituição de Formação	Fa	Fr
FMH	5	25
FADEUP	1	5
Piaget	4	20
ISMAI	1	5
ULHT	7	35
UTAD	1	5
UBI	1	5

Habilitações Literárias

	Fa	Fr
Licenciatura	9	45
Mestrado	10	50
Doutoramento	1	5

Na sua formação universitária frequentou uma unidade curricular específica de Dança?

	Fa	Fr
Sim	16	80
Não	4	20
Total	20	100

De que forma é que foi trabalhada?

	Fa	Fr
Teórica	1	6,3
Prática	3	18,8
Ambas	12	75
Total	20	100

No seu entendimento, o seu curso ofereceu-lhe condições suficientes para que desenvolva o ensino da Dança nas suas aulas de Educação Física?

	Fa	Fr
Sim	9	45
Não	11	55
Total	20	100

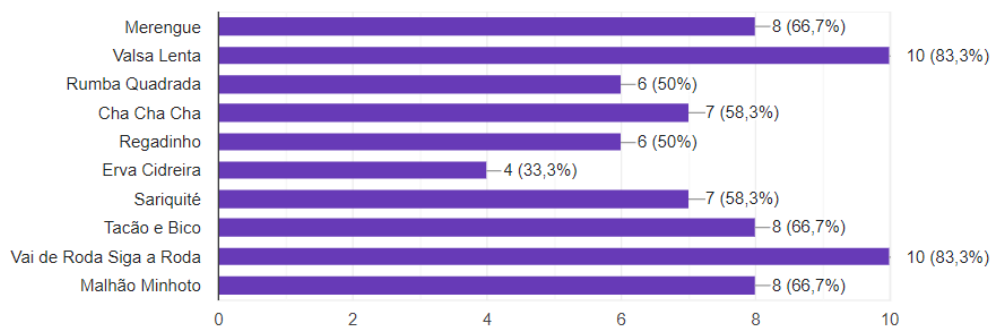
No seu curso foram lecionadas todas as Danças (sociais e tradicionais) presentes no atual Plano Plurianual?

	Fa	Fr
Sim	7	35
Não	13	65
Total	20	100

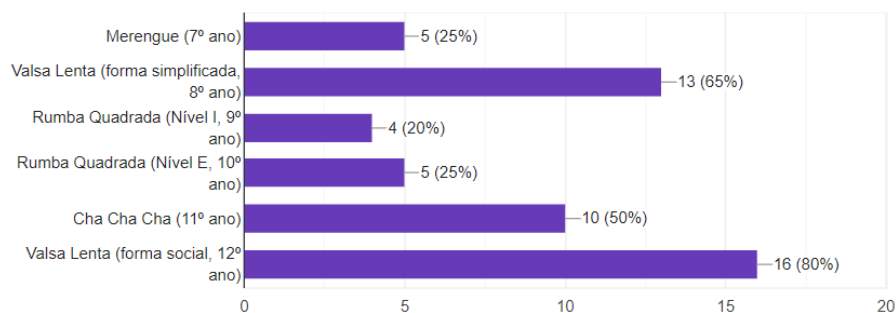
De entre as Danças Sociais ou Danças Tradicionais, qual costuma optar por lecionar?

	Fa	Fr
Danças Tradicionais	2	10
Danças Sociais	6	30
Não opto, leciono as duas danças	12	60
Total	20	100

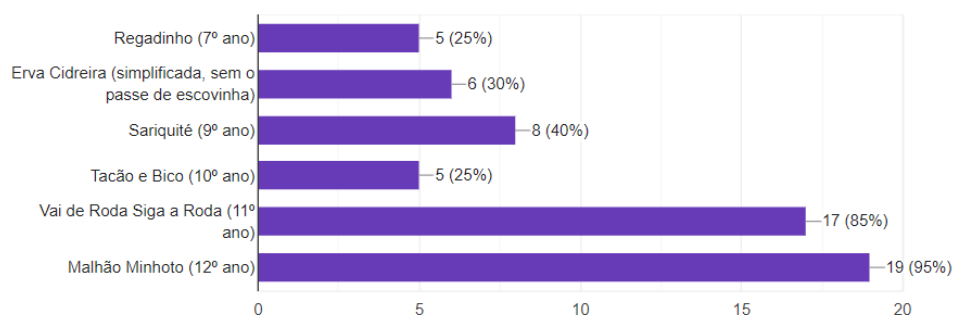
Se respondeu **Não** na pergunta anterior, quais as danças que não aprendeu no seu Curso?



Quais das seguintes Danças Sociais sente que têm mais dificuldade e gostaria que fosse aprofundada nos momentos de partilha?



Quais das seguintes Danças Tradicionais sente que têm mais dificuldade e gostaria que fosse aprofundada nos momentos de partilha?

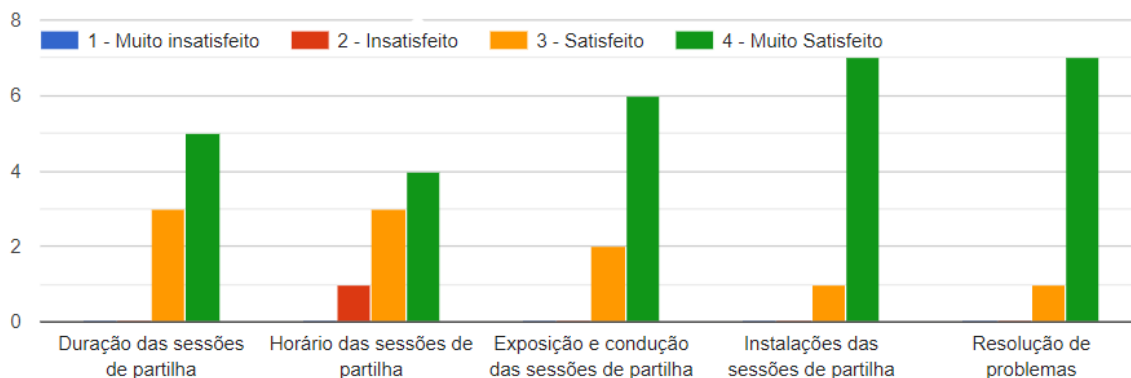


Apêndice XXXIII – Proposta de Sessões de Partilha

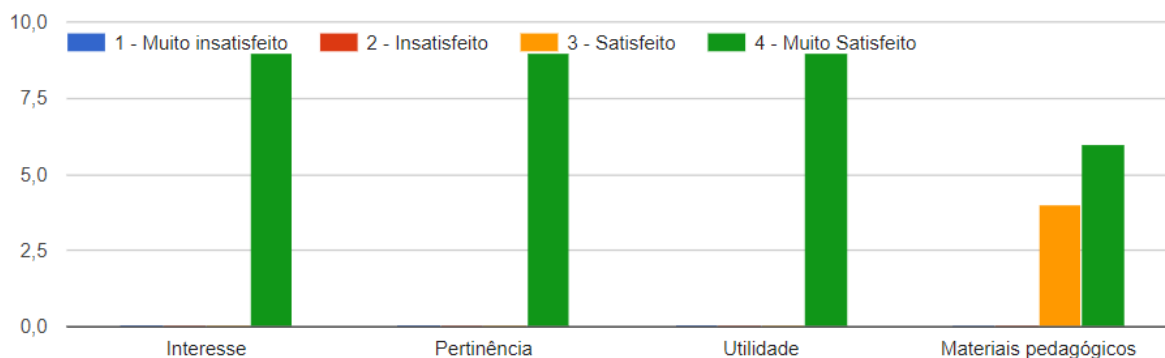
Sessões Partilha	1º Sessão 15/03/2023	2º Sessão 19/04/2023
Matérias	Valsa Lenta Nível I	Revisão Valsa Lenta, Nível I e E
	Valsa Lenta Nível E	Malhão Minhoto

Apêndice XXXIV – Resultados Questionário Final

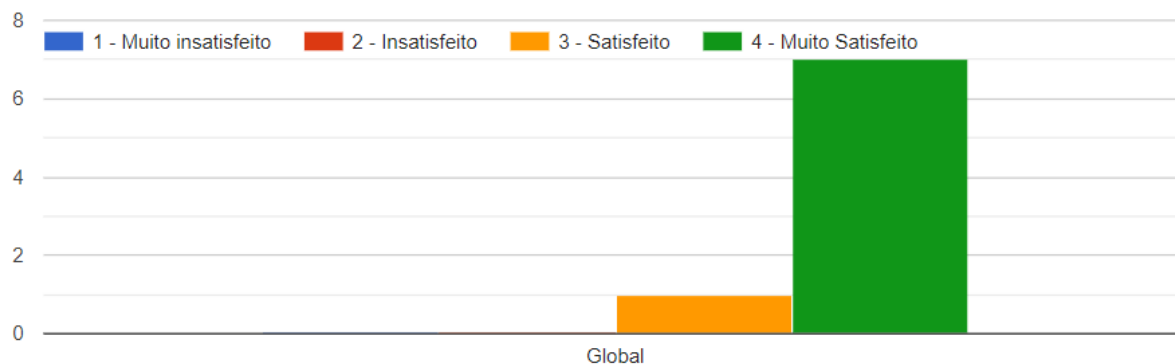
Classifique de 1 a 5 os seguintes aspetos - Organização



Classifique de 1 a 5 os seguintes aspetos - Conteúdo programático



Classifique de 1 a 5 os seguintes aspetos - Global



Anexos

Anexo I - Roulement, Distribuição de Espaços.

		Maria João			Daniel			Nuno			S.Marta			Carlos			Carlos			Ana Leite			Luís Silva			Daniel			Ana Leite			Luís Silva			Maria João			Luís Silva	
		2ª	3ª	5ª	3ª	4ª	5ª	2ª	3ª	4ª	3ª	5ª	6ª	2ª	5ª	6ª	3ª	4ª	6ª	2ª	4ª	6ª	3ª	5ª	6ª	2ª	4ª	5ª	2ª	3ª	5ª	2ª	3ª	6ª	3ª	5ª	6ª	2ª	6ª
11.º Ano	R1	5	3	6	3	1	6	3	6	5	6	3	5	3	4	5	4	3	5	3	6	1	2	6	1	3	4	5	2	1	4	1	2	4	5	4	2	1	4
	R2	6	1	4	1	2	4	1	4	6	4	1	6	1	5	6	5	1	6	1	4	2	3	4	2	1	5	6	3	2	5	2	3	5	6	5	3	2	5
	R3	4	2	5	2	3	5	2	5	4	5	2	4	2	6	4	6	2	4	2	5	3	1	5	3	2	6	4	1	3	6	3	1	6	4	6	1	3	6
	R4	3	5	1	5	6	1	5	1	3	1	5	3	5	2	3	2	5	3	5	1	6	4	1	6	5	2	3	4	6	2	6	4	2	3	2	4	6	2
	R5	1	6	2	6	4	2	6	2	1	2	6	1	6	3	1	3	6	1	6	2	4	5	2	4	6	3	1	5	4	3	4	5	3	1	3	5	4	3
	R6	2	4	3	4	5	3	4	3	2	3	4	2	4	1	2	1	4	2	4	3	5	6	3	5	4	1	2	6	5	1	5	6	1	2	1	6	5	1

Anexo II – Horário turma 11º C

ESCOLA SECUNDÁRIA DE PINHAL NOVO

Horário da turma: 11C



Ano letivo: 2022 - 2023

Tempos	Segunda	Sala	Terça	Sala	Quarta	Sala	Quinta	Sala	Sexta	Sala
08:00 - 08:50	MAT	B.1.09	Ap_Mat Ap_Por	B.1.12 B.1.09	BG	B.1.09	POR	B.1.09	BG (A) FQ (B)	C.1.02 C.1.04
09:00 - 09:50	MAT	B.1.09	POR	B.1.09	BG	B.1.09	POR	B.1.09	BG (A) FQ (B)	C.1.02 C.1.04
10:05 - 10:55	FIL	B.1.09	POR	B.1.09	FIL	B.1.09	FQ	B.1.09	BG (A) FQ (B)	C.1.02 C.1.04
11:05 - 11:55	FIL	B.1.09	EDF	GIN	FIL	B.1.09	FQ	B.1.09	BG (B) FQ (A)	C.1.02 C.1.04
12:00 - 12:50			FQ	B.1.09	MAT	B.1.09	Ap_BG Ap_FQ	B.1.15 B.1.18	BG (B) FQ (A)	C.1.02 C.1.04
13:00 - 13:50	ING	B.1.09	FQ	B.1.09	EDF	GIN			BG (B) FQ (A)	C.1.02 C.1.04
14:00 - 14:50	EDF	GIN					ING	B.1.09		
15:00 - 15:50	BG	B.1.09					ING	B.1.09		
16:05 - 16:55	BG	B.1.09					MAT	B.1.09		
17:05 - 17:55	AT_DT	B.1.09					MAT	B.1.09		
18:00 - 18:50	EMR	B.0.Mor					Ap_Fil Ap_Ing	B.1.09 B.1.08		

Entrada em vigor: 01 de Setembro de 2022

Data de Validade: 31 de Agosto de 2023

Anexo III – Plano Plurianual

Matéria de Ensino – DANÇAS SOCIAIS (DS) E DANÇAS TRADICIONAIS PORTUGUESAS (DTP) (continuação)		
Referências de Aprendizagem	Referências de Ensino	Indicadores de Observação
<p>11.º Ano</p> <p>Parte de Nível Elementar (Le)</p> <p>DS</p> <p>Cha Cha Cha: Em situação de dança a pares e mantendo a estrutura rítmica: 1,2,3,4 & 1, realiza Time Step, Passo Básico, Volta por baixo do braço para a esquerda e para a direita, Promenades, Volta à esquerda.</p>	<p>Time step: Sem oscilações verticais. Pode, igualmente, ser executado à frente e à retaguarda.</p> <p>Passo básico: Os chassés são laterais e executados sem galopar. A amplitude dos passos slow é maior do que a dos passos quick.</p> <p>Volta por baixo do braço para a esquerda: Homem realiza Passo Básico para a sua direita e Senhora executa uma volta completa à esquerda.</p> <p>Volta por baixo do braço para a direita: Homem realiza Passo Básico para a sua esquerda e Senhora executa uma volta completa à direita</p> <p>Promenades/New Yorker: Inicia com a “Posição Aberta lado a lado, (lado direito homem) pega E-D”, passando de seguida à “Posição Aberta frente a frente, pega a duas mãos”, para de seguida realizar a “Posição Aberta lado a lado (lado esquerdo homem), pega D-E”, finalizando na “Posição Aberta frente a frente pega a duas mãos”.</p> <p>Volta à esquerda/Spot turn to left: partindo de “Posição de Promenade Aberta” e condução para volta (largando a pega D-E), finalizando-a reassumindo a posição frontal com o par;</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Olhar para o par. 2. Entra na dança no tempo certo da música e com o apoio correto. 3. Assume uma posição natural. 4. Domina os princípios básicos de condução. 5. Observam-se os passos exigidos na dança.
	<p>DTP</p> <p>Vai de Roda Siga a Roda: Em situação de dança a pares e em sincronia com música, executa o Passo de Malhão, o Passo de Malhão em 1.º Figura, o Passo de Malhão em 2.º Figura, o Passo de Malhão em 3.º Figura.</p>	<p>Passo de Malhão: Arrastado, amplo e progressivo, em sentido inverso</p> <p>Passo de Malhão em 1.º Figura: Movimento pela frente do par descrevendo uma volta completa, 1.º “Maneis” e depois “Marias”. O corpo mantém-se sempre de frente para o sentido inverso.</p> <p>Passo de Malhão em 2.º Figura: Passagem da roda dupla para a roda simples de uma forma fluida, mantendo-se o “Passo de Malhão” e as “Marias” à frente</p> <p>Passo de Malhão em 3.º Figura: Batimento coordenado das palmas com o “Passo de Malhão”.</p>

Matéria de Ensino - FUTEBOL (continuação)				
	Referências de Aprendizagem	Referências de Ensino		Indicadores de Observação
		Ações Técnicas	Ações Táticas	
11.º Ano Parte de Nível Elementar (e)	<p>Em situação de jogo 5x5 (Gr+4 x 4+Gr), num campo reduzido (28x20m) ou normal (40x20m):</p> <p>Conhece as principais regras (início e recomeço, golos, bola fora e reposição da bola em jogo, canto e pontapé de canto, faltas e incorreções, marcação de livres e penalti) e o objetivo do jogo.</p> <p>No Ataque: <u>Sem bola:</u> Desmarca-te utilizando fintas e mudanças de direção, criando linhas de passe na direção da baliza. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola e dos colegas em desmarcação para a baliza.</p> <p><u>Com bola:</u> Recebe a bola, enquadra-se ofensivamente e, se necessário, utiliza fintas ou simulações para te libertares da marcação. Conforme a situação, opta por: rematar, passar a um colega em desmarcação para a baliza ou em apoio, combinando o passe à tua própria desmarcação (tabelinha), em rutura, pelas costas do colega ou em diagonal pela frente, conferindo amplitude ao ataque ou conduzir a bola em progressão para rematar ou passar.</p> <p>Na Defesa: Reconhece-te como defesa e acompanha o adversário escolhido.</p> <p>Como guarda-redes: enquadra-se com a bola para impedir o golo e ao recuperar a bola passa a um jogador desmarcado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Consolidação das ações técnicas trabalhadas no ano letivo anterior. - Passa e desmarca (tabelinha). - Conduzir a bola em progressão. 	<ul style="list-style-type: none"> - Consolidação das ações táticas trabalhadas no ano letivo anterior. - Aclaramento aos companheiros em desmarcação para a baliza. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Exploração da superioridade numérica ofensiva. 2. Observam-se remates, não protagonizados. 3. Qualidade nas execuções. 4. Defesas entre atacante e baliza.
Matéria de Ensino - BASQUETEBOL (continuação)				
	Referências de Aprendizagem	Referências de Ensino		Indicadores de Observação
		Ações Técnicas	Ações Táticas	
11.º Ano Parte de Nível Elementar (e)	<p>Em situação de jogo 5 x 5:</p> <p>Conhece as regras (formas de jogar a bola, início e recomeço do jogo, bola fora, dribles, passos, bola presa, faltas pessoais, três segundos), o objetivo de jogo e as principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>No Ataque: Transição Defesa-Ataque:</p> <p><u>Sem bola:</u> Desmarca-te para oferecer uma linha de 1.º passe e, se a bola não te for passada, corta para o cesto. Se estiveres em posição de linha de 2.º passe e o colega da 1.ª linha cortou para o cesto, oferece linha de 1.º passe.</p> <p><u>Com bola:</u> Durante a progressão para o cesto seleciona a ação mais ofensiva optando por: passar a um colega numa posição mais ofensiva ou driblar pelo corredor central.</p> <p>No Ataque Organizado:</p> <p><u>Sem bola:</u> Desmarca-te em movimento para o cesto e para a bola (trabalho de receção); <u>Aclara</u> ao drible, ou se na tentativa de receção não consegue abrir uma linha de passe; Participa no ressalto ofensivo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Consolidação das ações técnicas trabalhadas em anos letivos anteriores. - Fintas de arranque em drible. - Drible de proteção. - Lançamento em salto. - Ressalto ofensivo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Consolidação das ações táticas trabalhadas em anos letivos anteriores. - Trabalho de receção (movimentos para o cesto e para a bola). - Passa e corta (repondo o equilíbrio ofensivo). - Aclaramento. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Movimentos ofensivos claros em direção ao cesto (se não receber a bola, corta para o cesto); 2. Muitas situações de 1x1. 3. Capacidade ofensiva mo 1x1; 4. Muitos lançamentos na passada; 5. Observa-se luta nos ressaltos. 6. Assume com bola, posição de "tripla ameaça".
	<p><u>Com bola:</u> <u>Recebe</u> a bola com as duas mãos, enquadra-te ofensivamente e opta por: lançar na passada ou de curta distância; passar a um colega em linha de passe mais ofensiva e cortar para o cesto, repondo o equilíbrio ofensivo; driblar, ultrapassando o adversário direto, para finalizar, ou passar a bola com segurança a um colega.</p> <p>Na Defesa: Atitude defensiva imediata, marcando H x H e participando no ressalto sempre que houver lançamento.</p>			

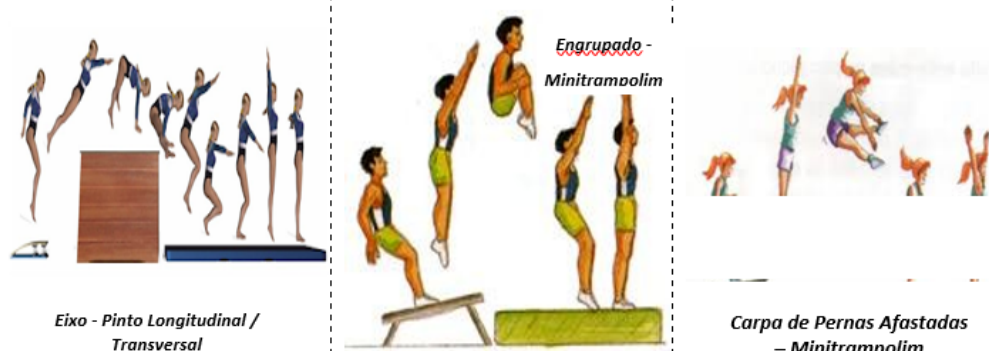
Matéria de Ensino – VOLEIBOL (continuação)				
	Referências de Aprendizagem	Referências de Ensino		Indicadores de Observação
		Ações Técnicas	Ações Táticas	
11.º Ano Parte N. Elementar (e)	<p>Jogo de Competição/Oposição com rede a 2,15m, em campo 12 x 6m: Em situação de jogo 4x4, Conhece as regras de jogo (2 toques, transporte, violações da rede e da linha divisória, formas de jogar a bola, número de toques consecutivos por equipa, bola fora, faltas no serviço e rotação ao serviço).</p> <p>Inicia o jogo através de serviço por baixo colocando a bola numa zona de difícil receção.</p> <p>Aquando do serviço os alunos dispõem-se em losango para receber a bola, de acordo com a sua trajetória, em manchete ou toque de dedos.</p> <p>Ataque: recebe a bola, (1.º toque – manchete ou toque de dedos) direcionando-a para o passador (junto à rede), o qual efetua o passe (2.º toque) ao longo da rede para o colega atacante colocar a bola (3.º toque – em remate) no campo adversário (para um espaço vazio), dificultando a sua ação.</p> <p>Defesa: Posiciona-se para realizar passe ou manchete dando continuidade às ações da equipa.</p>	<p>- Consolidação das ações técnicas trabalhadas no ano letivo anterior</p> <p>- Finalização em remate com salto.</p>	<p>- Consolidação das ações táticas trabalhadas no ano letivo anterior</p>	<p>1. Existe a Dinâmica dos 3 toques, há quem recebe, há quem passa e há quem remata (dificultando a ação do adversário).</p> <p>2. 2.º toque, maior parte das vezes em zona 3.</p> <p>3. Qualidade nas execuções (passe, manchete e serviço por baixo).</p>



Matéria de Ensino - ANDEBOL (continuação)				
11.º Ano Parte de Nível Elementar (e)	<p>Em situação de Jogo 5x5 (GR+4 x 4+GR), campo reduzido (32x18m):</p> <p>Conhece as regras (as mesmas de Nível Introdução), o objetivo do jogo e as principais ações técnico-táticas.</p> <p>No ataque: Contra-Ataque: Sem bola: Desmarca-te rapidamente, criando linhas de passe (junto da baliza adversário);</p> <p>Com bola: Opta por: passar a um colega numa posição mais ofensiva ou por drible em progressão. Se estás em condições favoráveis, finaliza em remate em salto.</p> <p>No Ataque (organizado): Sem bola: Desmarca-te procurando linhas de passe mais ofensivas e de apoio ao portador da bola, garantindo a ocupação equilibrada do jogo (trapézio ofensivo);</p> <p>Com bola: Recebe com as duas mãos, enquadra-te ofensivamente e opta por: passar a um colega em posição mais ofensiva ou driblar em progressão, pelo corredor central, para finalizar em remate em salto. Ultrapassa o teu adversário direto (1x1) – Exploração Horizontal (através de drible ou passe), ou Exploração Vertical (através de remate em suspensão ou apoiado ou passe a um colega em posição mais ofensiva).</p> <p>Na Defesa: Reconhece-te como defesa, acompanha o adversário e tenta interceptar a bola, impedindo as ações do atacante.</p> <p>Na Defesa: Reconhece-te como defesa e à perda da bola por parte da tua equipa, recua para o teu meio-campo e aí acompanha o adversário (marcação individual) e tenta interceptar a bola, impedindo as ações do atacante.</p> <p>Como guarda-redes (GR): enquadra-te com a bola sem perdes a noção da tua posição em relação à baliza, para impedires que a equipa adversária marque golo e quando recuperares a posse da bola inicia de imediato o contra-ataque direto, ou na impossibilidade em contra-ataque apoiado.</p>	<p>- Consolidação das ações técnicas trabalhadas em anos letivos anteriores.</p>	<p>- Consolidação das ações táticas trabalhadas em anos letivos anteriores.</p> <p>- Contra-Ataque (Direto e Apoiado).</p>	<p>1. A bola chega à baliza adversária num curto espaço de tempo.</p> <p>2. Observa-se o trapézio ofensivo (ocupação racional observada).</p> <p>3. Defesas entre atacante e baliza.</p>

Matéria de Ensino – LUTA			
	Referências de Aprendizagem	Referências de Ensino	Indicadores de Sucesso
11.º Ano P. Elementar (e)	<p>Em situação de exercício no solo realiza:</p> <p>- Finaliza através dos controlos: cabeça e braço; braço por dentro; tronco utilizando o peso corporal.</p> <p>- Passagem para cima (após ser controlado pela cintura)</p> <p>Em situação de exercício no solo realiza: Cruzada</p>	<p>- Finalização (controlos)</p> <p>- Passagem por cima</p> <p>- Cruzada</p>	<p>1. Demonstra de uma forma espontânea respeito pelo colega.</p> <p>2. Concretiza o objetivo da luta (finalização), cooperando com os colegas.</p> <p>3. Realiza com controlo, oportunidade e correção a técnica de solo (Passagem para Cima e Cruzada).</p>

Matéria de Ensino – ATLETISMO				
Referências de Aprendizagem		Referências de Ensino	Indicadores de Observação	
11.º e 12.º Anos	CB	Prova de Barreiras (40m) com partida em 3 apoios, eleva o joelho e estica a perna de ataque, passando a barreira com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desacelerar.	- Partida em 3 apoios; - Ritmo das 3 passadas para possibilitar o ataque à barreira sempre com a mesma perna. - Barreiras médias; - Velocidade Máxima.	1. Elevação do joelho da perna de ataque. 2. Trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo, sem desaceleração. 3. Transposição fluida, sem passinhos e sem “fugir” à transposição com a “perna má”.
	IV/B			
	TS	Com corrida de balanço de 6 a 10 passadas, realiza salto em pé-coxinho- “coxinho” (1º salto), salto para o outro pé – “passo” (2º salto), projetando os braços para a frente aquando da técnica na passada- “salto” (3º salto), com receção a pés juntos.	- Multissaltos. - Aquisição da estrutura técnica e rítmica do triplo salto, com incidência especial na ligação do “coxinho” ao “passo”, numa primeira fase. - Conjugação (“hops” e “steps”) e posterior ligação com o salto “Jump”.	1. Ação circular da perna de impulsão no “coxinho” (1º salto), com trajetória rasante e mantendo a velocidade, por forma a realizar um “passo” (2º salto) com maior amplitude. 2. Elevação da perna livre fletida para grande amplitude do 2º salto. 3. Projeção dos braços para a frente, executando a técnica de salto na passada no “salto” (3º salto).
Matéria de Ensino – TÊNIS				
Referências de Aprendizagem		Referências de Ensino	Indicadores de Observação	
11.º Ano	P. Elementar (e) Jogo de Oposição: Em situação de jogo 1x1: Conhece as regras principais (início e recomeço do jogo, formas de jogar a bola, bola fora, Net-balls). Inicia o jogo batendo a bola acima da cabeça, posiciona-te para realizares batimentos de direita ou esquerda à linha ou cruzados no sentido de dificultar a ação do teu adversário. Uma vez criadas essas dificuldades, avança para a rede para realizares vôlei de direita ou de esquerda ou remate (smash). Após cada batimento recupera o enquadramento (linha de fundo).	1. Posição de Espera quando se avança à rede. Raqueta à altura do pescoço. 2. a) Vôlei realizado à altura do peito/cintura; 2. b) Remate (smash) realizado acima da cabeça.	1. Observa-se jogo de oposição; 2. Observa-se smash ou vôlei para finalizar a jogada.	

Matéria de Ensino - GINÁSTICA DE SOLO (continuação)		
Referências de Aprendizagem	Referências de Ensino	Indicadores de Observação
<p>11.º Ano</p> <p>Parte de N. Elementar (e.)</p> <p>O aluno realiza uma sequência de habilidades gímnicas pela seguinte ordem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avião; - Pino de braços, terminando em rolamento à frente engrupado; - Rolamento à frente terminando com as pernas afastadas e esticadas; - Salto vertical com ½ pirueta; - Roda com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio; - Rolamento à retaguarda, saída com as pernas afastadas e esticadas - Posição de flexibilidade, com acentuada amplitude (vela, mesa, ponte, espargata). 	<p>Avião: olhar dirigido para a frente; elevação da perna livre em extensão; MS em afastamento lateral estendidos</p> <p>Pino: olhar dirigido para as mãos; alinhamento de todos os segmentos corporais; manutenção da posição durante 3 segundos</p> <p>RFEngPA: “queixo ao peito”; “posição de bolinha”; pernas afastadas e esticadas com elevação da bacia sobre as ombros</p> <p>RFSalrado: impulsão a pés juntos; ligeira fase de voo; amortecimento da queda com flexão dos MS: “queixo ao peito”; “posição de bolinha”</p> <p>RAEngPA: mãos a proteger o pescoço; “queixo ao peito”; “posição de bolinha”; pernas afastadas e esticadas com repulsão de braços na fase final</p> <p>Roda: colocação das mãos na linha do pé da frente; MI estendidos e afastados, passando pela vertical</p> <p>Posição de Flex; amplitude do movimento</p>	<p>Realiza todas as habilidades gímnicas da Sequência definida para o seu ano de escolaridade, de acordo com o padrão global de execução e sem erros técnicos grosseiros.</p>

Matéria de Ensino - GINÁSTICA DE APARELHOS (continuação)		
Referências de Aprendizagem	Referências de Ensino	Indicadores de Observação
<p>11.º Ano</p> <p>Parte de Nível Elementar (e.)</p>  <p>Eixo - Pinto Longitudinal / Transversal</p> <p>Engrupado - Minitrampolim</p> <p>Carpa de Pernas Afastadas - Minitrampolim</p>	<p>Opção entre pinto transversal e longitudinal (Salto de Eixo)</p> <p>Minitrampolim: Salto engrupado; chamada a pés juntos; posição engrupada executada na parte final da fase ascendente do salto em extensão; “joelhos ao peito”; mãos colocadas abaixo dos joelhos</p> <p>Carpa de Pernas Afastadas: chamada a pés juntos; posição engrupada executada na parte final da fase ascendente do salto em extensão; elevação dos MI (afastados e em completa extensão) até à posição horizontal; mãos tocam no “peito” do pé</p>	

Matéria de Ensino - GINÁSTICA ACROBÁTICA (continuação)			
Referências de Aprendizagem		Referências de Ensino	Indicadores de Observação
10.º Ano Nível Introdutório (I)	<p>No 10º ano, os alunos executam 2 figuras a pares, das 5 disponíveis (P1, P2, P3, P4 e P5) e 2 figuras a trios, das 5 disponíveis (T1, T2, T3, T4 e T5)</p>		
11.º Ano Parte de Nível Elementar (e)	 <p>P6</p> <p>P7</p> <p>P8</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pegas. - Monte. - Desmonte. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pegas realizadas de forma correta - Monte e desmonte (em segurança) - Definição de Figuras (Pares/Trios), durante pelo menos 2 segundos.
12.º Ano Nível Elementar (e)	 <p>T6</p> <p>T7</p>		

Anexo IV - Quadro Resumo das Situações de Avaliação Inicial

	7.º Ano	8.º Ano	9.º Ano	10.º Ano	11.º Ano	12.º Ano	
Andebol	Nível Introdução (I)			Nível Elementar (E)			
	Jogo 5 x 5 (4+GR x 4+GR), campo (25x14m), baliza (1,80m), bola (n.º 0 ou 1), área de baliza (5m)			Jogo 5 x 5 (4+1 x 4+1), campo (32x18m)			
Basquetebol	Nível Introdução (I)			Nível Elementar (E)			
	Jogo 3 x 3 (meio-campo), bola n.º 5		Jogo 3 x 3 (campo inteiro), bola n.º 5	Jogo 5 x 5			
Futebol	Nível Introdução (I)			Nível Elementar (E)			
	Jogo 4 x 4 (3+Gr x 3+Gr), em espaço amplo			Jogo 5x5 (4+GR x 4+Gr), num reduzido 28x20m			
Voleibol	Nível Introdução (I)			Nível Elementar (E)			
	Jogo 2 + 2, rede a 2 metros, campo 6x3m			Jogo 4 x 4, rede a 2,15m metros, campo 12x6m			
Ginástica	Nível Introdução (I)					P. N. Elementar (e)	
	Solo: Sequência de habilidades gímnicas por uma ordem pré-determinada, de acordo com o definido no Plano Plurianual.						
	Aparelhos: Percurso de saltos no Trampolim Reuther /Boque e Minitrampolim, de acordo com o definido no Plano Plurianual						
	Acrobática: Realiza em situação de exercício critério as Figuras a Pares e a Trios, de acordo com o definido no Plano Plurianual.						
Atletismo	Nível Introdução (I)		Nível Elementar (E)				
	CV	Prova de 40m					
	CE	Prova de 4 x 40m		Prova de 4 x 40m			
	CB			Prova de 40m			
	SC	Corrida de balanço de 6 a 10 passadas		Corrida de balanço de 8 a 12 passadas			
	TS			Corrida de balanço de 6 a 10 passadas			
	LP	De LADO, sem balanço, peso (2kg/3kg)		De COSTAS, sem balanço, peso (3kg/4kg)			
	LV ola			Corrida de 4 a 7 passadas de balanço			
Dança	DS	1.º Introdução ao Merengue	1.º Introdução à Valsa Lenta	1.º Introdução à Rumba Quadrada	Ava. Inicial Dança a Pares a Rum. Quadrada (I)	1.º Introd. Cha Cha Cha	Ava. Inicial Dança a Pares a Valsa Lenta (I)
	DTP	1.º Introdução ao Regadinho	1.º Introdução à Erva Cidreira	1.º Introdução ao Sariguité	1.º Introdução ao Tacão e Bico	1.º Introd. Vai de Roda Siga a Roda	1.º Introdução ao Malhão Minhoto
Ténis	Nível Introdução (I)			Nível Elementar (E)			
	Jogo 1 + 1			Jogo 1 x 1			
Orientação	Nível Introdução (I)		P. Niv. Element. (e)	N. Elementar (E)			
	Percurso individual, na zona dos campos de jogos da escola (Mapas 10 a 19), de 12 pontos, em 12'		Percurso individual, na zona dos campos de jogos da escola e blocos C e B				
			Mapas 40 a 49, de 14 pontos, em 12'	Mapas 70 a 79, de 18 pontos, em 12'			
Luta	Parte de Nível Introdução (i)						
	Em situação de exercício no solo (dupla prisão de braços) e em situação de exercício em pé (entrada às pernas)						

Anexo V – Primeira aula de Educação Física

Primeira aula de Educação Física do ano letivo

Regras de funcionamento

- Apresentar-nos
- Matérias a lecionar: Área das Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos.

11.º ano
Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol, Ginástica (Solo – sequência * pino+rolamento, rolamento à frente pernas afastada e esticadas, ½ pirueta, roda, rolamento à retaguarda pernas afastadas e esticadas, posição flexibilidade, Acrobática – figuras 2 pares 1 trios Aparelhos – plinto longitudinal – salto eixo e minitrampolim * engrupado e carpa) Atletismo (Barreiras, Lançamento do Vortex, Triplo Salto) Dança – Cha cha cha e/ou Vai de roda e siga a roda Ténis Luta

- Explicar a organização da evolução progressiva das competências dos programas de EF (NI, I, E)
- Regras de Funcionamento:
 - ✓ **Faltas**
 - **Atraso:** A partir da **quarta FA**, regista-se (*no programa informático*) sempre, Falta de Presença Injustificada.
 - Entrada:** Dá o toque e os alunos têm 5 minutos para se equiparem e estarem prontos, no espaço de aula.
 - Saída:** Os alunos abandonam o espaço de aula no toque de saída.
 - **Material:** A partir da **quarta FM**, regista-se (*no programa informático*).
 - ✓ **Equipamento**
 - Roupa adequada à estação do ano.
 - Não é permitido:** camisa de alças; tops; usar casaco à cintura. Deve usar-se, T-shirt larga, de modo a que o ar possa circular.
 - Não é permitido** o uso de óculos de sol.
 - É permitido** o uso de boné, apenas nos espaços exteriores.
 - O fato de banho permitido deverá estar justo ao corpo (ex: *Licra*). Na piscina **não é permitido** fatos de banho de praia.
 - Calçado. Nos Ginásios, apenas se pode entrar com calçado limpo.
 - No Ginásio Pequeno, os alunos devem calçar as SAPATILHAS, à entrada.
 - No Ginásio Grande, os alunos devem calçar os TÉNIS, à entrada.
 - Na Piscina, os alunos devem usar chinelos.

Caso Contrário, será marcada FM aos alunos que não cumprirem esta REGRA.

→ Objetos. Relógios, anéis, pulseiras, brincos, fios, ou outros objetos que possam ser perigosos, são proibidos na aula e devem ser guardados.

→ Cabelos Compridos (raparigas ou rapazes) devem ser apanhados com elástico. Não é permitido o uso de ganchos ou bandoletes de plástico ou arame.

Na Piscina é obrigatório o uso de touca e o cabelo deve estar todo dentro da touca.

→ Piercings que não possam ser retirados, deve o aluno ter o cuidado de colocar uma fita adesiva, protetora, sobre os mesmos. Qualquer acidente decorrente do uso de piercings ou outros objetos que não possam ser retirados, são da inteira responsabilidade do aluno.

→ Unhas. O tamanho das unhas poderá provocar arranhões nos colegas. Por questões de segurança e manipulação do material didático, as unhas devem ser cortadas rentes aos dedos. Caso contrário, não é permitida a realização da aula.

→ Telemóveis e outros aparelhos tecnológicos. É proibido o uso destes aparelhos na aula de Educação Física. O desrespeito desta regra implicará a saída da aula com marcação de Falta Disciplinar e participação ao Diretor de Turma (artigo 130º, n.º 6, alínea f) e n.º 7 do Regulamento Interno da Escola).

→ Alimentos

Não é permitido:

- ✚ Comer durante as aulas, à exceção dos casos devidamente justificados (ex. diabetes);
- ✚ Mastigar pastilha;
- ✚ Sair do espaço de aula para beber água. Os alunos devem trazer uma garrafa de água para se hidratarem nos momentos autorizados pelo professor, reduzindo desta forma as longas pausas de aula. (esta é uma regra que aplico nas minhas turmas).

- **Atestados Médicos**. Devem ser entregues na secretaria.

- **Desporto Escolar**

- ❖ Atividade Interna

- Grupos de Equipa
- Corta-Mato, Megs e Estafetas
- Na última semana do 2.º Período a primeira Fase Final dos JDE
- Na última ou penúltima semana do 3.º Período a segunda Fase Final dos JDE

Anexo IV – Grelha de observação da sessão

Grelha de observação da sessão

Observador: _____ Data: ____/____/____
 Observado: _____ Espaço _____

Categoria		Realiza		Apreciação qualitativa
		Sim	Não	
Metas	São estabelecidas?			
	Clara e objetiva			
	Ajustes			
Avaliação	Pelo aluno			
	Pelo Professor			
Gestão	Espaço/Materiais			
	Tempo			
	Deslocamento e Posicionamento			
	Disciplina			
Instrução	Clara e simples			
	Objetivos da aula			
	Demonstrações			
	Questiona se há dúvidas			
C l i m a	Aluno-Professor	Interações Positivo (FB) + Entusiasmo		
	Aluno-Aluno	Grupos Heterogéneos (objetivos de entrajuda)		
		Funções de responsabilidade (ex: agentes de Ensino)		
	Aluno-Matéria	Tempo potencial de aprendizagem		
		Autonomia		
		Atividades desafiantes		
Feedbacks	Tipo			
	Ciclo			
Observações Gerais				