



TIAGO RAMOS TAVARES

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NO COLÉGIO
VALSASSINA**

Orientador: Professor Doutor João Comédias Henriques

Orientador da Escola Cooperante: Professor Doutor Miguel Pombeiro

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2022

TIAGO RAMOS TAVARES

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NO COLÉGIO
VALSASSINA**

Relatório de Estágio defendido em prova pública para a obtenção de Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N° 45/2022, no dia 8 de Março de 2022, com a seguinte composição:

Presidente: Professor Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

Orientador: Professor Doutor João Jorge Comédias Henriques

Arguente: Professor Doutor Mário Luís Castro Guimarães

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2022

Ser Professor é uma escolha que implica um determinado perfil, competência e algum talento, e provavelmente, tal como outras profissões, não é para todos.

Matos, M. 2020

Dedico este trabalho a Deus, aos meus avós, João e Sérgio, e aos meus primos Pedro e Fernando, que permanecem no meu coração.

AGRADECIMENTOS

Quero, manifestamente, agradecer a:

Docentes da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, que de alguma forma me marcaram positivamente.

Pai e Mãe, pelos valores que me inculcaram e por lutarem ao meu lado pelos meus sonhos e objetivos, mesmo que este percurso não tenha sido fácil. Obrigado por todas as palavras, por todo o carinho e o amor naqueles momentos que mais precisei.

Sara e André, irmã e cunhado, pelo apoio incondicional ao caminho que tracei para mim. Em especial a ti, Sara, por estes vinte e quatro anos de caminho conjunto, com bons e maus momentos, mas sempre de mão dada para “construir um mundo melhor”.

Miguel Pombeiro, orientador da escola, pelas conversas e conhecimentos que me inculciste, pela tua paixão pelo Desporto - em especial, pelo Voleibol -, que tanto aprendi e continuo a aprender. Obrigado por todas as palavras e pela pessoa que és.

Miguel Martins, para ti faltam-me as palavras para te agradecer por tudo aquilo que construímos juntos, pelos desabafos, pelo trabalho feito e pela nossa amizade, que já era enorme e que se fortaleceu ainda mais. A faculdade, além de um colega, deu-me um amigo, um irmão.

Aos meus amigos, em especial ao André Lopes, Diogo Mocho, David Santos e Edujose Lima, obrigado por todos os momentos que passámos e por terem deixado a vossa marca neste percurso que é meu, mas que se tornou nosso.

Professor Doutor João Comédias, orientador da Universidade, por todas as aprendizagens transmitidas e por me guiar no caminho certo, sempre que necessário.

Ao Colégio Valsassina, pelo acolhimento e disponibilidade demonstrados desde o começo, em especial ao GEF, Luís Claro, Elsa Brás, Mário Cília, Nuno Costa, Paula Soares, Nuno Galvão e Carlos Cruchinho, por todas as palavras de incentivo e disponibilidade.

Por último, ao 8ºB e alunos do Desporto Escolar, por tudo o que me deram e ensinaram.

Muito obrigado a todos vós!

RESUMO

O presente documento retrata toda a reflexão e análise do processo de estágio pedagógico realizado no Colégio Valsassina, no ano letivo 2020/2021. O documento está dividido em 4 áreas de prática pedagógica: Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário, tendo sido as duas primeiras áreas focadas na mesma turma.

No que concerne à Lecionação, o projeto principal está relacionado com uma estratégia de ensino, sendo esta um Torneio Escada de Voleibol condicionado por divisões. O principal objetivo do mesmo foi analisar o torneio escada como estratégia pedagógica. Desta forma, foram realizados dois torneios distintos, sendo um mais evoluído que o outro. Por fim, comparou-se os resultados da avaliação inicial com a avaliação final.

Na Direção de Turma abordou-se a Interdisciplinaridade de Ensino, tendo havido uma forte ligação entre a Educação Física e a Cidadania e Desenvolvimento com o tema do Tempo de Ecrã e da Atividade Física. Assim, o objetivo foi que os alunos percebessem a importância que o máximo de tempo de ecrã recomendado é de duas horas diárias e que a Atividade Física é de sessenta minutos diários de intensidade moderada a vigorosa.

Na área do desporto escolar, estudou -se a transmissão de valores através do Voleibol com o foco na competição. Para isso, potenciou-se uma melhoria nos alunos do Grupo-Equipa, no que diz respeito aos valores sociais e humanos que o desporto transmite e a criação de competição interna.

Por último, no Seminário, à semelhança da Direção de Turma, desenvolveu-se o estudo da importância da intervenção do professor de Educação Física no Tempo de Ecrã dos alunos. Desta forma, foi apresentado um estudo à Direção, ao Gabinete de Educação Física e aos alunos sobre o Tempo de Ecrã e perceber a importância da Educação Física no combate ao sedentarismo, intervindo diretamente na Atividade Física e indiretamente no Tempo de Ecrã.

Palavras-Chave: Torneio Escada; Interdisciplinaridade; Tempo de Ecrã; Atividade Física.

ABSTRACT

This document reflects all the reflection and analysis of the process of pedagogical internship carried out at the Colégio Valsassina in the academic year 2020/2021. The document is divided into the following areas of pedagogical practice: Teaching, Class Management, School Sports and Seminar; the first two areas having been focused on the same class.

With regard to Teaching, the main project is related to a teaching strategy, which is a Ladder Volleyball Tournament conditioned by divisions. Its main objective was to analyze the ladder tournament as a teaching strategy. In this way two distinct tournaments were held, one more evolved than the other. Finally, the results of the initial evaluation were compared with the final evaluation.

In the Class Management, the Teaching Interdisciplinarity was addressed, and there was a strong link between Physical Education and Citizenship and Development with the theme of Screen Time and Physical Activity. Thus, the aim was for students to understand the importance that the maximum recommended Screen Time is two hours daily and that Physical Activity is sixty minutes daily of moderate to vigorous intensity.

In the school sports are (mas podes deixar Desporto Escolar em português acho), the transmission of values through Volleyball was studied with a focus on competition. For this, the Group-Team student's were encouraged to improve eith the social and human values that sport transmit and the creation of internal competition.

Finally, in the Seminar, similarly to the Class Management, the study of the importance of the intervention of the Physical Education teacher in the students' Screen Time was developed. In this way a study was presented to the school board, to the Physical Education Office and to the students about Screen Time and to understand the importance of Physical Education in the fight against sedentarism, intervening directly in Physical Activity and indirectly in Screen Time.

Keywords: Ladder Tournament; Interdisciplinarity; Screen Time; Physical Activity.

ABREVIATURAS

AF – Atividade Física

AI – Avaliação Inicial

CD – Cidadania e Desenvolvimento

CT – Conselho de Turma

CV – Colégio Valsassina

DE – Desporto Escolar

DrT – Direção de Turma

DT – Diretor Turma

EE – Encarregado de Educação

EF – Educação Física

GEF – Grupo de Educação Física

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

PAI – Protocolo de Avaliação Inicial

PNEF – Programas Nacionais de Educação Física

PTI – Professor a Tempo Inteiro

TE – Tempo de Ecrã

UD – Unidade(s) Didática(s)

ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física

ÍNDICE GERAL

INTRODUÇÃO	14
1. LECIONAÇÃO.....	24
1.1 ESTRATÉGIA DE LECIONAÇÃO – TORNEIO ESCADA DE VOLEIBOL CONDICIONADO POR DIVISÕES.....	24
1ª Etapa - Prognóstico.....	25
Balanço - Prognóstico.....	32
2ª Etapa - Prioridades	33
Balanço - Prioridades.....	41
3ª Etapa - Progresso	43
Balanço - Progresso	46
4ª Etapa - Produto	46
Balanço Final.....	47
1.2 PROFESSOR A TEMPO INTEIRO (PTI)	50
Balanço PTI	52
2. DIREÇÃO DE TURMA.....	56
2.1 INTERDISCIPLINARIDADE DE ENSINO: TEMPO DE ECRÃ VS ATIVIDADE FÍSICA	56
1ª Etapa - Prognóstico.....	57
Balanço - Prognóstico.....	58
2ª Etapa - Prioridades	59
Balanço - Prioridades.....	62
3ª Etapa - Progresso	63
Balanço - Progresso	64
4ª Etapa - Produto	65
Balanço Final.....	65
3. DESPORTO ESCOLAR.....	68
3.1 TRANSMISSÃO DE VALORES ATRAVÉS DA COMPETIÇÃO, NA MODALIDADE DE VOLEIBOL	68
1ª Etapa - Prognóstico.....	70
Balanço - Prognóstico.....	72

2ª Etapa - Prioridades	73
Balanço - Prioridades.....	75
3ª Etapa - Progresso	76
Balanço - Progresso	79
4ª Etapa - Produto	80
Balanço Final	81
4. SEMINÁRIO.....	84
4.1 INTERVENÇÃO DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA REDUZIR O TEMPO DE ECRÃ E ELEVAR A ATIVIDADE FÍSICA DOS ALUNOS DO COLÉGIO VALSASSINA	84
Enquadramento Teórico	84
Objetivos.....	87
Método.....	88
Processo	88
Avaliação	91
Balanço Final	92
CONCLUSÃO.....	94
BIBLIOGRAFIA	99
APÊNDICES	I
Apêndice I – Caracterização do Colégio Valsassina	I
Apêndice II – Quadro Resumo.....	XIV
Apêndice III – Planeamento da Etapa Prognóstico.....	XV
Apêndice IV – Questionário Biográfico	XVII
Apêndice V – Exemplo de um plano de aula – Etapa Prognóstico.....	XVIII
Apêndice VI – Avaliação Inicial das Matérias	XIX
Apêndice VII – Esboço - Distinção dos alunos +/- Evoluídos	XX
Apêndice VIII – Aptidão Física e Conhecimentos	XXII
Apêndice IX – Avaliação da Aptidão Física.....	XXVIII
Apêndice X – Distinção dos alunos +/- Evoluídos das matérias prioritárias.....	XXIX
Apêndice XI – Planeamento da 1ª e da 2ª UD - Etapa Prioridades.....	XXX
Apêndice XII – Exemplo de um plano de aula – Etapa Prioridades.....	XXXII
Apêndice XIII – Planeamento da 1ª e 2ª UD - Etapa Progresso	XXXIII

Apêndice XIV – Exemplo aula de circuito físico	XXXV
Apêndice XV – Ficha de Registo.....	XXXVII
Apêndice XVI – Horário do PTI.....	XXXVIII
Apêndice XVII – Planeamento da Saída de Campo	XXXIX
Apêndice XVIII – Cartaz do Desporto Escolar	XLII
Apêndice XIX – Avaliação dos alunos do Desporto Escolar	XLIII
Apêndice XX – Exemplo de Avaliação do Desporto Escolar – Projeto específico	XLIV
Apêndice XXI – Planeamento Projeto Específico do Desporto Escolar	XLV
Apêndice XXII – Questionário do Seminário (Adaptado do HBSC 2015)	XLVII
Apêndice XXIII – Dados dos questionários do Seminário	LI
Apêndice XXIV – Proposta à Direção do Colégio Valsassina	LVI
ANEXOS.....	LXIII
Anexo I – Critérios de Êxito e Considerações sobre a Avaliação em Educação Física	LXIII
Anexo II – Programa de Educação Física: Ginástica de Solo.....	LXIV
Anexo III – Progressões Pedagógicas do Apoio Facial Invertido	LXV
Anexo IV – Avaliação da Professora de Cidadania e Desenvolvimento ao meu desempenho.....	LXVI

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Horário Semanal	23
Tabela 2 - Objetivos do Torneio Escada	25
Tabela 3 - Objetivos da Etapa Prognóstico	25
Tabela 4 - Matérias Observadas na Avaliação Inicial	29
Tabela 5 - Objetivos da Etapa Prioridades	34
Tabela 6 - Divisão dos grupos heterogêneos consoantes as matérias prioritárias	35
Tabela 7 – Planeamento da Etapa das Prioridades	36
Tabela 8 - Torneio 1	38
Tabela 9 - Torneio 2	40
Tabela 10 - Planeamento dos Torneios.....	41
Tabela 11 - Objetivos da Etapa Progresso.....	44
Tabela 12 - Grupos heterogêneos da 3ª Etapa	45
Tabela 13 - Objetivos da Etapa Produto.....	47
Tabela 14 - Objetivos do PTI	51
Tabela 15 - Objetivos do Projeto Específico	57
Tabela 16 - Objetivos da Etapa Prognóstico da Direção de Turma.....	58
Tabela 17 – Objetivos da Etapa Prioridades da Direção de Turma.....	60
Tabela 18 - Planeamento Projeto Específico da Direção de Turma	61
Tabela 19 – Objetivos da Etapa Progresso da Direção de Turma	63
Tabela 20 – Objetivos da Etapa Produto da Direção de Turma	65
Tabela 21 - Objetivos do Projeto Específico do Desporto Escolar	70
Tabela 22 – Objetivos da Etapa Prognóstico do Desporto Escolar	71
Tabela 23 – Objetivos da Etapa Prioridades do Desporto Escolar	73
Tabela 24 – Objetivos Operacionais da Etapa Prioridades.....	74
Tabela 25 – Objetivos da Etapa Progresso do Desporto Escolar	76
Tabela 26 – Exemplos dos desafios dos alunos.....	78
Tabela 27 - Calendário dos Jogos Formais.....	79
Tabela 28 – Objetivos da Etapa Produto do Desporto Escolar.....	80
Tabela 29 - Objetivos do Seminário	88
Tabela 30 – Planeamento do Seminário	90

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Plano Geral de Estágio.....	22
Figura 2 - Organização do 1º Torneio Escada.....	38
Figura 3 - Organização do 2º Torneio Escada.....	39
Figura 4 – Processo do Projeto Específico do Desporto Escolar	78

INTRODUÇÃO

O presente relatório foi realizado no âmbito do Estágio Pedagógico, inserido no plano de estudos do 2º ano do mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Teve como objetivo realizar um relatório do ano de Estágio no Colégio Valsassina (CV), durante o ano letivo 2020/2021.

A escolha do CV foi intuitiva, pois já trabalhava no DE do mesmo na modalidade de Voleibol, a pedido do professor Miguel Pombeiro, tendo sido meu professor na unidade curricular de Voleibol e meu orientador na unidade curricular de Estágio, para a obtenção do grau I de treinador. A escolha do Colégio também passou pela qualidade e excelência do mesmo, tanto no ensino, como no corpo docente. O principal foco do CV é a qualidade de ensino e do perfil do aluno Valsassina à saída da escolaridade obrigatória.

De forma a aprofundar o conhecimento do colégio, foi realizada uma caracterização do CV, referenciando os documentos existentes, tais como o regulamento interno (RI), o Aluno Valsassina e o Projeto Educativo (PE) (apêndice I). Nesta caracterização é referido também a origem do CV, como funciona a EF e a sua avaliação (anexo I), o DEF e todos os recursos, espaciais e materiais.

De salientar que, no PE, no que diz respeito aos seus docentes, existe o direito de realizar a sua função docente em liberdade, no contexto do seu trabalho, mas integrados no carácter próprio da escola e no nível educativo que lhe corresponde (Projeto Educativo do Colégio Valsassina, 2013). O CV reforça a importância da autonomia e flexibilização organizacional e pedagógica das escolas (DL nº 137/2012).

No que concerne aos recursos (materiais, espaciais e humanos), os mesmos são fundamentais para o sucesso da disciplina de EF. O estudo dos autores Bevans, Fitzpatrick, Sanchez, Riley e Forrest (2010) avaliou empiricamente recursos humanos, curriculares e materiais específicas no intuito de maximizar as oportunidades de AF durante as aulas de Educação Física. Foi proposto um modelo de estrutura-processo-resultado para identificar os recursos que influenciam a aula de EF, bem como a AF durante a mesma. Os indicadores estruturais de qualidade referidos no artigo incluem a relação humana, por exemplo aluno/professor, e disponibilidade dos professores para a quantidade de alunos. O currículo sendo um recurso de planeamento de aulas associado

a melhorar as práticas das aulas e os recursos materiais disponíveis sejam eles equipamentos e instalações.

Relativamente aos recursos espaciais, a principal dificuldade de uma organização pedagogicamente adequada às atividades da EF é a reduzida polivalência dos espaços da disciplina, o que impede a prática de atividades diferentes (Bom et al., 1989). No apêndice I, podemos observar que apenas o espaço 2 é limitativo em termos de matérias a abordar. Ainda assim, é possível fazer algum tipo de trabalho de treino da técnica com passes para os colegas, como por exemplo no basquetebol, voleibol e badminton. O piso permite enrolamentos na ginástica de solo. Na ginástica de aparelhos, é possível fazer saltos ao eixo entre colegas, sendo uma progressão para o salto ao eixo no boque. Esta tabela foi importante para o planeamento de todas as etapas.

No Estágio Pedagógico de EF nós, estagiários, somos confrontados e conduzidos a aplicar os conhecimentos adquiridos, tanto na licenciatura, como no primeiro ano de mestrado. O mesmo é um momento de autoaprendizagem e de resolução de problemas num contexto de intervenção profissional nos Ensinos Básico e Secundário. Segundo Bom e Brás (2003), o Estágio Pedagógico de EF promove não só a formação da própria profissão, mas também do profissional, visto que o processo da mesma e a classificação obtida irão representar uma habilitação não só académica, mas também profissional.

É no estágio que o professor conhece e produz conhecimento, sendo que beneficia e é beneficiado por conhecimentos sociais, culturais, humanos e históricos, de modo a partilhar as experiências. Deste modo, o professor procura compreender como o próprio aprende e ensina (Charlot., 2005).

Desta forma, segundo Flores e Simão (2009), a formação dos professores, antes muito focada no professor, tem evoluído ao longo dos últimos anos para um conceito mais abrangente. Assim, o professor, os alunos e a escola passam a assumir um papel importante, que permitem articular os processos de formação de professores com o contexto onde os mesmos atuam. A interligação de todos os intervenientes é assumida no sentido da melhoria e da inovação.

Assim, é da responsabilidade de cada estagiário desenvolver o seu trabalho no processo Ensino-Aprendizagem, lecionando a disciplina de Educação Física (EF) numa determinada turma (Lecionação), apoiando o Diretor de Turma (DT) nas suas funções

(Direção de Turma), ficar responsável por acompanhar um núcleo de Desporto Escolar (DE) e, por último, a realização de um Seminário. Desta forma, o relatório está dividido em quatro áreas.

No que respeita à área da Lecionação, cada um dos estagiários acompanha uma turma ao longo do ano letivo, realizando as tarefas letivas, de acordo com os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001). A turma que me foi atribuída, 8º B, era composta por 29 alunos, dos quais 16 eram rapazes e 13 eram raparigas. Todos os alunos eram do CV no ano anterior, não existindo nenhum aluno repetente no presente ano letivo.

Para que as tarefas letivas fossem todas cumpridas, foi fundamental a realização de um planeamento, no qual se deve ter em conta as dimensões de intervenção pedagógica: a instrução, a gestão, o *feedback*, o clima, a disciplina e as decisões de ajustamento (Bom & Brás, 2003).

Nesta área, onde a minha intervenção foi maior, comecei por ter em atenção à organização e à gestão de todo o processo de modo a conseguir estruturar e calendarizar os conteúdos e tarefas de ensino. Após a realização de cada aula, unidade didática (UD), etapa ou período, era realizada uma análise SWOT (Chang & Huang, 2006), de forma a efetuar uma autoavaliação de modo a melhorar a minha intervenção.

Segundo os PNEF, os programas não substituem a responsabilidade e a capacidade da tomada de decisão dos professores, no que concerne à organização, à seleção dos conteúdos, na periodização dos objetivos em cada ano, ou até na definição de níveis de exigência na realização dos mesmos. É ainda recomendado que cada professor estabeleça objetivos específicos, com base na avaliação formativa dos alunos, de acordo com a gestão do programa de cada ano (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001).

A caracterização do Gabinete de EF (GEF), foi fundamental nesta primeira área (apêndice I), uma vez que permitiu a definição de objetivos tanto pessoais como profissionais. Desta forma, a minha intervenção passou por desenvolver a cooperação e a colaboração através da partilha de aprendizagens, estratégias, instrumentos ou até recursos da prática pedagógica. Para Costa, Onofre, Martins, Marques e Martins (2013) o GEF orienta o seu trabalho coletivo pelas linhas dos PNEF. No que diz respeito ao coordenador, apesar de reconhecer a convergência coletiva relativamente às opções de

trabalho do GEF e com os alunos, assume a dispersão do grupo nalgumas dimensões da Comunidade de Aprendizagem Profissional (CAP) e, por último, o GEF deve apresentar uma forte perceção coletiva no sentido de funcionar como uma CAP em consequência do trabalho desenvolvido sobre as referências programáticas.

Segundo Santos (2012), existem cinco características/indicadores que estão associados aos grupos de EF, sendo estes uma boa relação interpessoal no seio do GEF, definição de objetivos e critérios de avaliação em conjunto, partilha de informação de especialistas (entreaajuda-aprendizagem coletiva), formação contínua (interna e externa) e, por último, promoção de atividades extracurriculares diversificadas, bem como da saúde através de ações de formação. Para Marques, Ferro, Martins e Carreiro da Costa (2017), não é obrigatório os professores terem a mesma orientação educacional para procurarem um objetivo comum e que as próprias práticas de EF são influenciadas se existir um grupo de EF eficaz.

Relativamente à segunda área, a Direção de Turma (DrT), os estagiários devem acompanhar o trabalho do DT da turma que lhes foi atribuída para a área da Lecionação. Esta área está subdividida em três componentes: a relação com os Encarregados de Educação (EE), o Apoio aos Alunos e a Coordenação Pedagógica. Ainda nesta área é também realizada uma ação interdisciplinar para o conjunto das turmas do Orientador, que consiste numa Saída de Campo, integrada nos projetos curriculares da Turma e nas atividades do DE. Esta última atividade é apreciada e aprovada pelo Conselho Pedagógico (Bom & Brás, 2003).

A função de DT constitui um elemento determinante na gestão de conflitos, que não terminam apenas nas imediações do recinto escolar, mas multiplicam-se por toda a Comunidade Escolar. É da competência do DT funções burocráticas, relação com os alunos e com os EE dos mesmos e relação com os restantes professores da turma. O DT é, no fundo, um professor posicionado numa estrutura pedagógica mais alta que se encontra numa posição intermédia da escola, centrado nos alunos e na gestão dos mesmos, trabalhando em cooperação com os restantes professores (Boavista & de Sousa, 2013).

Segundo Clemente e Mendes (2013), na relação professor-aluno, o DT tem a função de orientador, para que exista a facilidade de aprendizagens que estejam em linha

com as atitudes, interesses, capacidades e valores dos alunos, de forma a que os alunos sintam uma autorrealização.

No estudo de Boavista e de Sousa (2013, p.84), foi possível concluir que, relativamente às funções do DT face aos alunos, a “mediação” é a mais importante, sendo que a “integração e orientação do aluno na vida escolar” foi de igual percentagem. Para os alunos, a segunda categoria mais referenciada é a de “apreciação dos problemas educativos e disciplinares dos alunos”. Evidencia-se a ausência de respostas, por parte dos docentes, relativamente às funções consignadas na lei e classificadas por “Reuniões entre alunos, DT e demais elementos da comunidade educativa”, “Compreensão e aceitação dos aspetos comportamentais dos alunos” e “Organização/Implementação do desenvolvimento curricular”. Em resposta ao mesmo estudo, outros diretores de turma referenciam que a principal função do DT é a união entre os vários elementos da comunidade educativa.

No que diz respeito ao CV, o DT é nomeado pelo Diretor Pedagógico, em função dos anos de experiência e das características da turma. No CV não existe um DT para cada turma, mas sim para várias, ou seja, o DT da minha turma é o mesmo que da turma do meu colega de estágio. O DT fica responsável por várias turmas do mesmo ano, sendo que não dá aulas às mesmas, apenas tem horário completo disponível para o atendimento de qualquer pessoa, seja aluno ou EE. A disciplina de Cidadania e Desenvolvimento (CD) tem aqui um papel preponderante na vida dos alunos, apesar de não ser lecionada pelo DT.

O DT no CV assume várias funções, mas aquelas que têm maior incidência são a responsabilidade pela liderança, orientação e representação em Conselhos de Turma (CT) de forma a projetar e avaliar o desenvolvimento dos alunos, bem como intermediar as relações entre os pais e o respetivo CT.

No que diz respeito à terceira área (DE), cada um dos estagiários assume o papel de Coorientação de um Grupo-Equipa, seja em atividades internas ou externas, com o Orientador ou outro professor responsável por cada modalidade do DE. Nesta área, é pedido aos estagiários que orientem treinos e outras sessões práticas, no quadro do plano de treino e formação desportiva numa determinada modalidade, acompanhando as provas que se integravam no Projeto de DE da Escola (Bom & Brás, 2003).

De acordo com o DL n.º 237/1986 (p.20), Lei de Bases do Sistema Educativo, “as atividades curriculares dos diferentes níveis de ensino devem ser complementadas por ações para a formação integral dos alunos”. Desta forma, o DE visa essencialmente a promoção de saúde e condição física, a aquisição de hábitos de vida saudável e de condutas motoras e o entendimento do desporto como fator de cultura, de forma a que os alunos sejam solidários, cooperativos, autónomos e criativos, salvaguardando a orientação por profissionais qualificados.

O DE é um conjunto de práticas lúdico-desportivas e de formação com objetivo desportivo desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividades da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo (DL nº 95/1991). O mesmo encontra-se sob a tutela do Ministério da Educação, possuindo recursos financeiros e apoio logístico adequado para o desenvolvimento de competições e eventos desportivos. As atividades do DE fazem parte da carga horária da generalidade dos professores de EF.

Assim sendo, o DE deve ser desenvolvido tendo como referência os princípios próprios que orientam o quadro teórico, pedagógico e organizacional em que o mesmo se deve processar, constantes da Lei de Bases do Sistema Educativo e na Lei de Bases do Sistema Desportivo. (DL nº 46/1886; DL n.º 1/1990).

Segundo Bom et al., (1989), as atividades Físicas de Enriquecimento Curricular, nomeadamente as do DE, devem organizar-se e desenvolver-se no quadro do Projeto de Educação Física e nas decisões plurianuais consequentes, aprovadas como uma componente explícita da qualificação das práticas e benefícios educacionais, no Projeto Educativo da Escola, no Projeto Curricular de Escola e nos Projetos Curriculares de Turma.

O objetivo do DE é promover o acesso à prática desportiva regular de qualidade, com o objetivo de contribuir para a promoção do sucesso escolar dos alunos, de estilos de vida saudáveis e de valores e princípios associados a uma cidadania ativa. A visão do mesmo é que todos os alunos do sistema educativo pratiquem regularmente atividades físicas e desportivas, valorizando a atividade desportiva. O DE desenvolve ainda, em jogo, potencialidades físicas e psicológicas, que contribuem para o desenvolvimento global dos jovens, sendo um espaço privilegiado para fomentar hábitos saudáveis, competências sociais e valores morais, de entre os quais se destacam: Responsabilidade,

Espírito de Equipa, Disciplina, Tolerância, Perseverança Humanismo, Verdade, Respeito, Solidariedade, Dedicção e Coragem (DL n.º 237/1986).

Segundo Gonçalves (1991), a EF e o DE são uma complementaridade e uma interdependência. A atividade curricular da EF é um fator decisivo para o crescimento e para a educação, da criança e do jovem, mas por outro lado o DE tem também uma formação específica, importante, que se desenvolve em termos diferentes da atividade curricular. As duas têm relações mútuas entre si levando-as a considerar que a ausência de uma delas pode provocar no aluno/jovem automaticamente o empobrecimento do processo formativo global.

Para os autores Carvalho, Soares, Monteiro, Vieira e Gonçalves (2013), um dos parâmetros que menos motivam os alunos a ingressarem na prática do DE é a influência de familiares e amigos, o que pode justificar, de alguma maneira, o facto de muitos EE não colocarem os seus filhos no DE como primeira opção.

Segundo Bom e Brás (2003), o DE é um fator de qualidade das escolas, pois eleva a competência e a visibilidade da escola na comunidade, visto que existe importância e impacto no desenvolvimentos dos alunos.

Carvalho et al. (2013), referem que os principais motivos para os alunos ingressarem no DE são a melhoria das capacidades técnicas e a boa forma física, bem como uma preocupação com o divertimento e o fator de amizade. Desta forma, uma das soluções apresentadas pelo autor visa o ponto da amizade, visto que o facto de um aluno pertencer a uma certa modalidade pode levar a que os seus amigos possam ingressar também, por motivos sociais.

Os autores Viegas, Catalão, Ferreira e Boto (2009, p.1) referem que os resultados evidenciam como motivos mais importantes para a prática o facto de os alunos quererem “estar em boa condição física, atingir um nível desportivo mais elevado e manter a forma” e apresentam como menos importante “ser conhecido, ter sensação de ser importante e pretexto para sair de casa”. Ainda no mesmo estudo, é referido que os motivos mais importantes para a não prática do DE são os horários disponíveis das instalações não serem adequadas, a falta de iniciativas desportivas por parte da autarquia e o facto de terem outras coisas para fazer.

O CV possui várias modalidades na qual os alunos podem ingressar, nomeadamente o Voleibol, aquele que me foi dada a possibilidade de escolher, existindo os escalões femininos de Minis, Infantis, Iniciadas e Juvenis e nos escalões masculinos Minis e Infantis. A cada um dos professores foi atribuída uma modalidade, sabendo que esse professor é especializado nessa modalidade. O CV desencoraja a inscrição de atletas já federados no DE, uma vez que poderá retirar a oportunidade de outros alunos não federados se inscreverem.

Sobre a participação de atletas federados, o autor Cordovil (1991) refere que este tema é um dos mais polémicos no que diz respeito ao DE e que existem posições divergentes. Ainda assim, o autor aponta que os praticantes federados não devem ser excluídos das provas escolares nas modalidades que são federados. As opiniões contrárias a esta defendem que existe um aumento da carga de treino e de competição da mesma modalidade e que esses alunos podem participar em competições sem treinar, tirando o lugar a quem treina regularmente. O autor explica que o primeiro argumento é fundamentado numa premissa infundada, porque não há evidências de que exista uma sobrecarga nos treinos. O autor refere que, relativamente a alunos competirem sem treinar com a restante equipa, poderá haver necessidade de articular a participação em dois quadros competitivos, mas que depende sempre da modalidade em si.

Segundo a SPEF, CNAPEF e COP (2017), a relação entre o desporto federado e o DE são cruciais para o desenvolvimento desportivo do país, porque ambos têm o mesmo objetivo: “a formação desportiva”. Desta forma, a junção entre os quadros competitivos destes dois sistemas pode ser uma forma de estreitar esta relação, não só a inclusão de grupos/equipa de nível III nos quadros federados, como a participação de formação.

Por último, na área do Seminário, é pedido a cada estagiário que realize uma atividade de carácter científico-pedagógico que vise especificar temas gerais a definir para toda a rede, pelo Regente da Unidade Curricular de Seminário/Relatório de Estágio do Mestrado (Bom & Brás, 2003). O Seminário é apresentado numa reunião de Departamento Curricular/GEF, aberto à comunidade educativa.

Em cada uma das áreas (Lecionação, DrT, DE e Seminário) foi elaborado um projeto que permitiu solucionar um problema existente (apêndice II). No que diz respeito à lecionação o projeto foi sobre uma estratégia de lecionação que tinha como principal

metodologia o torneio escada. A DrT e o Seminário são duas áreas que têm o mesmo tema, TE e AF, mas que possuem focos de intervenção diferentes. Por último o DE tem como projeto a transmissão de valores humanos por meio da competição.

Desta forma, foi realizado um quadro que descreve o planeamento anual deste ano letivo (figura 1). O mesmo foi retificado ao longo do tempo consoante as mudanças existentes relativamente a todas as áreas. Todas as áreas foram planeadas em 4 etapas: Prognóstico, Prioridades, Progresso e Produto.

Plano Geral de Estágio												
	Set	Out	Nov	Dez		Jan	Fev	Mar	Abr		Mai	Jun
	1º Período					2º Período					3º Período	
Lecionação	Prognóstico		Prioridades			Prioridades	Progresso				Produto	
	Caracterização da Turma					Torneio Escada	Torneio Escada		PTI		Avaliação Final	
Direção Turma	Prognóstico		Prioridades			Progresso	Produto				Produto	
	Caracterização da Turma		Tempo de Ecrã			Tempo de Ecrã	Conferência				Avaliação Final	
Desporto Escolar	Prognóstico					Prioridades	Progresso				Produto	
	Caracterização do Grupo-Equipa					Consolidação dos principais gestos técnicos	Avaliação Quantitativa + Avaliação Qualitativa				Competição Interna	
Seminário	Prognóstico					Prioridades		Progresso			Produto	
	Problemática					Estudos Semelhantes		Apresentação do Seminário			Proposta à Direção	

Figura 1 - Plano Geral de Estágio

O meu objetivo enquanto professor-estagiário foi superar-me a cada dia e levar os alunos a desenvolverem-se o mais possível em cada área (Lecionação, Direção Turma, Desporto Escolar, Seminários). Desta forma, houve a necessidade de me mostrar o mais possível aos alunos, para que fosse um professor presente na interação com os mesmos.

Desta forma, tal como apresentado no meu horário semanal (tabela 1), estive diariamente no CV, tanto para lecionar as minhas aulas e DE, como para observar as aulas do meu colega ou para me reunir com o DT e Coordenador da Escola. Devido à COVID-19, organizou-se uma logística de desfasamento de horários para que as turmas evitassem cruzar-se, por exemplo, uma aula de terça-feira começava às 10h25 e acabava às 11h45, mas outro professor poderia ter aula às 10h15 e acabar às 11h45. As minhas aulas decorreram à terça-feira das 10h15 às 11h55, sendo esta a aula de 90 minutos e à quinta-feira das 13h às 13h45, sendo esta a aula de 45 minutos. A distribuição do meu horário semanal de turma apresentou algumas vantagens, permitindo aos alunos tomarem o pequeno-almoço antes da aula de terça-feira. O facto de a aula de quinta-feira ser anterior ao almoço, significava que poderiam tomar banho e almoçar, pois, existia um espaçamento para a aula seguinte. Ainda assim, existiam algumas desvantagens, pois

desde quinta-feira até à terça-feira seguinte não existiu qualquer aula de EF, o que para alguns alunos significava a única atividade física durante a semana.

TABELA 1 – HORÁRIO SEMANAL

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8:20 – 9:10					
9:10 -09:50		Miguel Martins - 8º C			
10:25 – 11:05		EF - 8ºB			Reunião de Grupo de Estágio
11:05 – 11:55		EF - 8ºB			
12:05 – 13:00				CD	Miguel Martins 8º C
13:00 – 13:35				EF - 8ºB	
14:50 – 15:40					
15:40 – 16:30					
16:45 – 18:10	DE		DE		

Por último, é importante referenciar que a elaboração deste relatório teve como objetivo realizar uma reflexão crítica do decorrer de um ano de estágio. A realização do mesmo enriqueceu-me enquanto professor de EF, na procura do conhecimento para a elevação das minhas capacidades.

1. LECIONAÇÃO

1.1 ESTRATÉGIA DE LECIONAÇÃO – TORNEIO ESCADA DE VOLEIBOL CONDICIONADO POR DIVISÕES

O desporto deve ser um valor para a vida e deve ser treinado, pelo respeito às regras e às outras pessoas. A competição deve ser saudável e justa; deve ser um momento de socialização e diálogo e de psicologia pessoal. O desporto deve ser também um crescimento físico, de modo que tenha ganhos para a vida adulta. O desporto, com a particularidade da competição, tem qualidades extraordinariamente educacionais como a disciplina, a resiliência, a amizade, a condição física e a própria competitividade. A competitividade é vista como uma perspetiva de construção da mente do Homem, para que no futuro, seja capaz de lidar com várias situações da vida, sendo que não deve ser visto apenas e exclusivamente em contexto desportivo, seja esta na vitória ou na derrota (Izzo, 2010).

Para González (2011), a EF é um meio para os jovens favorecerem a sua formação integral. Para o mesmo autor, a participação em atividades desportivas ou em aulas de EF permite aos alunos desenvolverem valores sociais de lealdade, cooperação, força de vontade, resistência psicológica, dignidade, honestidade, solidariedade, disciplina e respeito pelos colegas e adversários.

Segundo Aggerholm, Standal e Hordvik (2018), a competição em EF pode ser moralmente defensável uma vez que há lições moralmente valiosas a serem aprendidas expondo as pessoas ao calor da competição. Referem ainda que as atividades desportivas são inerentemente prazerosas e intrinsecamente satisfatórias, de modo que o desporto deve ser mantido como uma parte importante da logica educacional para a EF. Por último, a EF tem um papel muito importante para assumir o desporto como prática moral.

Para Rokosz (1989), os torneios escada têm duas características que são muito desejáveis sob certas circunstâncias, sendo a principal razão deste torneio o facto de nenhum participante ser eliminado, uma vez que os mesmos participam no mesmo número de jogos. A segunda razão é o facto de os perdedores “descerem” um campo e os vencedores “subirem” um campo.

Uma vez que a turma, após uma avaliação inicial, como será descrito posteriormente, após alguns minutos de exercício desinteressavam-se e começavam a ter comportamentos de desvio. Desta forma, foi pensada uma solução para tentar solucionar esta problemática. Assim, sugeri a criação de um torneio escada, de Voleibol, uma vez que é a modalidade referência no CV. A criação desta metodologia levou-me a considerar e estabelecer um conjunto de objetivos, tal como refere a tabela 2.

TABELA 2 - OBJETIVOS DO TORNEIO ESCADA

Objetivo Geral	• Analisar o Torneio Escada como estratégia de lecionação.
Objetivos Específicos	• Utilizar o Torneio Escada como forma de competição ajustada ao nível do aluno; • Criar competitividade entre os alunos para o aumento do foco na tarefa; • Validar o processo Ensino-Aprendizagem implementado.

1ª Etapa - Prognóstico

O modelo de planeamento por etapas assume-se pelo desenvolvimento do plano anual em quatro etapas: Prognóstico/Etapa de Receção e Orientação (dos alunos) para o sucesso (EROS); Prioridades; Progresso e Produto (DGEB, 1993).

Na primeira etapa (Prognóstico) que se apresentou a disciplina e se explicou o processo de avaliação, tal como foi realizado na primeira aula. Desta forma, foram definidos, objetivos para a primeira etapa, tal como descrito na tabela seguinte:

TABELA 3 - OBJETIVOS DA ETAPA PROGNÓSTICO

	Data		Objetivos		
			Gerais	Específicos	Pessoais
Prognóstico	Início	15 de set.	• Conhecer os níveis de cada aluno nas várias matérias;	• Perceber as regras e normas de funcionamento da EF; • Cooperar com os colegas e com o professor de forma a proporcionar um bom clima de aula.	• Melhorar a minha intervenção pedagógica ao nível das quatro dimensões do AGIC
	Fim	22 de out.	• Rever/atualizar as aprendizagens obtidas no ano letivo anterior.		• Apurar a adequação da minha intervenção pedagógica; • Promover um clima favorável à aprendizagem e a motivação dos alunos.

A principal função da definição de objetivos foi a de assegurar que no final da etapa cumpram aquilo que foi definido para a mesma. Para que estes objetivos fossem cumpridos era importante que existisse planeamento de cada aula/conjunto de aulas. No apêndice III está descrito o planeamento para todas as aulas desta primeira etapa com as matérias a bordar para a avaliação inicial. De realçar que não constam algumas matérias, como a Ginástica Aparelhos, Ginástica Acrobática e a Luta, devido ao risco de contágio.

No CV não existe nenhuma sala destinada à EF para a existência de aulas teóricas. Assim sendo, a primeira aula foi uma parte teórica e outra parte prática no espaço três. Esta primeira fase foi de apresentação do professor e de informação sobre o funcionamento da EF, rotatividade dos espaços, movimentação pela escola, quais as regras e cuidados que se deve ter devido à COVID-19 (DGE 2020; Sociedade Portuguesa de Educação Física & Conselho Nacional de Associações de Professores e Profissionais de Educação Física, 2020). Logo na primeira aula, visto que teria muito tempo para explicar bem as regras, comecei por verificar o estado físico dos alunos, uma vez que tiveram demasiado tempo sem aulas, devido à pandemia, começando também a observar algumas modalidades para a avaliação inicial.

A 1.^a etapa, sendo esta a de Prognóstico, foi fundamental para a prática do docente, pela variedade de informação recolhida crucial para o respetivo ano letivo. Desta forma, o professor recolheu e interpretou informações acerca do conhecimento dos alunos em atividade física, revendo aprendizagens do ano letivo anterior e projetando aprendizagens no respetivo ano letivo; identificou as matérias prioritárias, os alunos críticos; e ainda implementou hábitos e rotinas.

Tal como descrito no apêndice III, e para cumprir os primeiros objetivos idealizados para esta etapa, houve uma apresentação minha enquanto professor e dos alunos, para que os pudesse conhecer melhor. A implementação de regras em EF é muito importante e, por isso, aproveitou-se a primeira aula, reforçando depois na segunda aula as regras implementadas para o bom funcionamento da disciplina, sabendo que este ano foi um ano diferente e com novas medidas, foi preciso explicar isso também aos alunos. Desta forma, foi importante clarificar os alunos de alguns aspetos: em primeiro lugar, foi esclarecido que havia um ponto de encontro no começo das aulas, sendo este junto ao pavilhão (espaço 1) e que só depois é que seriam encaminhados por mim para o espaço correto da aula. Apontou-se a necessidade de cada aluno ser portador da sua garrafa de água, evitando a saída da aula para beber água. Indicou-se a obrigatoriedade de uns ténis próprios para a EF no pavilhão (espaço 1). De forma a impedir a propagação de contágios, aconselhou-se a evitar levar as mãos à cara e implementou-se a imposição de desinfeção das mãos antes, depois e até durante as aulas, sempre que assim fosse necessário (ex.: troca de estação). Determinou-se a importância de existir uma mochila ou uma bolsa própria para deixar a máscara guardada e referiu-se a não existência de saco dos valores

que existia o ano passado para evitar contacto entre alunos, não podendo realizar as aulas com pulseiras, relógios e brincos, a obrigação da utilização da roupa do colégio para a realização da aula. Por último, explicou-se aos alunos a rotação dos espaços de EF. Foi informado também aos alunos com cabelo comprido a obrigação da utilização de elásticos para o cabelo.

Para melhor conhecer a turma, foi desenvolvido pelo Núcleo de Estágio um questionário biográfico (apêndice IV), enviado posteriormente para o *Classroom*, plataforma utilizada pelos professores para o envio de trabalhos e outras informações aos alunos. A nossa opção de enviar o questionário informaticamente foi para prevenir troca de materiais entre alunos e professores e para poupar papel, sendo o CV um colégio que pensa muito numa Educação Ambiental, estando o mesmo enquadrado no Programa Eco Escolas. A realização desta tarefa foi de enorme importância porque permitiu uma análise individual de cada aluno e ajudou no planeamento das aulas. Com a realização deste questionário foi possível, por exemplo, perceber quais as matérias que gostam mais e aquelas que gostam menos e, juntamente com a avaliação inicial, perceber qual a matéria a abordar na próxima etapa das Prioridades. As respostas dos alunos não foram imediatas, sendo este um ponto negativo da realização deste questionário informaticamente. No entanto, houve um ponto positivo na realização do questionário desta forma: o cruzamento de dados com maior facilidade e rapidez, proporcionados pelo próprio programa.

Nas primeiras aulas, procurei também observar os alunos de forma a analisar a turma, identificando assim os alunos que praticam algum desporto, os mais brincalhões, os mais reservados, os líderes, os extrovertidos, os grupos que se formam por amigos e a relação entre os alunos. Desta observação, percebi que a turma era muito equilibrada, onde muitos dos alunos já se conheciam há uns anos e muitos praticavam desporto tanto no DE como no Desporto Federado. Esta observação foi também importante para apoiar a formação de grupos, definidos de forma aleatória, visto que ainda não conhecia os alunos nas diferentes matérias.

Existem aspetos do planeamento que devem desde cedo ficar assegurados desde o início das aulas de EF, de forma que os alunos tenham métodos organizacionais desde cedo, para que o seu processo de ensino-aprendizagem seja cumprido e seja autónomo. Desta forma, foram criadas rotinas de entrada na aula, de funcionamento da aula, de

higienização, e de pontos de encontro - logo que entravam na aula formavam-se em xadrez de forma a cumprirem as regras de segurança (DGE, 2020; Sociedade Portuguesa de Educação Física & Conselho Nacional de Associações de Professores e Profissionais de Educação Física, 2020) - troca de espaços e material e respetiva desinfeção. É importante também que o aluno entenda a dinâmica das aulas de EF, desde a parte inicial, passando pela parte fundamental, acabando na parte final (apêndice V).

A criação de grupos na fase da AI foi aleatória, devido ao facto de ainda não conhecer os alunos e precisar de organizá-los pelas matérias. Após a AI estar realizada, visto que a próxima etapa seria de Prioridades, os grupos foram mais heterogêneos (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001).

No que diz respeito à avaliação das matérias, na primeira etapa (Prognóstico), foram avaliadas as matérias que compõem o currículo do 8º ano e que foram possíveis de realizar no CV, devido à pandemia. A realização desta avaliação teve por base o PAI e uma grelha de observação (apêndice VI), feita pelo grupo de Estágio, visto que o CV não possuía esses documentos. Dada a inexperiência na observação das diferentes matérias, a solução foi colocar o outro estagiário a validar as avaliações, debatendo entre nós as matérias e a avaliação dada. Posteriormente, foi debatido com o orientador da escola para a aprovação e decisões posteriores.

As matérias que não foram observadas e avaliadas deveram-se ao risco de contágio ou à falta de material para a realização das mesmas, o que me impossibilitou a observação de todas as matérias na AI.

As matérias que foram observadas e avaliadas encontram-se descritas na tabela 4.

TABELA 4 - MATÉRIAS OBSERVADAS NA AVALIAÇÃO INICIAL

Matérias		Situação de Avaliação	Notas
JDC	Futebol	4x4	4x4 em espaço amplo
	Andebol	5x5	Campo reduzido e bola “afável”; Campo reduzido - 25x14; Baliza – 1.8m.
	Basquetebol	3x3 e 4x4	3x3 – duas tabelas (campo 15x12); 4x4 – campo reduzido.
	Voleibol	2+2	2+2 com serviço por baixo (a 3/ 4,5m); Rede: 2m
Ginástica	Solo	Rolamento à frente, rolamento à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com pernas afastadas e em extensão, apoio facial invertido, roda com apoios alternados das mãos no solo e posições de flexibilidade variadas (anexo II)	-
	Aparelhos	Boque e plinto transversal – salto ao eixo e salto entre mãos; Minitrampolim – salto em extensão	-
Atletismo	Velocidade	40 metros	Acelera até à velocidade máxima; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida.
Dança	Danças Sociais	Em <i>Line Dance</i> - Merengue	-
Raquetes	Badminton	Coopera com os companheiros, distanciados em cerca de 6 metros, devolvendo o volante ao colega, evitando que este toque no chão	-
Orientação	Grupo	Espaço limitado, segundo um mapa simples, preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga	-

Na Ginástica, além da minha ajuda, decidi utilizar meios auxiliares visuais de forma a facilitar a compreensão dos exercícios e/ou da sequência (Ginástica de Solo) e criar de certa forma alguma autonomia, como é referenciado no exemplo do apoio facial invertido no anexo III. Segundo a DGEB (1993), os meios auxiliares visuais são um elemento importante na organização e na informação durante as aulas, pois estes permitem que os alunos superem algumas dificuldades e simplifiquem processos, sendo estes a base da ampliação das atividades e dos efeitos educativos.

Para Aveiro, Nóbrega, Nóbrega e Alves (2018), a utilização de meios audiovisuais nas aulas de Educação Física pode aumentar a motivação e o interesse dos alunos, porém cabe ao professor a exigência para a preparação da aula atempadamente e na vontade de querer trabalhar em prol do crescimento integral dos seus alunos.

Na Dança, como trabalho para casa, foi enviado um áudio de uma música e respetiva coreografia (merengue) para os alunos consolidarem a matéria. Apenas alguns alunos apresentaram alguma dificuldade na execução da coreografia. De acordo com Smith, Cluphf e O'Connor (2011), torna-se cada vez mais importante para os professores de EF oferecerem oportunidades de atividade em formatos não tradicionais, ou seja, a realização de trabalhos para casa de EF, como por exemplo um exercício diário. Após a implementação deste tipo de formato, existiu uma diferença significativa na taxa de participação dos alunos por turma e, posteriormente, uma diferença significativa por mês de cada ano letivo. Foi curioso e satisfatório ver alunos da minha turma nos intervalos das aulas a praticarem a dança e, ao mesmo tempo, fomentando a curiosidade noutras turmas, o que fez com que muitos professores de EF pedissem ao grupo de estágio para irem lecionar dança às suas turmas.

Segundo Pires de Sousa e Dagmar (2019), é necessário dar a oportunidade aos alunos, inseridos no processo educativo, a experiências corporais, artísticas, cognitivas, sociais e culturais. Para as mesmas, a dança faz parte da cultura e é um conteúdo riquíssimo a ser trabalhado em contexto escolar, desde o ambiente, o reconhecimento do espaço e transformações sociais, a produção de conhecimento e a valorização de diversas culturas, por meio de uma leitura crítica de mundo.

Devido à pandemia, no início desta etapa não foi possível a utilização de material (por exemplo, bolas) por ordens da Direção. Devido a estas restrições, demonstradas no início do ano (letivo) foi também importante para o DEF realizar Orientação, tendo esta iniciativa partido do grupo de estágio.

Após a avaliação inicial ser feita, realizei um quadro (apêndice VII) que indica quais os alunos mais e menos evoluídos de cada matéria, descrevendo, por indicadores de observação, os aspetos a melhorar e ainda exercícios ajustados a essas necessidades. Este quadro tem como objetivo a facilitação do planeamento das próximas etapas.

Segundo Fonseca (2012), é nas aulas de EF que se observam as grandes dificuldades que os alunos apresentam na realização das tarefas, devido à sua fraca Aptidão Física, sendo a força aquela que apresenta maior défice. Para Ramos (2011), quanto mais cedo se adquirir um estilo de vida saudável, melhor será a saúde na sua idade adulta.

O crescimento e maturação de cada indivíduo também influencia a aptidão física e não apenas a atividade física (Seabra, Maia & Garganta, 2001), ou seja, as raparigas antes da puberdade apresentam valores superiores em coordenação e equilíbrio em comparação com os rapazes e os rapazes apresentam melhores valores nos lançamentos. Após esta fase, os rapazes ganham mais massa muscular e as raparigas ganham mais massa gorda (Ferreira, 1999). É importante perceber isto para compreender as “fases ótimas” que define qual a melhor fase em que o organismo se adapta a estímulos externos (Marques, 1995).

Segundo a DGE (2018), os alunos ao longo do ano desenvolvem também as capacidades motoras condicionais e coordenativas e os conhecimentos, capacidades e atitudes (apêndice VIII). Tendo por base a avaliação inicial da aptidão física (apêndice IX), pela bateria de testes do FITescola, o maior foco foi na flexibilidade de membros inferiores e ombros, o que pode justificar a dificuldade na ginástica e o salto vertical.

Ainda assim, o trabalho de resistência, além de ser trabalhado num percurso pela escola, foi realizado com o objetivo de treino para a corrida do corta-mato realizada no colégio. Foi também trabalhado nos JDC, especialmente naqueles que são as prioridades para cada um dos alunos (Basquetebol, Andebol ou Futebol). Tal como descrito anteriormente, este tipo de trabalho foi realizado em jogo que, segundo Comédias Henriques (2012) é a forma mais adequada de desenvolver a aptidão física. Para que este objetivo fosse cumprido foi necessário haver manipulação por parte do professor ao contexto de jogo, ou seja, ser reduzido, simplificado, condicionado, fracionado ou agrupado, levando a que cada aluno tivesse de elevar a sua capacidade de resistência (Comédias Henriques, 2020).

Relativamente à área dos conhecimentos, ao longo do ano, foram realizadas fichas com ligações aos conteúdos abordados nas aulas práticas e a conhecimentos gerais sobre a AF, Desporto e a sua relação com a Saúde, sendo estes os objetivos pretendidos no final do 3º Ciclo, de acordo com os PNEF. Estas competências são essenciais para o “Perfil dos alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória” (Martins et al. 2017).

Devido ao risco de contágio e, como previsto nas normas da DGE (2020), as aulas passaram a ser realizadas de máscara. De acordo com a Sociedad Española de Medicina Del Deporte (2020, p.2) “não há evidências de que o uso de máscara cirúrgica tenha

efeitos nocivos à saúde. Além disso, há evidências do uso prolongado e repetido de máscaras, por profissionais de saúde, durante as suas horas de trabalho”. Segundo o mesmo estudo, os sujeitos estudados foram submetidos a três testes de esforço máximo (sem máscara, com máscara cirúrgica e com máscara FFP2), tendo sido estudada a resposta a parâmetros como cardiorrespiratórios, metabólicos, de desempenho e de conforto. Constatou-se que o uso das máscaras cirúrgicas não afeta mais do que parâmetros de conforto, tais como, calor, resistência à respiração, coceira, pressão e mal-estar. Por último, o estudo referencia ainda que o uso das máscaras cirúrgicas é uma medida muito importante na prática de atividade física e desportiva não profissionais, principalmente em áreas fechadas e em atividades de contato físico.

Desta forma, houve a necessidade de adaptar as aulas de EF, pois as mesmas não podiam ser de intensidade máxima, de modo que os alunos não corressem riscos desnecessários. Assim sendo, foi combinado com os alunos que as máscaras não eram de carácter obrigatório, mas de recomendação e, ainda, que existiriam momentos em aula para retirar a máscara e regular a circulação cardiorrespiratória. Os exercícios e os tempos de prática foram mais curtos e os tempos de pausa foram maiores.

O facto de fazer estas adaptações significou que o tempo para a prática em que os alunos se encontravam em aprendizagem diminuiu drasticamente, mas foi preferível desta forma, para que a segurança dos alunos se mantivesse.

Por fim, é importante referir que depois de uma avaliação inicial e observação da turma, os alunos após alguns minutos em atividade perdiam a concentração na tarefa e começavam a ter comportamentos de desvio. Desta forma na etapa seguinte procurei arranjar uma solução para esta problemática.

Balanço - Prognóstico

Após o término da 1ª etapa, realizei uma autoavaliação, juntamente com o meu Orientador, de forma a podermos avaliar o que correu bem e o que correu mal para melhorar para as etapas seguintes. Segundo Cunha (2010), o professor deve realizar uma autoavaliação sobre a sua atividade profissional, de modo a tirar conclusões das mesmas, sobre o seu progresso, erros e fracassos.

Neste sentido, uma das dificuldades observadas na avaliação inicial, uma vez que a turma era bastante numerosa e, por esse motivo, existiu uma dificuldade na individualização de cada aluno (dificultada pelo decorar de nomes e associá-los aos alunos). Desta forma, na primeira UD da primeira etapa, senti muitas dificuldades na avaliação inicial, pois ainda existia alguma inexperiência, sendo que o facto da minha turma ser muito numerosa e a minha dificuldade em decorar nomes e associá-los a caras não ajudou. O facto de a pandemia COVID-19 ainda ser algo muito recente, fez com que se atrasassem os processos de ensino-aprendizagem dos alunos, o que levou ao atraso da avaliação inicial e, posteriormente, ao término da mesma, atrasando o início da próxima etapa.

De forma a ajudar-me numa avaliação coerente e ajustada foi registado, pelo meu colega estagiário, pontos fortes e pontos fracos das aulas que lecionei, de forma a poder melhorar nas aulas seguintes. Após estas correções na primeira etapa, senti que melhorei em muitos aspetos, desde a instrução, o tempo para a prática e o aumento de nível de concentração dos alunos.

De uma forma geral, os objetivos da 1ª etapa foram cumpridos, pois as rotinas estavam consolidadas, bem como um clima favorável à aprendizagem e motivação dos alunos. Considerei uma boa avaliação desta primeira etapa, pois foi aquela com que me encontrava com mais receio. Foi perceptível que os alunos estavam motivados para as aulas de EF, bem como empenhados e atentos àquilo que era fundamental para o seu sucesso e aprendizagem na disciplina.

Na 1ª etapa, após a avaliação inicial, percebeu-se que um grande número de alunos tinha dificuldades nos jogos de invasão. Por estes motivos, estas modalidades foram as matérias prioritárias nos JDC. Por último, uma vez que a grande maioria da turma tem também dificuldades na Ginástica de Solo, esta foi também uma matéria prioritária.

2ª Etapa - Prioridades

Na segunda etapa (Prioridades) definiram-se os seguintes objetivos:

TABELA 5 - OBJETIVOS DA ETAPA PRIORIDADES

	Data		Objetivos		
			Gerais	Específicos	Pessoais
Prioridades	Início	10 de nov.	- Contribuir para reforçar a aprendizagem e desenvolvimento dos alunos; - Realizar torneios de Voleibol, utilizando a metodologia do projeto específico; - Experimentar o sucesso.	- Introduzir a matéria de Dança; - Cumprir com os objetivos operacionais das matérias prioritárias; - Utilizar os alunos mais evoluídos na ajuda dos menos evoluídos.	- Melhorar a instrução e a gestão da aula para uma melhor aprendizagem dos alunos; - Perceber a importância das Prioridades no processo Ensino-Aprendizagem.
	Fim	21 de jan.			

Foi realizada uma tabela (apêndice X) para perceber quais os alunos mais evoluídos e menos evoluídos de cada matéria prioritária, com base na descrição das aprendizagens essenciais (DGE, 2018). Com base nesta tabela, foram planeados os objetivos específicos, os exercícios a realizar e os critérios de êxito para o cumprimento dos mesmos. Posteriormente foi realizado um planeamento para as próximas duas UD (apêndice XI). As matérias prioritárias nesta etapa foram o Futebol, o Basquetebol, o Andebol, a Ginástica de Solo e a Dança. No apêndice XII, está presente um exemplo de um plano de aula desta etapa.

A escolha do Andebol, Basquetebol e Futebol como matérias prioritárias foi devido às maiores dificuldades encontradas nas mesmas, ou seja, problemas na tomada de decisão, no saber quando passar, quando driblar ou quando rematar/lançar. Esta última foi visível, na medida em que a maior parte dos alunos não se sentia bem com a bola na mão, realizando logo o passe para o colega após receber a bola. Foi observado também que uma grande parte dos alunos quando se encontravam isolados com o alvo, a bola é maioritariamente passada ao colega para que seja outro a rematar e não o aluno que se encontra isolado. No caso do Basquetebol, foi visível ainda que isolados com o cesto realizam muitas vezes lançamento em apoio.

No que diz respeito à Ginástica de Solo, foi também definida como matéria prioritária, pois os alunos apresentam algumas dificuldades em alguns elementos gímnicos, principalmente rolamento à retaguarda, apoio facial invertido e roda.

Relativamente à última matéria prioritária, a Dança - uma matéria não abordada anteriormente – esta veio a ser desenvolvida ao longo deste ano. A coreografia do

“Merengue” foi lecionada de início, onde os alunos já se apresentavam com grandes melhorias.

TABELA 6 - DIVISÃO DOS GRUPOS HETEROGÊNEOS CONSOANTES AS MATÉRIAS PRIORITÁRIAS

Grupos Heterogêneos			
Grupo 1	1, 10, 12, 13,15, 17, 22, 18	Futebol; Ginástica Solo; Dança	1º/2º UD
Grupo 2	11, 16, 28, 20, 23, 26, 27	Basquetebol; Andebol; Dança	1º/2º UD
Grupo 3	7, 8, 9, 14, 6, 24, 29	Basquetebol; Andebol; Dança	1º/2º UD
Grupo 4	2, 3, 4, 5, 19, 21, 25	Futebol; Ginástica Solo; Dança	1º/2º UD

De forma a operacionalizar as matérias e agrupar dois grupos com as mesmas necessidades, as prioridades do grupo 1 e do grupo 4 foram o Futebol, a Ginástica de Solo e a Dança e as do grupo 2 e do grupo 3 foram o Basquetebol, o Andebol e a Dança. As prioridades e estes grupos foram mantidos até ao final da etapa das Prioridades. Assim sendo, a constituição destes grupos permaneceu na 1ª e 2ª UD desta segunda etapa, tal como descrito na tabela 6.

De forma a organizar e planear esta etapa foi elaborada uma tabela (tabela 7), de forma a descrever, para cada grupo de alunos, qual a sua matéria prioritária, qual o seu objetivo, qual a estratégia para conseguir cumprir com esse objetivo e qual o critério de êxito. Para ajudar no planeamento foi também acrescentado qual ou quais os espaços de aula que seriam mais propícios e vantajosos para o cumprimento destes objetivos.

Os objetivos operacionais desta etapa, tal como demonstra a tabela 7, foram elaborados segundo a seleção de objetivos de D’Hainaut (1980), no que diz respeito aos parâmetros, uma vez que foram definidos segundo o seu campo de aplicação, ou seja, no seu domínio, transferibilidade e acessibilidade, isto é, durante quanto tempo, quais os recursos materiais e humanos e no diz respeito ao valor e à aceitabilidade.

TABELA 7 – PLANEAMENTO DA ETAPA DAS PRIORIDADES

Matéria	Alunos	Objetivos	Estratégias	Crítérios de Êxito	Espaço
Andebol	8, 14, 16, 23, 24 e 27	Melhorar no passe, receção e desmarcação.	Jogo 5x5 sem drible, sendo que o remate em salto vale dois golos.	O aluno deve rematar pelo menos 4 de 5 vezes em remate em salto.	1,2,3
	7, 9, 11, 20, 28 e 29	Melhorar o remate em salto, quando isolados.			
Basquetebol	8, 14, 16, 23, 24 e 27	Melhorar no passe, receção e desmarcação.	Jogo 3x3 com duas tabelas, sem drible, sendo que o lançamento na passada vale dois pontos.	O aluno deve lançar pelo menos 4 de 5 vezes em lançamento na passada.	1,3
	7, 9, 11, 20, 28 e 29	Melhorar o lançamento na passada, quando isolados.			
Futebol	1, 2, 5, 6, 13, 15, 17, 19, 21, 22 e 25	Melhorar no passe, receção e desmarcação.	Jogo 4x4 sem drible, sendo que golo sem nenhuma interseção vale dois golos.	3/5 ataques finalizados (sem perder a bola até ao remate) e qualidade nas execuções sempre ou quase sempre.	1,2,3
	3, 12, 18, 22 e 25	Melhorar a tomada de decisão de rematar, quando isolados.			
Ginástica de Solo	1, 10, 12, 13, 15, 17, 22, 18, 2, 3, 4, 5, 19, 21, 25	Realizar uma sequência de alguns elementos gímnicos.	Realização dos elementos gímnicos com meios auxiliares.	Realização do apoio facial invertido e ficar 3 segundos e manter a direção nos enrolamentos.	1,2
Dança	Toda a turma	Realizar a dança correta dentro do Tempo e Ritmo.	Abordagem da coreografia na aula, através de demonstração e avaliação entre grupos de trabalho.	Realização da dança nas quatro frentes.	1,2,3
Voleibol	Toda a turma	Coloca-se no ponto de queda da bola, serve por baixo e utiliza o passe ou a manchete para dar continuidade ao jogo.	Torneio Escada	Subir pelo menos uma <i>slot</i>	1,3

Este quadro permite diferenciar o ensino no que toca ao ritmo, ao nível ou ao género de instrução que o professor dá aos seus alunos, pois os mesmos têm necessidades, estilos e interesses diferentes. Assim, o processo ensino-aprendizagem responde especificamente a cada aluno, no que já sabiam e no que ainda viriam a aprender. Segundo Heacox (2016) a diferenciação de ensino é um processo de duas etapas, sendo que primeiramente o professor analisa o grau de estímulo e de variedade nos seus planos atuais e depois o professor modifica, adapta ou elabora novas abordagens de ensino, em resposta às necessidades, interesses e preferências de aprendizagem dos alunos.

Como referido anteriormente, foi necessário arranjar uma solução para o facto de os alunos terem comportamentos de desvio com alguma facilidade e recorrência. Desta forma a solução arranjada foi a criação de torneios nas aulas de EF. Uma vez que o Voleibol é a modalidade referência do CV, a solução passou pela criação de torneios escada nesta modalidade, ao longo do ano.

A realização desta estratégia passou, primeiramente, por uma reunião de especialistas em voleibol, ou seja, por mim e por outros três professores com diferentes graus de treinador na modalidade, de forma a escolher qual a melhor organização e seleção dos exercícios. Nesta reunião estiveram presentes o meu coordenador, eu e mais dois colegas.

Desta reunião, além da escolha da organização e escolha de exercícios, decidiu-se também que este torneio, de forma a ficar disponível para execução de todo o GEF, deveria ser dividido em duas competições distintas dependendo do nível de cada turma, de cada professor do GEF. Em ambos os torneios houve sempre 6 divisões, o que significa que eram 12 equipas a disputar este torneio, tal como é observado na figura 2.

Este torneio foi realizado por tempo. Ao fim de determinada duração (ex: 5/10 minutos), havia um sinal sonoro para que os jogos terminassem. Caso a equipa ganhasse, avançava um campo, caso a equipa perdesse, recuava um campo, de acordo com divisão onde se encontravam.

Cada torneio teve divisões condicionadas, ou seja, as divisões “mais baixas” estavam mais próximas do objetivo final e as divisões “mais altas” estavam numa fase de preparação para o objetivo final.

A figura 2 demonstra como é realizada a subida e a descida de cada campo, ou seja, a equipa que ganhasse subia um campo, como descreve a seta verde. A seta vermelha indica o contrário, se a equipa perdesse descia um campo.

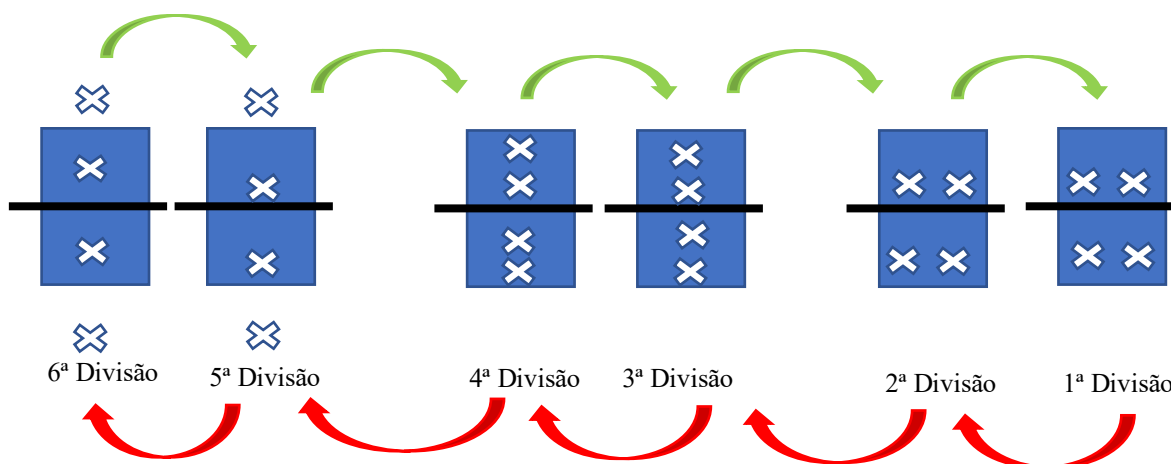


FIGURA 2 - ORGANIZAÇÃO DO 1º TORNEIO ESCADA

Legenda: Seta verde – a equipa sobe um campo; seta vermelha - a equipa desce um campo

A figura 2 demonstra ainda a disposição dos alunos em cada uma das divisões. Na 6ª e 5ª divisões, apesar de ser um jogo 1x1, cada equipa era constituída por dois jogadores, o que significava que existia um jogador em campo e outro fora e que iam trocando, tal como explica a tabela 11. A decisão de na 4ª e 3ª divisões colocar os alunos um na frente e outro atrás e na 2ª e 1ª divisões de colocar os alunos lado a lado, foi devido ao facto de na 4ª e 3ª divisões ser mais fácil para os alunos fazerem a transição do 1x1 para o 2x2, uma vez que a grande diferença do voleibol de pavilhão para o voleibol de praia é o facto de se receber para um espaço onde não está ninguém. O aluno recebedor recebe a bola para o colega e não para o espaço vazio e o colega que dá o segundo toque não deve colocar a bola para trás, mas sim realizar um auto toque. O jogador recebedor realiza o terceiro toque colocando a bola no campo adversário.

TABELA 8 - TORNEIO 1

Torneio 1				
Jogo	Campo	Condicionantes	Divisões	Esquema
1x1	Rede: 2m Campo: 4mx8m	- Serviço em passe; - Só se joga em passe (não há manchete); - Apesar de ser um jogo 1x1, a equipa é constituída por dois elementos - isto significa que, se perde o ponto, troca com o colega que está fora; caso concretize dois pontos seguidos, troca também com o colega que está fora; - Mínimo 2 toques, máximo 3 toques.	6ª e 5ª	
2x2	Rede: 2m Campo: 4mx8m	- Serviço em passe; - Só se joga em passe (não há manchete); - Mínimo 2 toques, máximo 3 toques.	4ª e 3ª	
2x2	Rede: 2,10/2,15m Campo: 4mx8m	1º serviço: Passe; 2º Serviço: Passe ou serviço por baixo; - Só se joga em passe (não há manchete); - Mínimo 2 toques, máximo 3 toques.	2ª e 1ª	

A tabela 8 descreve o torneio no que toca ao tipo de jogo, quais as dimensões do campo e altura da rede, as condicionantes do jogo, o esquema e a correspondência a cada divisão.

Este torneio começa em 1x1 pois assim o aluno toca mais vezes na bola do que no 2x2, uma vez que quanto maior for o número de vezes que o aluno toca na bola maior é a evolução do mesmo, ou seja, o tempo de empenho motor corresponde ao número de toques que o aluno dá - mais tempo de bola no ar. Sempre que a bola está no chão os alunos não estão a praticar voleibol.

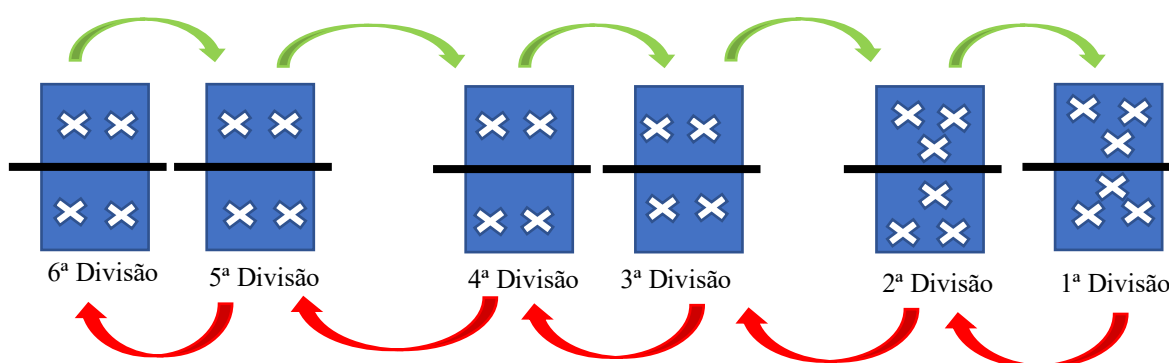


FIGURA 3 - ORGANIZAÇÃO DO 2º TORNEIO ESCADA

Legenda: Seta verde – a equipa sobe um campo; seta vermelha - a equipa desce um campo

A figura 3 e a tabela 12 descrevem a organização do 2º torneio. Salientar que da 3ª para a 2ª divisão passa de um 2x2 para um 3x3, o que significa que a equipa que sobe da 3ª divisão para a 2ª divisão tem de escolher um colega da equipa de 3 elementos que perdeu na 2ª divisão. O torneio, no que diz respeito à subida e descida de campos, funciona de igual forma ao torneio 1, ou seja, quem ganha sobe um campo, quem perde desce um campo, como descreve as setas da figura 3.

TABELA 9 - TORNEIO 2

Torneio 2				
Jogo	Campo	Condicionantes	Divisões	Esquema
2x2	Rede: 2,10/2,15m Campo: 4mx8m	1º serviço: Passe; 2º Serviço: Passe ou serviço por baixo; - Só se joga em passe (não há manchete); - Mínimo 2 toques máximo 3 toques.	6ª e 5ª	
2x2	Rede: 2m Campo: 4mx8m	- Serviço por baixo; - Gestos técnicos que podem ser utilizados: passe, manchete e remate; - Pontuação condicionada: bola que o defesa não toque vale 2 pontos; - Mínimo 2 toques máximo 3 toques; - A equipa que sobe da 3ª divisão para a 2ª divisão escolhe um colega que desce da 2ª divisão para a 3ª divisão.	4ª e 3ª	
2x2	Rede: 2,10/2,15m Campo: 5mx10m	- Serviço por baixo; - Gestos técnicos que podem ser utilizados: passe, manchete e remate; - Pontuação condicionada: bola que o defesa não toque vale 2 pontos; - Mínimo 2 toques máximo 3 toques.	2ª e 1ª	

Era importante que a posição inicial de começo de torneio fosse distribuída de forma aleatória, para não condicionador nenhuma equipa. De acordo com o autor Rokosz (1989), neste tipo de torneio é possível que os jogadores/equipas subam apenas uma *slot*, mas sendo possível subirem duas. Nesta metodologia implementada no CV cada equipa só subia/descia uma *slot*. Segundo Abrevaya (2002), nos torneios escada, embora haja uma grande vantagem em começar com uma classificação mais alta neste tipo de torneio, os resultados deste estudo verificam que os “menos aptos” ganham com mais frequência do que o esperado.

Neste tipo de torneios, é importante a obrigatoriedade da equipa que se encontra na divisão mais baixa tenha a oportunidade de ganhar na divisão mais alta, ou seja, se são 6 divisões terão de existir 6 rondas, de forma que uma equipa que se encontra na última divisão tenha a possibilidade de ganhar na primeira.

A implementação desta metodologia na minha turma, passou primeiramente de pela escolha do torneio 1, de forma a enquadrar a turma no objetivo do mesmo e devido ao facto de ser o torneio enquadrado nas particularidades das dificuldades da turma na modalidade de Voleibol. O objetivo terminal para a turma foi conseguir chegar ao torneio 2 e o objetivo intermédio terminar o torneio 1.

Desta forma, houve a necessidade da criação de grupos heterogéneos de dois alunos, um mais habilidoso e outro menos, de forma que o mais habilidoso ajudasse o

menos habilidoso, progredindo os dois nos campos. Esta metodologia permite que as condicionantes do jogo em determinado campo estejam ajustadas ao seu nível de Voleibol, sendo que, caso suba de campo, terá novos desafios e novos objetivos e, caso desça, aconteça exatamente o mesmo. Foi visível que a turma por si só passou a ser mais competitiva, o que possibilitou estarem em competição e consequentemente uma melhor avaliação dos alunos da minha parte.

Para a realização deste torneio, foi feito um planeamento, tal como se apresenta na tabela 10, por forma a saber em que semana foi realizado, qual a unidade didática, qual a data e o espaço onde seria realizado. Este torneio não se realizou no espaço 2 pela inexistência de campos de voleibol ou alguma alternativa.

TABELA 10 - PLANEAMENTO DOS TORNEIOS

Etapas Prioridades	Etapas	Data	Espaço	Torneio
Semana 3 - 1ª UD	Prioridades	26 de novembro	1	1
Semana 6 - 1ª UD	Prioridades	15 de dezembro	1	1
Semana 1 - 2ª UD	Prioridades	7 janeiro	1	1
Semana 3 - 2ª UD	Prioridades	19 janeiro	3	1
Semana 1 - 4ª UD	Progresso	6 abril	1	1
Semana 3 - 1ª UD	Produto	18 de maio	1	2
Semana 2 - 2ª UD	Produto	8 de junho	1	2

Balço - Prioridades

Na 2ª etapa, era desejável que todos os alunos experienciassem o sucesso, de forma que o seu interesse pela disciplina crescesse e se sentissem cada vez mais empenhados nas matérias que são prioritárias. Para selecionar objetivos para o ano, consideraram-se as informações realizadas na avaliação inicial (DGEB, 1993). Assim, foram selecionadas as prioridades de desenvolvimento dos alunos da turma, especificando as metas a alcançar, definindo estratégias que possibilitem atingir as metas estipuladas, escolhendo as melhores situações de aprendizagem adequadas para a aprendizagem dos alunos e, por último, definindo grupos heterogéneos de forma que cada aluno realizasse as matérias de forma a ter sucesso.

Para o planeamento e definição dos objetivos correspondentes à 2ª etapa, das Prioridades, foi importante analisar os resultados observados relativamente à avaliação inicial da primeira etapa, tendo sempre em consideração os critérios de avaliação, o plano anual de atividades, o calendário escolar, a rotação dos espaços de aulas e os recursos materiais disponíveis.

Para a formação dos grupos, foi necessário perceber quais os alunos que são mais cooperantes, de forma que as aulas possuísem grupos heterógenos para que existisse aprendizagem dos menos aptos, tal como é referido nos PNEF. Estes alunos mais cooperantes foram definidos com base em alguns parâmetros, atendendo ao seu nível de competência nas AF, à capacidade de ajudar e ser cooperante, à relação aluno-aluno, à sua capacidade de liderança e respeito pelo outro. Para a formação de grupos, estes alunos tiveram o papel de líderes para uma melhor compreensão dos grupos, mas acima de tudo que existisse ensino-aprendizagem para todos os alunos.

A 2ª etapa foi a mais desafiante, pois os meus objetivos incidiram na inclusão de todos e que os alunos alcançassem o sucesso. Estes objetivos foram atingidos. No que diz respeito à melhoria das capacidades físicas, o foco na tarefa e a capacidade de autonomia nos diferentes exercícios foram pontos fundamentais para o sucesso desta etapa. É, por isso, fundamental perceber em que é que nós, enquanto professores, conseguimos ajudar os alunos a melhorar.

Relativamente aos JDC, tanto no Futebol, como no Andebol e no Basquetebol os objetivos foram os mesmos, sendo estes a melhoria no passe, na receção e na desmarcação para uns alunos e para outros a melhoria na tomada de decisão de rematar, quando isolados. Os objetivos, na sua generalidade, tiveram uma clara melhoria, pois a estratégia utilizada conseguiu manter os alunos empenhados na tarefa e na aprendizagem. Esta estratégia passou pelos jogos condicionados, assim os alunos além de estarem em aprendizagem estavam também motivados e em espírito competitivo.

A Ginástica de Solo, não tendo sido uma matéria muito abordada no ano anterior, foi a modalidade onde os alunos, principalmente rapazes, sentiram mais dificuldades, não por não gostarem, mas porque nunca foram estimulados a isso. Os objetivos na Ginástica de Solo foram muito ambiciosos, pois tinham como alvo a realização de uma sequência de alguns elementos gímnicos. No entanto, os alunos com mais dificuldades precisaram de ajuda em quase todos os elementos gímnicos, tendo muitas dificuldades no rolamento à retaguarda, no apoio facial invertido e na roda. As estratégias utilizadas foram um fator importante na realização desta etapa. Os meios auxiliares foram essenciais e os planos inclinados para a ajuda dos rolamentos também.

Por último, a Dança, matéria nunca abordada em anos anteriores, foi o maior desafio, tanto para mim como professor, como para os alunos. Por um lado, para mim, porque era a matéria onde me sentia menos à vontade e mais inseguro. Para os alunos porque nunca o tinham feito e sentiam muitas vezes vergonha de o fazer. Os objetivos da Dança foram cumpridos, pois houve uma aprendizagem substancial nos passos da mesma, na entrada no tempo certo da música e no ritmo certo. Esta matéria passou rapidamente de uma matéria prioritária para toda a turma, para uma matéria onde apenas alguns alunos apresentavam algumas dificuldades em determinados passos ou estarem no ritmo certo da música.

Os grupos heterógenos tiveram um papel importante para os processos funcionarem de uma forma muito positiva, pois os alunos com mais dificuldades tinham colegas nos seus grupos com quem poderiam evoluir mais. Os alunos mais habilidosos sabiam que a formação daquele tipo de grupos seria para que eles ajudassem os colegas nas suas dificuldades. A turma, de uma forma geral, era bastante unida, o que proporcionou aos grupos heterogéneos manterem-se em atividade sem problemas de interação aluno-aluno. Este modelo de formação de grupos foi essencial na etapa seguinte, sendo que alterarei os elementos dos grupos, para que não houvesse uma conformidade e um automatismo dos elementos dos grupos e que houvesse uma maior heterogeneidade dentro da turma.

3ª Etapa - Progresso

A terceira etapa (Progresso) foi realizada e planeada de acordo com os objetivos definidos e com base naquilo que foi realizado nas etapas anteriores. A construção deste planeamento surgiu com a mesma lógica do planeamento das etapas anteriores. A tabela 11 descreve os objetivos da 3ª etapa.

TABELA 11 - OBJETIVOS DA ETAPA PROGRESSO

	Data		Objetivos		
			Gerais	Específicos	Pessoais
Progresso	Início	26 de jan.	Continuar o trabalho dos alunos nas matérias prioritárias e consolidação das restantes matérias;	Melhorar no passe, recepção, desmarcação e o remate em salto, quando isolados nos JDC de invasão;	Lecionar e ajudar os alunos em aulas de EF em regime à distância;
	Fim	29 de abr.	- Realizar torneios, de Voleibol, utilizando a metodologia do projeto específico; - Manter os grupos heterogéneos.	- Realizar uma sequência de alguns elementos gímnicos na Ginástica de Solo; - Realizar a dança do Merengue e da Rumba Quadrada dentro do Tempo e do Ritmo.	Procurar utilizar metodologias para o focar os alunos.

Face à evolução e autonomia onde os alunos se encontravam, nesta terceira etapa, apliquei uma estratégia de envolvimento dos alunos nas aulas com a realização da mobilização articular pelos mesmos, sempre com a minha supervisão. A escolha destes alunos deveu-se ao facto de serem alunos referência para a restante turma, no que respeita ao comportamento e empenho nas aulas de EF. O objetivo desta estratégia foi poder desenvolver estas competências noutros alunos e que, quando escolhidos, cumprissem com sucesso aquilo que era pretendido.

Na primeira UD desta etapa foram abordados conteúdos já referidos na etapa anterior, de forma a consolidar as matérias prioritárias e recordar todas as dinâmicas, regras e rotinas das aulas de EF. Desta forma, na primeira UD os objetivos operacionais foram os mesmos da etapa anterior e os grupos mantiveram-se por forma a haver uma continuidade no processo ensino-aprendizagem. Desta forma, as matérias abordadas nesta primeira UD foram o Futebol, o Basquetebol, o Andebol e a Ginástica de Solo. A Dança esteve presente em todas as aulas (apêndice XIII). Nas restantes UD, foram abordadas matérias que considerei pertinentes para os alunos, tendo por base a avaliação inicial realizada. Foi importante a consolidação destas matérias, uma vez que, era nesta temática que os alunos sentiam mais dificuldades. Deste modo, considerei pertinente esta abordagem por forma a proporcionar-lhes novas aprendizagens. Assim, nestas UD foram abordadas matérias como Corrida de Estafetas, Corrida de Velocidade, Salto em Altura, Ginástica de Aparelhos (minitrampolim e boque) e Badminton, pois o Voleibol foi abordado ao longo do ano todo. Desta forma, nas restantes UD, apesar de heterogéneos os grupos foram reformulados de forma a não criar automatismos e para que os alunos vivenciassem novos desafios com outros colegas (tabela 13).

TABELA 12 - GRUPOS HETEROGÊNEOS DA 3ª ETAPA

Grupos Heterogêneos		
Grupo 1	3, 5, 7, 10, 15, 19, 22	2ª/3ª/4ª UD
Grupo 2	4, 6, 11, 14, 18, 21, 27, 29	2ª/3ª/4ª UD
Grupo 3	2, 8, 16, 20, 24, 25, 26	2ª/3ª/4ª UD
Grupo 4	1, 9, 12, 13, 17, 23, 28	2ª/3ª/4ª UD

Devido à pandemia COVID-19, as escolas voltaram a fechar e, segundo o DL3-D/2021, apesar das escolas serem um lugar seguro, foram inseridos no esforço global de alteração de comportamentos e de promoção de respeito. Para isso, a partir do dia 8 de fevereiro de 2021, as atividades letivas das escolas públicas e privadas tiveram as suas aulas presenciais suspensas, sendo as mesmas retomadas em regime não presencial. Neste sentido, as aulas foram replanificadas de forma que a informação, por muito difícil que fosse, passasse aos alunos e que estes pudessem perceber em casa os exercícios para posteriormente, quando voltassem ao regime presencial fosse mais rápido e fácil passar à prática. Assim, os planeamentos das aulas foram realizados em duas metodologias: aula síncrona e aula assíncrona. Durante a semana houve uma aula síncrona, onde foram explicados alguns exercícios das matérias da 1ª UD e realizado um circuito de condição física. Na aula assíncrona tinham de realizar pela segunda vez o circuito explicado na aula síncrona, tal como refere o exemplo no apêndice XIV. De forma a perceber se os alunos cumpriam com a tarefa, foi lhes dada uma folha de registo, que teriam de entregar até ao final da semana (apêndice XV). No mês de abril, as aulas presenciais retomaram e seguiram com o planeamento habitual.

Visto que o CV não recorre habitualmente a aulas teóricas, aproveitei ao máximo estas aulas à distância para realizar outro tipo de metodologias, também importantes para a aprendizagem dos alunos. Recorri a estas aulas para abordar as principais regras dos JDC, a transmissão dos valores educativos do desporto, por meio do filme *Coach Carter* (Tollin, Robbins, Gale (Prod.) & Carter (Dir.), 2005) e aprofundar a área da aptidão física e dos conhecimentos, uma vez que estas seriam as temáticas passíveis de realizar à distância.

Por último, uma vez que as aulas passaram para regime à distância não foi possível realizar um maior número de vezes a estratégia do torneio escada. Ainda assim aproveitei o facto de estarem em casa para demonstrar e explicar a metodologia aplicada e os erros

mais comuns na modalidade de Voleibol, de forma a posteriormente ser mais fácil haver um transição para a prática. No início do 3º período, o que coincide com o término da terceira etapa, foi possível realizar um torneio, de forma a poder observar em que estado se encontravam os alunos, para poder projetar a etapa seguinte, no que a este tema diz respeito.

Balanço - Progresso

A 3ª etapa, algo atípica devido à pandemia, foi sofrendo alterações devido ao facto de a maior parte da mesma ter sido realizada em ensino à distância.

A área da Atividade Física foi aquela que mais difícil foi de realizar e avaliar, pelo mesmo motivo referenciado anteriormente. A parte das atividades ficou para o regresso ao regime presencial dando continuidade ao trabalho anterior.

Os novos grupos heterogéneos ficaram para o final da etapa. Ainda assim, as matérias das várias modalidades foram trabalhadas de forma diferente do habitual, pelo visionamento de vídeos e a explicação dos mesmos.

Foram abordados ainda, os quatro JDC, de forma a perceberem as principais regras, gestos técnicos e as várias matérias de Ginástica, sendo as mais abordadas aquelas que trabalhámos no CV.

4ª Etapa - Produto

A quarta e última etapa é o complemento da anterior pois, aliadas às novas aprendizagens, existiu agora uma melhoria e aperfeiçoamento das mesmas e uma revisão dos objetivos realizados nas outras etapas. Para os alunos que se encontravam com aprendizagens em atraso, esta foi a etapa indicada para que os mesmos pudessem ter mais tempo para a prática. Nesta fase foi feita uma nova avaliação de todas as matérias por forma a preparar o ano seguinte, introduzindo algumas matérias do ano posterior. Desta forma foram definidos alguns objetivos, tal como refere a tabela 13.

TABELA 13 - OBJETIVOS DA ETAPA PRODUTO

	Data		Objetivos		
			Gerais	Específicos	Pessoais
Produto	Início	4 de mai.	Realizar torneios, de Voleibol, utilizando a metodologia do projeto específico;	Utilizar as regras do torneio escada desenvolvidas na Lecionação;	- Realizar uma nova avaliação AGIC; - Melhorar a instrução e gestão de aula.
	Fim	23 de jun.	Compensar o tempo em ensino à distância e colocar em prática tudo aquilo que já foi realizado nas etapas anteriores.	- Consolidar as matérias prioritárias; - Procurar que os alunos mais atrasados em determinada matéria tivessem mais tempo de prática.	

Nesta etapa foi realizada uma nova avaliação de todas as matérias por forma a perceber a evolução e projetar o ano seguinte. Deste modo, existirão dados para a continuação, no próximo ano letivo, do que foi até então realizado.

Devido ao facto de ter utilizado a formação de grupos da etapa anterior durante pouco tempo, decidi permanecer com os mesmos grupos. Assim, a formação de grupos permaneceu em grupos heterogéneos de forma que os alunos mais aptos pudessem ajudar os alunos menos aptos.

Relativamente aos torneios escada, nesta última etapa, uma vez que na etapa anterior, após a retoma ao ensino presencial não houve uma grande regressão, foi possível realizar e terminar o ano letivo com a utilização do torneio 2.

Balanço Final

De forma a poder avaliar a estratégia implementada do torneio escada, foram definidas duas avaliações para poder perceber se esta estratégia de lecionação teve ou não benefícios. Desta forma, existiu uma comparação dos resultados da avaliação da matéria de voleibol no final de cada etapa com a avaliação inicial e existiu uma comparação dos resultados com a turma do meu colega estagiário, visto que não usou este tipo de metodologia na lecionação dele.

Para a realização da comparação, foi primeiramente necessário comparar as duas turmas, de modo a perceber se eram idênticas e qual o nível da modalidade de voleibol dos mesmos. Da avaliação realizada, foi possível verificar que as duas turmas apresentaram valores semelhantes entre elas, visto que ambas na sua grande maioria

entendiam a dinâmica do jogo e conseguiam dar continuidade ao próprio jogo. Apenas alguns alunos (4 da minha turma e 5 da turma do meu colega) não perceberam a dinâmica do jogo e deram continuidade ao mesmo. Assim, visto que o meu colega não utilizou esta metodologia podemos verificar se a minha turma evoluiu ou não comparativamente à outra turma.

Assim, o torneio escada foi uma ótima metodologia a ser utilizada, tanto em aulas de EF, como no próprio DE de voleibol, sendo que cada um com objetivos diferentes. A implementação do torneio escada permitiu não só ter a turma toda em atividade, como cada aluno empenhado e estimulado com objetivos pessoais diferentes para si, pois com a subida ou descida de divisão os seus objetivos iam sendo ajustados de forma individualizada.

Desta forma, houve uma grande progressão dos alunos nesta matéria e apesar de não ser uma matéria prioritária, houve objetivos pessoais de cada aluno cumpridos com este tipo de metodologia. Assim, todos os objetivos planeados foram cumpridos com sucesso, pois é um torneio ajustado ao nível de cada aluno. Foi observada uma forte competitividade entre alunos, pois os alunos querem sempre subir de campo, o que faz com que os níveis de concentração dos mesmos permaneçam e durem mais tempo.

A organização deste tipo de metodologia estava dividida em duas fases, de forma a garantir que houvesse uma progressão uniforme de cada aluno, pois as divisões mais altas do 1º torneio eram as divisões mais baixas do 2º torneio, o que levou a uma evolução progressiva de cada aluno.

Comparando a avaliação inicial com a avaliação final, observou-se uma evolução significativa de cada aluno, uma vez que houve 14 alunos a perceberem a dinâmica dos três toques, um deslocamento para a queda da bola e uma melhoria significativa nos vários gestos técnicos utilizados. Não sendo uma matéria prioritária para a maioria dos alunos, os mais habilidosos conseguiram ajudar na superação das dificuldades dos alunos com mais dificuldades.

De forma a garantir a implementação desta metodologia nos anos seguintes, abordei este tema numa reunião de GEF e facultei todos os documentos necessários para a realização da mesma. O GEF teve uma boa receptividade, tendo sugerido realizar um

cartaz para colocar na porta da sala de professores. Existe também a possibilidade de a implementar noutras modalidades, principalmente JDC.

Por último, considerando a área das atividades físicas, foi realizado uma análise *SWOT* daquilo que foi executado (Chang & Huang, 2006), os pontos positivos passam essencialmente pela melhoria e evolução dos alunos nas suas matérias mais débeis, a criação de grupos ajustados de forma a irem ao encontro dos objetivos delineados ao longo do ano, sendo os próprios objetivos um dos pontos positivos, visto que ao longo do ano foram cumpridos e realizados com sucesso. Por último, a implementação da matéria de Dança, pois não era realizada anteriormente pelo restante GEF.

A melhoria e evolução dos alunos nas suas matérias mais débeis deve-se ao facto, na minha perspetiva, da escolha criteriosa dos exercícios e da criação de grupos heterogéneos. A ajuda que os alunos mais habilidosos deram aos menos habilidosos foram fundamentais para a evolução dos mesmos.

Destacar ainda como pontos fundamentais, no que toca à aprendizagem dos alunos, que a maior parte deles melhoraram significativamente nas suas matérias prioritárias, sendo elas, Basquetebol, Andebol, Futebol e Ginástica de Solo. No que às matérias de JDC dizem respeito, a maioria conseguiu compreender a dinâmica do jogo, ou seja, colocarem-se entre a bola e a baliza quando estão a defender, desmarcarem-se para dar linha de passe aos colegas de equipa e saberem quando passar ou rematar. Quanto à matéria de Ginástica de Solo, na sua grande maioria, os alunos conseguiram interligar uma sequência gímnica ao ritmo de uma música. Alguns elementos mais complexos para alguns alunos dei a possibilidade de poderem receber ajuda.

No que concerne aos pontos negativos, ressalvo essencialmente a não realização de algumas matérias essenciais ao currículo dos alunos. Em algumas dessas matérias, a grande dificuldade foi a falta de materiais. Outro dos pontos negativos foi a pandemia COVID-19, pois, devido ao facto de os alunos utilizarem a máscara nas aulas, teve de haver um reajuste ao planeamento das mesmas, visto que o tempo de prática teve de ser reduzido. Ainda assim, por mais restrições que tenha havido, ainda existiu muita evolução dos alunos, o que me leva a querer que, se não tivesse havido estas restrições, a evolução teria sido ainda maior.

No que toca às oportunidades, é de destacar que a realização da matéria de Dança e a realização dos testes FiITescola foram uma oportunidade para o restante GEF continuar com o trabalho desenvolvido este ano pelo grupo de estágio. Outra das oportunidades era a construção de um percurso de arborismo no espaço verde que o colégio tem, pois iria possibilitar outro tipo de atividades no CV, com graus de dificuldade diferentes.

As ameaças foram relativamente à pandemia, pois de um momento para o outro os alunos poderiam ir para isolamento ou o facto do 2º período ter sido passado maioritariamente em regime à distância.

No que diz respeito ao balanço geral dos objetivos pessoais, é de salientar a evolução que tive ao longo do ano nos vários parâmetros do AGIC, sendo a gestão e a organização da aula dois dos principais fatores de eficácia de ensino da EF. Segundo Carreiro da Costa (1984), no ensino geral, os professores eficazes são geralmente bons gestores, ou seja, transformam o tempo útil em mais tempo potencial para a aprendizagem. Neste sentido, o professor deve reduzir o maior tempo possível em episódios de instrução e transição/organização da aula. Para o conseguir, deve ter um planeamento aprimorado pelos recursos curriculares consistentes com as melhores práticas, maximizando assim a probabilidade de aumentar a participação em atividades físicas mais exigentes. É importante e fundamental que o professor domine um conjunto de técnicas de ensino ao nível da organização da aula por forma a aumentar o tempo disponível para a prática, elevando o tempo de empenhamento motor do aluno para que, no fim, este tenha um tempo potencial de aprendizagem adequado às suas necessidades.

1.2 PROFESSOR A TEMPO INTEIRO (PTI)

O PTI tem como objetivo adquirir competências ao nível da lecionação de aulas de EF. É um projeto onde o estagiário prepara e realiza lecionação noutras turmas, onde tem um horário letivo completo de 22h. É esperado que cada estagiário, em colaboração com o Orientador Cooperante e os professores titulares das turmas respetivas, planeie, organize e oriente aulas de EF dos restantes professores do GEF.

Assim, o PTI foi realizado no final da terceira etapa (progresso) da área da Lecionação, devido ao facto da mesma ter sido maioritariamente em ensino à distância, o que impossibilitou a concretização desta semana ter sido mais cedo.

Desta forma, sabendo que cada professor tem a sua metodologia e orientação educacional, para prepararmos melhor o PTI, foram lecionadas algumas aulas na segunda etapa, de outros professores e do meu coordenador, para ter uma pequena experiência e ter noção como seria dar outro tipo de aulas. As aulas que lecionei foram ao ensino Secundário, onde se nota claramente o enraizamento de rotinas, as aprendizagens consolidadas de algumas matérias e as lacunas de outras. Por outro lado, lecionei também outra turma de 8º ano, para tentar perceber se existiria semelhanças ou algumas diferenças e concluo que existem muitas semelhanças nas aprendizagens e nas rotinas. Por último, lecionei a uma turma de 5º ano, que se encontram em início de ciclo e onde ainda é preciso muito controlo sob os mesmos, pois ainda não têm muita autonomia e onde ainda se nota alguma falta de maturidade.

Antecipadamente à semana do PTI, foi necessário realizar um planeamento e falar com o restante GEF, de modo a procurar uma data para a realização da mesma. Foi necessário também falar com o Coordenador de Educação Física para aprovação do planeamento deste PTI.

Para isso, foi realizado um calendário das horas a lecionar com os professores responsáveis pela turma (apêndice XVI), de modo a observar aulas dos mesmos, para posteriormente e juntamente com os professores responsáveis definir objetivos específicos para as aulas que lecionava.

De forma a planear a semana do PTI, foram definidos os seguintes objetivos:

TABELA 14 - OBJETIVOS DO PTI

	Data	Objetivos		
		Gerais	Específicos	Pessoais
Produto	19 a 23 de abr.	- Melhorar a relação com o DT, dando aulas do mesmo; - Melhorar a relação com o GEF, dando, pelo menos, uma aula de cada professor.	- Lecionar aulas a todos os anos desde o 2º ciclo ao secundário; - Lecionar a matéria de Dança.	- Aprender a lidar com outro tipo de comportamentos de desvio; - Conhecer e aprender novas metodologias de trabalho de outros professores.

A escolha dos objetivos gerais para a semana do PTI deveram-se ao facto de possibilitar uma boa relação entre nós, estagiários, e o próprio GEF. Desta forma, levou-me a propor a leção de cada um dos professores do GEF.

Segundo Santos (2012) existem cinco características/indicadores que estão associados aos grupos de EF, sendo estes uma boa relação interpessoal no seio do GEF, definição de objetivos e critérios de avaliação em conjunto, partilha de informação de especialistas (entreaajuda-aprendizagem coletiva), formação contínua (interna e externa) e, por último, promoção de atividades extracurriculares diversificadas, bem como da saúde através de ações de formação. Para Marques, Ferro, Martins e Carreiro da Costa (2017) não é obrigatório os professores terem a mesma orientação educacional para procurarem um objetivo comum e que as próprias práticas de EF são influenciadas se existir um grupo de EF eficaz.

Para Costa, Onofre, Martins, Marques e Martins (2013) o GEF orienta o seu trabalho coletivo pelas linhas dos PNEF. O coordenador, apesar de reconhecer a convergência coletiva relativamente às opções de trabalho do GEF e com os alunos, assume a dispersão do grupo nalgumas dimensões da Comunidade de Aprendizagem Profissional. Por último, o GEF deve apresentar uma forte perceção coletiva no sentido de funcionar como uma Comunidade de Aprendizagem Profissional em consequência do trabalho desenvolvido sobre as referências programáticas.

O facto da matéria de Dança não ser lecionada em anos anteriores, levou-me a definir como objetivo a lecionação desta matéria em todas as aulas que lectionei. Segundo Sousa e Hungar (2019) a disciplina de Dança é um conteúdo muito importante e deve ser trabalhada em contexto escolar. Esta matéria permite o aluno envolver-se no ambiente, reconhecimento com o espaço, promover a produção do conhecimento e valorização de diversas culturas.

O 8ºB, era uma turma que não causava grandes problemas disciplinares, o que possibilitou uma maior intervenção em todas as dimensões do AGIC. No PTI, procurei turmas com uma maior possibilidade de haver esse tipo de distúrbios, de forma a conseguir expor as minhas dificuldades e competências nas quatro dimensões do AGIC (Sidentop & Tannehill, 2002).

Balanço PTI

O ponto mais positivo foi, a realização do PTI, assumindo-se como uma semana diferente, intensa, mas de enorme aprendizagem a nível pessoal e profissional. Destaco essencialmente a marca que deixamos em cada um dos alunos a quem lecionamos, pois

viram-nos como professores, mas, principalmente, como exemplo, uma vez que estávamos a completar um ciclo da nossa formação profissional.

Assim, a semana do PTI foi, muito importante para a minha formação, uma vez que permitiu perceber a rotina de um professor com horário completo. O planeamento do nosso PTI passou apenas pela lecionação de aulas de EF, mas um professor no seu horário completo tem outras tarefas, como substituições, tempo de biblioteca, apoios e logísticas do próprio CV. O tempo de substituições serviu essencialmente para substituir professores que estiveram em falta, o que aconteceu com alguma frequência na semana em que realizei o PTI uma vez que estavam muitos em casa em isolamento profilático. No que ao tempo de biblioteca e apoios diz respeito, o professor ajuda os alunos e acompanha-os no seu estudo e trabalhos de casa. Por último, na logística, os professores podem realizar várias tarefas, pois os anos de pré-escolar e 1º ciclo necessitam de mais apoio naquilo que é realizado e, assim, os professores ajudam no refeitório, nas entradas e saídas do próprio recinto escolar, entre outras tarefas. Após terminar a semana, cheguei à conclusão que seria interessante experienciar outras tarefas que um professor pode desempenhar, principalmente nas salas de estudo ou biblioteca.

Após o planeamento da semana do PTI, apercebi-me que nessa semana havia fortes possibilidades de chover durante toda a semana, pelo que tive de preparar um plano A e um plano B para todas as aulas. Apesar de estar programado para essas vertentes, foram muito poucas as aulas que tive de realizar com o plano B, tendo sido positivo esta dificuldade, pois nesta semana tive de lecionar aulas no meu espaço normal ou num espaço muito limitativo que requereu reajustes dos planos e das dinâmicas aplicadas.

Durante a semana soubemos que um dos professores de EF teria de ficar catorze dias em casa devido à pandemia, o que levou à direção a pedir ao grupo de estágio para assumir as aulas de EF do professor em causa, o que levou a que a nossa semana de PTI tivesse muito mais horas do que aquelas que seria espectável. O facto de assumirmos uma turma totalmente sozinhos e sem a supervisão de nenhum outro professor foi de enorme importância porque senti a autonomia total e experienciei a vivência de um professor efetivo. Por outro lado, significou o enaltecer do voto de confiança que a direção teve no trabalho realizado, saber que estamos a realizar um bom trabalho e que temos capacidades para o fazer.

Lecionei turmas desde o 5º ano ao 12º ano. A opção de não lecionar aulas ao 1º ciclo do ensino básico deveu-se ao facto de eu lecionar atividades de enriquecimento curricular (AEC) no próprio colégio, apesar de serem contextos diferentes.

Segundo Sousa e Hunger (2019), a Dança é fundamental no currículo do aluno, pois faz parte da cultura e é uma matéria riquíssima para ser trabalhada em contexto escolar. A Dança promove a produção de aprendizagens e a valorização de determinada cultura, por meio de uma leitura crítica do mundo. Uma vez que esta temática não era anteriormente abordada no CV, foi revista esta questão com todos os professores e, devido à importância da mesma foi estabelecido de que a partir de agora as aulas teriam sempre uma introdução a esta matéria. A abordagem seria mantida e feita através da competição entre dois grupos por forma a perceber qual o grupo que tem melhor desempenho.

Saliento ainda que o CV não possui regime de opções no ensino secundário, tal como referem os PNEF. Segundo o que é referido nas aprendizagens essenciais, a seleção dos alunos nas modalidades deveria ser definida consoante as matérias que preferem aperfeiçoar-se, sem deixar a possibilidade da redescoberta de outros conteúdos. Deste modo cada aluno do 11º e 12º deverá escolher duas matérias de JDC, uma de Ginástica ou Atletismo, uma Dança e outras duas restantes (DL-55/2018). Assim, planeei as aulas conforme algumas opções que os alunos pretendiam realizar. Relativamente ao ensino secundário, a maior parte dos professores referiu que a formação de grupos consistia em grupos homogéneos, o que já não aconteceu nos anos anteriores. Segundo Sousa (2012), a formação de grupos, tanto homogéneos como heterogéneos, deverá ser utilizada criteriosamente, procurando sempre a promoção dos alunos numa dimensão multilateral.

Por último, referir ainda que no 2º ciclo do ensino básico, a maior dificuldade era o foco de atenção, pelo que era necessário arranjar soluções e estratégias para conseguir captar a atenção dos alunos. Assim, a solução que arranjei, em conjunto com os professores responsáveis, foi utilizar a estratégia do torneio escada, sendo o meu projeto específico e que poderia solucionar este problema, uma vez que o facto de competir e existir uma mudança naquilo que estão a desempenhar origina mais foco de atenção às tarefas a realizar.

Realizando uma análise *SWOT* à semana do PTI (Chang & Huang, 2006), os pontos fortes foram a facilidade com que consegui adequar o discurso ao ano que estava

a lecionar, conseguir cumprir todos os objetivos definidos, controlar todas as turmas e comportamentos de desvio normais de certas idades, captar a atenção e o foco nas tarefas da maior parte dos alunos e proporcionar sempre um bom clima de aula. Os pontos fracos foram, como referido anteriormente, o facto de não incluir outro tipo de tarefas que um professor desempenha no CV e o facto de não conhecer todos os nomes dos alunos a quem lecionei, o que me dificultou a intervenção para dar algum tipo de *feedback*. No quadrante das ameaças, apenas realçar a possibilidade de chuva durante a semana e as oportunidades passaram pelo facto do GEF, coordenação e direção perceberem o trabalho que estamos a desenvolver e haver a possibilidade de futuramente integrar funções no próprio CV.

2. DIREÇÃO DE TURMA

2.1 INTERDISCIPLINARIDADE DE ENSINO: TEMPO DE ECRÃ VS ATIVIDADE FÍSICA

Segundo Thiesen (2008), a escola é um lugar de aprendizagem, produção e reconstrução do conhecimento, onde cada vez mais é necessário haver um acompanhamento dos tempos e as suas transformações, sendo fundamental adotar e simultaneamente apoiar exigências interdisciplinares que hoje precisam da construção de novos conhecimentos. É indispensável que a escola acompanhe a mudança que se opera em todos os segmentos que compõem a sociedade, visto que o mundo está cada vez mais interconectado, interdisciplinar e complexo. Em ambiente de aprendizagem:

“são inúmeras as relações que intervêm no processo de construção e organização do conhecimento. As múltiplas relações entre professores, alunos e objetos de estudo constroem o contexto de trabalho dentro do qual as relações de sentido são construídas. Nesse complexo trabalho, o enfoque interdisciplinar aproxima o sujeito de sua realidade mais ampla, auxilia os aprendizes na compreensão das complexas redes conceituais, possibilita maior significado e sentido aos conteúdos da aprendizagem, permitindo uma formação mais consistente e responsável.” (Thiesen, 2008, p.7)

Desta forma, foi planeada a interdisciplinaridade entre a disciplina de EF e a de CD, visto que um dos temas abordados na mesma foi a influência que as redes sociais têm nos dias de hoje, o que está interligado com o tempo de ecrã que os alunos passam e na construção de estilos de vida ativos e saudáveis. Assim, foi desenvolvido um projeto entre mim e a professora de CD com esta temática.

O tempo de ecrã que os jovens passam em atividades de Ecrã (*Screen Time*), ou seja, tempo ao telemóvel, televisão, *tablets*, deve ser restringido a menos de duas horas diárias (Keller, 2008). Os estudos referem que, na Europa, mais de metade das crianças e jovens excedem o tempo limite recomendado (Keane et al., 2017). Em Portugal, cerca de metade dos jovens vê entre três horas de televisão durante a semana e quatro ou mais ao fim de semana (Matos & Equipa Aventura Social, 2018).

Estudos referem que 63% das raparigas e 61% dos rapazes veem televisão durante duas horas ou excedem esse tempo (Matos & Equipa Aventura Social, 2018). Em comparação com dados internacionais, os números são ainda mais preocupantes, visto que 62% dos jovens com 13 anos veem duas ou três horas de televisão nos dias da semana.

Por último, comparando os géneros, é verificado que aos 13 anos existe uma proximidade de resultados, sendo que as raparigas apresentam 61% e os rapazes 62% (Matos & Equipa Aventura Social, 2018). Estes dados foram importantes, uma vez que a média de idades da turma 8ºB era de 13 anos.

O dado referente ao TE tem vindo a aumentar ao longo dos anos e a percentagem de atividade física nos jovens tem vindo a diminuir (Matos & Equipa Aventura Social, 2018). A Organização Mundial de Saúde (2014) define como atividade física todo e qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que produzam gastos energéticos. As recomendações de atividade física para as crianças e jovens, para que exista benefício para a saúde, são de 60 minutos de atividade física intensa a moderada por dia. No estudo de Keane et al. (2017), apenas 4,6% das raparigas cumprem as recomendações, assim como apenas 16,8% dos rapazes. De acordo com um estudo, em Portugal, mais de metade dos adolescentes praticam duas a três vezes atividade física ao longo da semana, sendo que apenas 16% das raparigas e 25% dos rapazes é que cumprem as recomendações. Segundo Matos e Equipa Aventura Social (2018), os dados relativos à prática de atividade física moderada a vigorosa são um pouco alarmantes porque apenas 20% dos jovens com 13 anos de idade cumprem as recomendações.

Desta forma, foi realizado um trabalho conjunto com a disciplina de CD para alertar os alunos deste problema, de forma que eles entendam e percebam esta problemática. Assim, foram descritos um conjunto de objetivos, tal como descreve a tabela 15.

TABELA 15 - OBJETIVOS DO PROJETO ESPECÍFICO

Objetivo Geral	• Perceber a importância que o máximo de TE recomendado em recreação deve ser de 2h diárias.
Objetivos Específicos	• Reduzir o TE de recreação dos alunos; • Aumentar o número de alunos que cumprem as recomendações do TE.

1ª Etapa - Prognóstico

O núcleo de Estágio no CV optou por ficar com os alunos da mesma turma da área da Lecionação, ou seja, no 8º ano. Desta forma frequentei os CT da minha turma.

Visto que o DT no CV não está muito presente na vida ativa dos seus alunos, o grupo de estágio optou por frequentar e acompanhar a turma na disciplina de CD, com o objetivo de estar mais presente na vida dos alunos, de forma a debater e a falar sobre

problemáticas existentes. Desta forma, falei com a professora responsável pela disciplina, de modo a ajudar no processo ensino-aprendizagem da mesma. De forma a ser um professor coadjuvante ativo nesta disciplina, procurei ser proativo e responsável, apresentando soluções à professora responsável, antecipando sempre o trabalho de forma a organizar e planear de forma adequada e eficaz.

Assim, a tabela 16 descreve os objetivos perspetivados para a primeira etapa da DrT.

TABELA 16 - OBJETIVOS DA ETAPA PROGNÓSTICO DA DIREÇÃO DE TURMA

OBJETIVOS ETAPA PROGNÓSTICO		
GERAIS	ESPECÍFICOS	PESSOAIS
• Intervir nas reuniões de CT; • Melhorar a relação Professor – EE; • Perceber e intervir em algumas problemáticas da turma.	• Coadjuvar o DT nos CT; • Ter um discurso claro na relação com os EE; • Intervir nas disciplinas com menos sucesso dos alunos.	• Ter um papel ativo na preparação dos CT; • Coadjuvar a professora de Cidadania e Desenvolvimento; • Lecionar algumas aulas de CD.

O CV tem uma forma personalizada de olhar para cada aluno, entendendo-o como um indivíduo único, sendo esta uma prioridade do modelo de gestão pedagógica do colégio e no modo como é estabelecido o diálogo com os alunos e respetivas famílias. Este modelo de Gestão Pedagógica é a base da identidade do CV.

Neste sentido, com o aproximar do término do 1º período e, para reforçar a relação de proximidade entre o CV e as famílias, procurou-se criar condições para a realização de reuniões de pais e EE de acordo com o modelo de atendimento individual do CV, adaptando todo o processo ao contexto atual face à pandemia da COVID-19.

Assim, tal como é habitual nas reuniões de final do 1.º período do CV, de modo a permitir o contacto personalizado e individualizado com os professores das várias disciplinas, foi possível agendar uma reunião, por videoconferência, tendo a mesma a duração máxima de 10/15 minutos.

Balanço - Prognóstico

A primeira etapa, devido à nossa entrada tardia no CV, devido às autorizações necessárias, uma vez que o mesmo nunca tinha recebido estagiários de EF, não nos foi possibilitada a participação em algumas reuniões de início de ano, o que nos deixou (Grupo de Estágio) distantes daquilo que é a participação ativa de um coadjuvante na

DrT. Ainda assim, tomámos conhecimento daquilo que era importante do DT e procurámos desde logo apressar as devidas autorizações para que pudéssemos participar em reuniões futuras.

Apesar de o DT não ter uma intervenção muito grande nas suas turmas, foi-nos possível assistir às aulas de CD.

Após o término do 1º período, existiu a possibilidade dos EE ou pais quererem falar com os professores de EF relativamente ao seu educando. Desta forma, existiu apenas a marcação de um aluno, sendo que o mesmo era um dos alunos que apresentava mais dificuldades na disciplina de EF (aluno 10). Após a apresentação, por parte do meu orientador, de mim e do meu papel como professor da turma, a reunião foi comandada por mim, com a supervisão do mesmo.

No fim da reunião foi descrito pelo EE que o seu educando tem gostado da disciplina de EF, coisa que não acontecia em anos anteriores e tem mostrado interesse e motivação para realizar outro tipo de atividades físicas fora da escola, coisa que também não acontecia anteriormente.

Apesar desta situação aqui descrita ser relativamente à EF, um dos objetivos desta área era a relação com os EE e esta foi a única forma de o fazer, por intermédio da EF. No CV, as reuniões não foram apenas com o DT, mas sim com qualquer professor que os EE desejassem falar. Assim esta reunião e este *feedback* por parte dos EE do aluno 10 foram de extrema importância para a continuação do bom trabalho realizado pelo grupo de estágio no colégio.

Por último, em relação aos objetivos pessoais, os mesmos foram cumpridos, pois com a colaboração da professora de CD foi-me dada a total liberdade de poder intervir, lecionar e acompanhar os alunos nos seus debates, fazendo sempre a ligação do tema a abordar com o desporto.

2ª Etapa - Prioridades

Numa 2ª etapa, onde a nossa integração (Grupo de Estágio) já se encontrava consolidada, resultou num melhor planeamento e definição de objetivos para a mesma. Assim foram descritos os objetivos para a próxima etapa (tabela 17).

TABELA 17 – OBJETIVOS DA ETAPA PRIORIDADES DA DIREÇÃO DE TURMA

OBJETIVOS ETAPA PRIORIDADES		
GERAIS	ESPECÍFICOS	PESSOAIS
• Preparar o CT; • Preparar a reunião com os EE; • Desenvolver temáticas para as aulas de CD; • Preparar a Avaliação Final do 1º Período; • Preparar a Saída de Campo.	• Trabalhar a participação de alunos menos participativos; • Trabalhar a cooperação entre alunos; • Sensibilizar os alunos para temáticas como o TE e os comportamentos sedentários e a importância da AF; • Integração do aluno 23.	• Ter um papel ativo na disciplina de CD; • Acompanhar o DT 1 vez a cada duas semanas; • Perceber o que o DT do CV tem como tarefas.

Relativamente ao objetivo da Saída de Campo, foi realizado um planeamento do mesmo (apêndice XVII), de forma a ser realizada na etapa seguinte. Segundo Marques Vidal (2011), as atividades de Exploração da Natureza podem ser utilizadas como uma fonte de aprendizagem sendo esta uma forma de interdisciplinaridade, com as Ciências, a História, a Geologia, a Matemática, entre outras. O mesmo autor divide atividades de ar livre em cinco variantes: recreativas, educativas, de formação de desenvolvimento, de desenvolvimento desportivo e expedições e exploração. A atividade de ar livre que se pretendia com a Saída de Campo era conjugar este tipo de atividades recreativas com as atividades de ar livre educativas, de maneira a existir uma Exploração da Natureza e de haver educação e formação, como forma de aprendizagem.

Estas atividades diferem de outras práticas físico-desportivas por apresentarem outro tipo de características, tais como o deslocamento pelo ambiente de prática, a interação entre o praticante e o meio ambiente e, por último, a incerteza do ambiente originar um certo objetivo para as suas práticas (Lozano, Correias & Costa, 2016).

O objetivo específico do aluno 23 deve-se ao facto de se destacar dos restantes colegas a nível intelectual e ter gostos muito particulares, era muitas vezes alvo de exclusão, pelo que se tornou um objetivo a resolver nesta etapa.

A disciplina de CD, nesta etapa, teve uma enorme importância no que diz respeito a esta área. Assim, a maior parte dos objetivos descritos na tabela 17 são destinados à mesma. Foi nesta etapa que comecei a perceber a problemática dos comportamentos sedentários da turma e na inatividade física da mesma. Desta forma, foi essencial estudar sobre esta problemática de forma a transmitir esses conhecimentos aos alunos.

É importante que as escolas sejam um meio de alerta para este tipo de problemas. Segundo Hegarty, Mair, Kirby, Murtagh e Murphy (2016), uma combinação de intervenções ao nível político e do envolvimento é necessária para alcançar mudanças positivas, substanciais e sustentáveis a nível da mudança de comportamento relativamente à saúde. As famílias dos jovens também estão inseridas no modelo ecológico, o que explica por que razão os números elevados de intervenções englobam, por exemplo, tarefas para os alunos completarem em casa com os seus pais.

Os trabalhos para casa de EF foi um assunto abordado, mais numa vertente de Lecionação, mas que não deixou de ser uma problemática da área da DrT. Segundo Smith e O'Connor (2011), à medida que a EF continua a diminuir em importância no currículo da escola pública, tornou-se cada vez mais importante que os educadores físicos ofereçam oportunidades de atividade em formatos não tradicionais. Este estudo-piloto usou um desenho de pesquisa para examinar os efeitos da lição de casa na EF. Participaram 607 crianças das séries 3, 4 e 5. Testes *t* independentes indicaram que as meninas apresentam uma taxa mais alta face aos meninos. Uma análise de variância unidirecional indicou uma diferença significativa na taxa de participação dos alunos por turma. Uma diferença significativa também foi observada por mês do ano letivo.

Para ir ao encontro da problemática referida anteriormente, ao longo do ano, dividido pelos três períodos, desenvolveu-se a temática nas aulas de EF e de CD. Desta forma realizaram-se, por parte dos alunos, apresentações e discussões por grupo de temas relacionados com o Tempo de Ecrã.

Assim, de forma a conseguir concretizar a minha intervenção e sensibilização aos alunos, foi realizado um planeamento, tal como refere a tabela 18, de forma a perceber qual o dia de execução de cada etapa.

TABELA 18 - PLANEAMENTO PROJETO ESPECÍFICO DA DIREÇÃO DE TURMA

DATA	ETAPA
19 de novembro	Apresentação da problemática aos alunos na Aula de Cidadania e Desenvolvimento.
26 de novembro	Apresentação dos alunos sobre a problemática.
25 de março	Apresentação de uma Conferência elaborada por mim como oradores o Diretor Pedagógico João Gomes, o Coordenador de EF. Luís Claro e o especialista e professor de EF Miguel Pombeiro.
19 de maio	Saída de Campo.

No dia 19 de novembro foi realizada, por mim, uma apresentação da problemática aos alunos. Esta foi feita com base nos dados referentes ao questionário do início do ano sobre os dados biográficos. Foi mostrado aos alunos dados do Mundo, da Europa, de Portugal e da própria turma sobre o tempo que os jovens passam ao telemóvel e sobre o cumprimento das recomendações da AF para estas idades.

Balanço - Prioridades

Na segunda etapa, o trabalho desenvolvido na disciplina de CD mostrou o valor que a turma tinha enquanto grupo e o respeito que havia uns pelos outros, apesar das muitas diferenças nas suas personalidades.

Existiu uma forte relação entre a EF e a CD, pois qualquer tema abordado nas aulas de CD, havia uma relação ao desporto e aos objetivos definidos para a mesma. Os objetivos determinados passaram pela participação de alunos menos interventivos e cooperação entre colegas da turma, tendo sido muito perceptível uma melhoria nesses parâmetros, o que poderá levar a uma melhoria na EF.

No decorrer desta etapa, foi realizado um “torneio solidário” que consistia num prémio para a turma que conseguisse angariar mais bens de primeira necessidade para posteriormente ser dada a instituições. A mensagem que queríamos passar era que o valor solidário se sobrepunha ao valor competitivo. A turma participou neste torneio e acabou por ganhá-lo, tendo sido a turma que doou mais bens essenciais às instituições. Notou-se claramente que a turma não participou com o intuito de ganhar o prémio, mas acima de tudo para ajudar quem mais precisa. Este torneio mostrou também a união e o espírito competitivo que existia dentro da turma, pensando sempre no bem que fariam a outras pessoas.

No que diz respeito à avaliação do 1º período, de uma forma geral as classificações foram boas e foi possível observar que era uma turma que utilizava muito o seu tempo livre para o estudo. Existiam alunos com mais dificuldades numa ou outra disciplina, o que passou pela minha intervenção nestes casos de forma a haver mais estudo na tentativa de melhorarem as notas nesses casos.

3ª Etapa - Progresso

Na 3ª etapa, os objetivos foram muito idênticos à da etapa anterior, pois existiu uma preparação para a reunião de CT e uma preparação para a reunião de pais. Relativamente à disciplina de CD os objetivos passaram pela intervenção junto dos alunos com mais dificuldades em sala de aula.

TABELA 19 – OBJETIVOS DA ETAPA PROGRESSO DA DIREÇÃO DE TURMA

OBJETIVOS ETAPA PROGRESSO		
GERAIS	ESPECÍFICOS	PESSOAIS
• Preparar a reunião de CT; • Preparar a reunião dos EE; • Continuar com o trabalho desenvolvido na disciplina de CD; • Realizar a Saída de Campo.	• Trabalhar a intervenção dos alunos com mais dificuldades em fazê-lo; • Melhorar as notas dos alunos com negativas a algumas disciplinas; • Trabalhar a cooperação entre alunos; • Sensibilizar os alunos para temáticas de maior importância – Sedentarismo e AF.	• Ter um papel ativo na disciplina de CD; • Acompanhar o DT 1 vez a cada duas semanas; • Perceber o que o DT do CV tem como tarefas.

A preparação para o CT e a preparação para a reunião de pais foi no final desta etapa. No que toca à Disciplina de Cidadania e Desenvolvimento além de objetivos já definidos na etapa anterior, desde a participação de alunos menos participativos, cooperação entre os colegas da turma e a sensibilização para assuntos de maior importância. Foram também desenvolvidos, nesta etapa, um trabalho individual e de estudo autónomo de determinado tema e um trabalho em grupo. Estes trabalhos serviram essencialmente para irem ao encontro dos objetivos definidos para esta etapa. Como se encontravam em ensino à distância, houve uma melhor forma de realizar trabalhos de grupo, pois foi possível a criação de salas para que o pudessem fazer. Presencialmente, devido à COVID-19, não seria possível esta dinâmica, uma vez que não existiria distanciamento suficiente em sala de aula.

No que à avaliação diz respeito, visto que houve alguns alunos com avaliações negativas a determinadas disciplinas passei a abordá-los de forma a sensibilizá-los para a importância do estudo e existiram reuniões com o DT para debater a melhor solução com o intuito de combater e melhorar as notas destes alunos. A solução passou pela presença nos apoios às disciplinas em que estavam com mais dificuldades, o que significou mais tempo de estudo nessa disciplina. A sensibilização ajudou alguns alunos, pois senti que por vezes apenas precisavam de incentivo, uma vez que o sucesso foi visível.

Relativamente ao TE dos alunos, nesta etapa, existiu também uma conferência realizada por um especialista nesta temática, sendo este o meu Coordenador da escola, Miguel Pombeiro, doutorado em Ciência da Educação para a Saúde – Estilos de vida dos jovens: Tempo de Ecrã e Atividade Física. Esta conferência teve ligação com o trabalho desenvolvido no Seminário, como referenciado mais à frente.

Balanço - Progresso

A terceira etapa foi aquela à qual me foi mais difícil adaptar. O facto de não estar presencialmente com os alunos dificultou o acompanhamento direto dos mesmos. Apesar disso, como os alunos se encontravam mais tempo em casa, houve um melhor aproveitamento do estudo, pois muitos dos alunos que estavam com mais dificuldades em alguma disciplina conseguiram melhorar as suas classificações.

Ainda assim, as aulas de CD foram todas lecionadas à distância, continuando o trabalho desenvolvido até então. Foi uma etapa onde foi possível desenvolver trabalhos de grupo e trabalhos individuais, sendo que destaco os trabalhos individuais, pois cada aluno teve de defender uma causa e tinha de apresentá-la, de forma a discutir esse assunto nas próprias aulas. Este trabalho permitiu aos alunos desenvolverem autonomia, o espírito crítico e as capacidades de debate, aceitando as opiniões dos restantes colegas.

Nas reuniões de CT, destaco a evolução dos alunos e as capacidades dos mesmos, traduzindo num aumento de alunos no quadro de honra. Nas reuniões mencionadas abordou-se também a interdisciplinaridade que existe entre disciplinas no CV, a calendarização e organização do período seguinte, de forma que a turma não concentrasse as avaliações todas nas mesmas semanas.

O ponto mais negativo desta etapa foi a não realização da Saída de Campo, pois devido à COVID-19 não foi possível realizar a mesma na data inicialmente prevista. Tentou-se realizar a mesma na última etapa, pois seria a atividade com maior impacto para os alunos, mas não foi possível.

Em relação ao acompanhamento ao DT, destaco a enorme importância que o DT tem na vida escolar dos alunos, pois o mesmo desempenha funções que contribuem para o bom funcionamento da turma ao longo do ano, desde marcações com EE, organização

de todo o ano escolar relativamente a testes, apresentações, visitas de estudo e problemas que possam vir a acontecer ao longo do ano.

4ª Etapa - Produto

Na última etapa desta área (Produto) e, à semelhança da etapa anterior, existiu uma preparação para o último CT - a preparação para a avaliação final dos alunos, a continuação e a finalização de um ano conjunto entre a disciplina de EF e de CD e um balanço do sucesso dos alunos. Desta forma foram projetados os objetivos desta etapa, (tabela 20).

TABELA 20 – OBJETIVOS DA ETAPA PRODUTO DA DIREÇÃO DE TURMA

OBJETIVOS ETAPA PRODUTO		
GERAIS	ESPECÍFICOS	PESSOAIS
• Preparar o CT; • Estabelecer a Avaliação Final; • Realizar um balanço do sucesso dos alunos; • Realizar a Saída de Campo.	• Demonstrar liderança na última reunião de CT; • Melhorar o aproveitamento de alguns alunos em determinadas matérias com mais dificuldade.	• Realizar um balanço final da interdisciplinaridade entre a EF e a CD; • Melhorar nas relações interpessoais.

Na última etapa, procurei realizar a Saída de Campo, o que não nos foi permitida realizar, por parte da Direção, devido a todas as restrições relativamente à COVID-19. Na Saída de Campo, para ir ao encontro da temática abordada ao longo do ano sobre o TE, iria ser realizada uma estratégia de autonomia de TE, que consistia em grupos de dois alunos onde o total de TE de cada grupo, naquele dia, teria de ser de 15 minutos e ambos teriam de gerir esse tempo.

Por último, também defini alguns objetivos pessoais, de forma a melhorar em alguns aspetos, tais como a relação professor-aluno, a relação professor-professor e a relação professor-DT/Direção, visto que é uma hierarquia preponderante na vida escolar.

Balanço Final

A avaliação do projeto de investigação da DirT, consistiu em duas fases: a primeira foi a realização de uma avaliação inicial através de um questionário na 1ª etapa (adaptado do questionário HBSC, 2015) e depois a realização do mesmo questionário no fim da 3ª etapa de forma a perceber se existiam diferenças entre ambos ou não.

A Saída de Campo também consistiria numa avaliação pois, como referido anteriormente, seria abordada uma estratégia de combate ao TE e teria de ser realizada uma análise para perceber se os alunos conseguiram ou não executar a tarefa colocada.

Foi essencial elevar a importância desta problemática na DT para uma problemática geral de toda a comunidade escolar, o que significou um maior estudo na tentativa de arranjar soluções para regredir a mesma, tal como descreve o Seminário. O Seminário teve como alvo principal os professores de EF e a Direção do CV, de forma a tentar encontrar soluções em conjunto, principalmente no que toca à carga horária semanal de EF.

A DirT foi a área que desde o início me deixou mais apreensivo, pois a perceção e o trabalho de um DT era algo desconhecido, devido ao facto de ser um assunto muito pouco abordado anteriormente. Agravou-se quando percebi que o DT no CV não tinha uma aula destinada no horário para estar com a turma. Assim, procurei solucionar este problema, assistindo e intervindo nas aulas de CD de forma a conseguir estar mais tempo com os alunos da minha turma e abordar temas importantes ao que a DrT diz respeito.

Desta forma, destaco muitos pontos positivos nesta área, tais como a interdisciplinaridade entre EF e CD, a relação muito positiva com a professora de CD, o DT da minha turma e os EE dos alunos, a participação mais influente de alunos menos participativos nas aulas de EF e, por último, a abordagem de temas importantes na sociedade, havendo sempre uma ligação com o desporto. Todos os temas abordados em sala de aula consistiam na abordagem e problemática enquanto sociedade e depois eu fazia a ligação da mesma com o desporto.

Destaco de igual forma a realização da conferência executada e planeada por mim, com a intervenção do Diretor Pedagógico do CV, do coordenador de EF e do meu professor orientador, especialista neste tema abordado. As intervenções do Diretor Pedagógico e do Coordenador de EF foram de extrema importância, de forma a garantir que ambos, numa vertente Escola-Instituição e EF, reforçavam a importância do tema do TE, sendo este uma problemática da escola. Por último, a minha intervenção passou pela apresentação de alguns resultados já retirados de um questionário, para o Seminário, onde apresentava valores preocupantes. Destaco também a presença da professora de CD na conferência, visto que este foi um trabalho desenvolvido por ambas as partes.

Relativamente ao projeto realizado nesta área e com a realização de um novo questionário na última etapa verificou-se que os alunos ficaram sensibilizados com este tema e demonstraram uma redução significativa em comportamento sedentário de TE. Assim, ressalvo a importância do tema desenvolvido este ano nas duas disciplinas, tanto de EF, como de CD.

No que concerne aos objetivos pessoais, penso que todos os objetivos foram cumpridos pois o meu papel enquanto professor coadjutor nas aulas de CD foi importante tanto para o desenvolvimento anual da disciplina como para a minha relação professor-aluno: senti que os alunos viam em mim uma pessoa que os poderia sempre ajudar em qualquer situação. Desta forma a professora de CD prontificou-se em realizar uma avaliação do meu desempenho que se encontra descrita no anexo IV. Destacar ainda a importância do meu papel na transmissão de algumas problemáticas entre alunos e DT. Relativamente ao projeto desenvolvido ao longo do ano o objetivo geral foi atingido, visto que os alunos perceberam que tempo excessivo em TE pode ser prejudicial à saúde. Relativamente aos objetivos específicos, houve uma redução do TE consumido por parte dos alunos, mas ainda assim ainda existia um consumo excessivo. A escola, enquanto instituição, tem um papel preponderante neste tema, mas por si só não consegue alterar comportamentos fora do espaço escolar.

3. DESPORTO ESCOLAR

3.1 TRANSMISSÃO DE VALORES ATRAVÉS DA COMPETIÇÃO, NA MODALIDADE DE VOLEIBOL

A prática desportiva é um transmissor de valores sociais por excelência, devido às relações sociais, podendo facilmente encontrar neste domínio valores como tolerância, introversão e extroversão, companheirismo, ajuda, cooperação e *fairplay*. Durante a prática desportiva regular é ainda possível desenvolver valores pessoais na vida dos jovens. Deste modo, consideram-se valores como a autonomia, a pontualidade, a higiene, a responsabilidade, o espírito de luta e a ansiedade. Para os jovens portugueses, a prática desportiva constitui muito mais um momento e processo de socialização do que de treino e aprendizagem. Em Portugal, os jovens descrevem, sobretudo, os fatores de competência e estatuto à competição, já o fator moral permanece esquecido, emergido noutros fatores, também eles de difícil interpretação (Lourenço, 2004).

Para Teotónio Lima (2004), os treinadores procuram que os seus atletas tenham espírito de sacrifício, espírito de equipa e, traços de personalidade desportiva. Refere ainda os mesmos devem apresentar respeito pelas regras, respeito pelos opositores, respeito pelas opiniões dos árbitros, bem como outros comportamentos e condutas desportivas inerentes à competição. Enuncia ainda que a organização e a disciplina devem começar nas sessões de treino exigidas pelo treinador, desde a pontualidade, a lealdade, e boas maneiras, comportamentos que são indispensáveis a um clima de preparação adequada para os objetivos existentes na equipa.

Ainda acerca do mesmo autor, o mesmo refere a importância do agente de ensino neste processo educativo, visto que certos valores devem ser exigidos e referenciados por quem ensina uma modalidade desportiva, de acordo com um quadro social que os aprova e reconhece a respetiva importância no relacionamento em sociedade. Um jovem tecnicamente habilitado pode ter uma péssima formação desportiva.

Os autores Aggerholm, Standal e Hordvik (2018) referem que as crianças podem aprender sobre aspetos morais, como o *fairplay* e respeito, através de atividades competitivas na escola.

A modalidade que escolhi foi o Voleibol. O mesmo é um desporto coletivo que, oficialmente, é jogado num campo de 18 metros de comprimento por 9 metros de largura, dividido por uma rede ao meio, fazendo que cada equipa tenha a mesma área de jogo (9m x 9m). As equipas oficialmente são constituídas por 6 jogadoras (Fraga, 1991; Fraga, 1996). No DE, a forma habitual é o jogo reduzido, sendo a área do mesmo mais restringida, existindo pequenas distâncias percorridas pela bola, existindo uma maior continuidade nas ações de jogo, mais contactos com a bola e mais interações (ações coletivas) durante o jogo. O objetivo do jogo reduzido é restringir sem empobrecer, decompondo em unidades, não em elementos (Gonçalves, 2009).

Desta forma, tal como refere Gonçalves (2009), a rede foi adaptada aos objetivos existentes e houve imposições, restrições e/ou permissões ao nível das regras do jogo, dos comportamentos técnicos ou das estratégias ou organização coletiva. No DE do CV, encontramos-nos a trabalhar na fase 6, segundo a distribuição do autor, visto que trabalhamos em 4x4, com o mínimo de dois toques, onde o objetivo é atacar de forma variada, criando muita incerteza ao adversário e recuperando o maior número possível de bolas ao adversário provenientes do ataque. As dimensões do campo foram 14 metros de comprimento por 7 metros de largura e uma altura da rede a 2,15 metros de altura.

Devido à COVID-19, existiu um decréscimo no número de praticantes na modalidade de voleibol. Em entrevistas realizadas aos atletas que desistiram, relativamente ao ano anterior, o principal motivo foi a falta de competição. Segundo Carvalho, Soares, Monteiro, Vieira e Gonçalves (2013), as principais razões que os jovens referem como motivo para a participação no DE são de ordem social, motivos competitivos, motivos relacionados com o desenvolvimento ou melhoria de competência e visibilidade social.

Desta forma, foi realizado um projeto no DE que, por meio da competição, passou pela transmissão dos principais valores do desporto. Este projeto foi criado, essencialmente, para perceber se desde o início do ano letivo ao seu final, havia uma melhoria e uma melhor compreensão dos valores desportivos. Com este projeto, além da transmissão de valores, foi possível garantir competição entre o Grupo-Equipa, sendo este o maior fator de participação no Voleibol do CV. Tendo em consideração o referido anteriormente, foram determinados objetivos para este projeto, tal como descreve a tabela 21.

TABELA 21 - OBJETIVOS DO DESPORTO ESCOLAR

Objetivos Gerais	• Transmitir a importância dos valores do desporto, através do Voleibol; • Proporcionar competição ao Grupo-Equipa de Voleibol.
Objetivos Específicos	• Potenciar uma melhoria nos alunos do Grupo-Equipa, no que diz respeito aos valores sociais e humanos que o desporto transmite; • Criar uma competição interna; • Criar um documento de avaliação qualitativa técnica de voleibol e dos valores humanos do praticante.

No voleibol, os alunos devem ser avaliados em situação de jogo com a rede a aproximadamente dois metros de altura, utilizando uma bola afável e servindo por baixo a uma distância de 3 a 4,5 metros, colocando a bola do outro lado da rede (DGE, 2018). Como já conhecia os alunos do ano anterior e como já conhecia o seu nível de jogo, fiz algumas alterações ao jogo formal descrito. Desta forma, em vez de 2+2 realizei 2x2, mantendo a rede aproximadamente a dois metros de altura e o serviço por baixo a 3-4,5 metros de distância, alterando a bola afável por uma bola oficial de voleibol (V200W).

No que diz respeito a recursos temporais do DE, o Voleibol Feminino - Infantis, Iniciadas e Juvenis – dispunha de uma carga horária semanal de 150 minutos distribuídos por duas sessões, segunda e quarta-feira das 16:45 às 18:00. Relativamente aos recursos espaciais, os treinos eram realizados no pavilhão onde eram montados três campos de 18x9 em simultâneo, devido ao facto de haver três escalões a funcionar ao mesmo tempo. Nos recursos materiais, o CV apresentava boas condições, pois era possível que cada atleta tivesse uma bola, bem como redes, varetas e carrinhos para as bolas, suficientes para o desenvolvimento da modalidade.

1ª Etapa - Prognóstico

Numa primeira etapa, devido à COVID-19, o DE começou já com o ano letivo a decorrer. Uma vez que a EF apresentava grandes restrições devido à pandemia, houve um atraso no começo do DE. Assim, a primeira função nesta área passou pela divulgação da mesma em todas as turmas, utilizando as aulas de EF de todos os colegas. Para a divulgação da mesma, foi realizado pelo grupo de estágio um cartaz (apêndice XVIII) e foi exposto oralmente a cada turma, para tentar chegar ao máximo de alunos possíveis, sabendo que este ano, devido à pandemia, as inscrições eram limitadas por escalões.

Para o começo desta etapa foram estabelecidos alguns objetivos, tal como refere a tabela 22.

TABELA 22 – OBJETIVOS DA ETAPA PROGNÓSTICO DO DESPORTO ESCOLAR

OBJETIVOS ETAPA PROGNÓSTICO		
GERAIS	ESPECÍFICOS	PESSOAIS
• Criar competição interna; • Caracterizar o Grupo-Equipa; • Avaliar o Grupo-Equipa; • Criar regras e rotinas.	• Promover um clima favorável à aprendizagem e motivação dos alunos; • Potencializar um clima favorável ao processo ensino-aprendizagem.	• Integrar alunos no DE; • Desenvolver competências no sentido de criar autonomia e estruturação de um ano letivo do DE; • Interagir com o professor responsável, na definição de objetivos, programas de treino e de jogo; • Intervir, de forma autónoma, no processo de treino de forma a ajudar na dinâmica geral e específica do grupo-equipa.

O grupo-equipa no início do ano escolar apresentou-se apenas com quinze alunos, sendo que dez eram do género feminino e cinco do género masculino. Devido à pandemia, este ano começou-se o DE com poucos alunos, o que era explicado pelo facto de os pais ainda estarem reticentes à prática da AF e pelo facto de os apoios e outras atividades extracurriculares serem à mesma hora dos desportos. Nesta primeira etapa foi realizado uma avaliação formativa de cada aluno (apêndice XIX), onde constava também uma pequena avaliação dos valores humanos e sociais que são inerentes ao desporto.

Segundo Fernandes (1994), a avaliação é imprescindível para qualquer processo que indique que existirá discrepâncias entre o que se concebeu e o que realmente aconteceu. Para o autor, a avaliação contribui para uma produção de visões integradas dos elementos do sistema envolvente, ajudando a entender os pontos de vista dos intervenientes e na tomada de decisão. É também um facilitador na correção daquilo que foi observado e avaliado, daquilo que foi identificado como a melhorar.

“O jogo e o desempenho de grupo no jogo são a grande referência de validade. Ao contrário de avaliar cada uma das partes e depois somá-las, como se a avaliação de atividades de grupo fosse simples aritmética, trata-se de em primeiro lugar compreender o todo representado pelo desempenho coletivo no jogo, porque só o todo permite perceber e analisar cada uma das partes. De facto, as qualidades da dinâmica global do jogo perdem-se, se os seus elementos aparecerem decompostos em tarefas discretas”. (Comédias Henriques, 2012, p.184)

A avaliação formativa com os dados dos alunos, é uma forma que permite ao professor organizar-se nas suas opções didáticas, planeando as metodologias e as seguintes etapas no processo ensino-aprendizagem (Comédias Henriques, 2012).

Segundo Cirillo, Nughes, Acanfora, Altavilla e D'usanto (2016), a avaliação é um marco importante no processo ensino-aprendizagem, tanto para o professor, como para o aluno, pois o professor avalia o desempenho do aluno por métodos quantitativos, mas os alunos poderão avaliar-se por métodos qualitativos, de forma a aferir e enfatizar a importância de avaliação, em forma de instrumento motivador em todo o processo.

Tal como descrito anteriormente, como em EF, para cumprir os primeiros objetivos idealizados para esta etapa, houve a necessidade de criação de regras, sendo esta de uma enorme importância, tendo em conta a pandemia. As regras de distanciamento e circulação, de desinfeção e de logística eram iguais às referidas na área da Lecionação, acrescentando a obrigação da utilização da roupa do colégio para a realização da aula.

Uma vez que houve pouca ou quase nenhuma competição externa no ano letivo anterior e muito provavelmente não existiria no presente ano letivo, foi decidido, entre responsáveis, que deveríamos proporcionar competição interna ao Grupo-Equipa. Desta forma, surgiu a possibilidade de realizar um projeto de desenvolvimento que relacionava a transmissão dos valores no desporto, através do Voleibol, e a competição.

Balanço - Prognóstico

A primeira etapa do DE foi, de todas, a mais positiva, devido ao facto de já trabalhar no CV nessa área, o que me facilitou na caracterização do Grupo-Equipa, na AI e na criação de regras e rotinas, pois já conhecia a grande maioria dos alunos. Devido a isto, rentabilizei o meu tempo nesta etapa, o que me permitiu focar mais na próxima etapa.

De uma forma geral, os objetivos pessoais da primeira etapa foram cumpridos. No entanto, no que concerne ao objetivo de angariar mais alunos para o DE, o mesmo não foi alcançado com sucesso, pois não obtivemos muitos alunos a ingressarem no Voleibol. Esta fraca adesão deveu-se ao facto de ainda existir algum medo relativamente à prática de AF em tempo de COVID-19 e ao facto de não haver competição, sendo este fator aquele que foi o mais explicativo. Ainda assim, para o cumprimento do objetivo da divulgação e da angariação de mais alunos para o DE, em particular, no Voleibol, propus-me para a lecionação de uma aula desta modalidade às turmas de 5º ano.

Segundo Gonçalves (2009), os treinadores devem proporcionar aos seus atletas um desenvolvimento multilateral, passando por várias experiências, jogando em diferentes

posições e funções, para que posteriormente possam ter rendimento num posto específico dentro da sua equipa. Nesta 1ª etapa procurei, sempre que possível, o ensino através do jogo, uma vez que não havia competição externa do DE e esse seria o principal objetivo dos alunos ao se inscreverem no DE. Esta metodologia mostrou-se eficaz não só pelo facto de haver motivação, mas também pela evolução dos alunos tanto a nível técnico, como tático.

Para a concretização da próxima etapa, os processos passaram por muito contacto com a bola, de situações de jogo e criação de princípios táticos com os alunos. Estes princípios passaram pela realização de serviço por baixo cruzado, receber em manchete se a bola do serviço viesse tensa e baixa e receber em passe se a bola viesse alta do serviço, o distribuidor acompanhava o seu atacante e na posição defensiva, utilização da defesa dupla cruzada.

2ª Etapa - Prioridades

A segunda etapa baseou-se, essencialmente, em componentes mais técnicas e táticas, o que permitiu uma preparação mais específica para a competição. Foi nesta etapa que abordámos outra componente do treino, que consistia nos valores educacionais do desporto. Para isso, definiram-se alguns objetivos que pretendia observar e explicar aos alunos, conforme a tabela 23.

TABELA 23 – OBJETIVOS DA ETAPA PRIORIDADES DO DESPORTO ESCOLAR

OBJETIVOS ETAPA PROGNÓSTICO		
GERAIS	ESPECÍFICOS	PESSOAIS
Trabalhar valores educacionais do desporto.	- Colaborar e facilitar o trabalho dos colegas, dando continuidade ao jogo - Demonstrar <i>Fairplay</i>; - Aceitar os companheiros como são.	- Abordar metodologias que levem os alunos a perceber e a corrigir as suas dificuldades; - Transmitir a importância e os valores educativos do desporto.

Nesta segunda etapa, para ir ao encontro do projeto de desenvolvimento do DE, com base na avaliação inicial feita na primeira etapa, foi realizado um documento de cada aluno, composto por Competências Técnicas, Táticas e Valores Humanos. No exemplo do apêndice XX, poderá ser vista a avaliação destas três componentes e uma nota final qualitativa. Segundo Fraga (1995) a técnica é o conjunto de todos os gestos técnicos existentes na modalidade, de forma a serem utilizados com a finalidade de alcançar o máximo de rendimento em todas as ações do jogo. Assim, com base no documento realizado para cada aluno do grupo-equipa, é perceptível entender quais os gestos técnicos,

táticos e valores humanos que são mais débeis, para poderem ser trabalhados e melhorados ao longo do ano.

O objetivo deste projeto foi potenciar a transmissão dos valores sociais e humanos, através da competição. Assim, periodicamente era realizado uma nova avaliação, com base no apêndice XX, de forma a perceber o que evoluiu e o que era necessário trabalhar mais.

Segundo Melo de Carvalho (2010), os valores de respeito, cooperação, solidariedade, autodisciplina, espírito de sacrifício e trabalho não são desenvolvidos esporadicamente pela prática desportiva. Para isso, existe o professor/treinador e sem o mesmo não existe educação completa do desporto corretamente orientado. A atividade desportiva cria condições necessárias e insubstituíveis para que o educador possa atuar junto do educando na construção de certo tipo de valores.

Nos objetivos pessoais procurei que tivessem algum estudo, visto já ter o grau I de treinador de Voleibol, mas que me levasse a procurar saber mais e ser mais específico na minha intervenção.

No que diz respeito à parte técnica: a tabela 24 demonstra quais foram os objetivos, as estratégias e os critérios de êxito para o sucesso dos alunos.

TABELA 24 – OBJETIVOS OPERACIONAIS DA ETAPA PRIORIDADES

Alunos	Objetivo	Estratégia	Critério de êxito
1, 3, 4, 9, 13, 15	Consolidar o gesto técnico da Manchete.	Jogo - Candidatos, Esperas e Vencedores.	No campo “vencedores” têm de realizar 4/5 manchetes altas com sucesso.
2, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14	Melhorar na tomada de decisão, quando utilizar o passe ou a manchete.	Jogo - Candidatos, Esperas e Vencedores.	Receber sempre em passe quando a bola vem alta do serviço e receber em manchete sempre que a bola vem tensa e baixa.

Para o cumprimento destes objetivos, a estratégia passou pelo exercício que tem como denominação: “Candidatos, Esperas e Vencedores”, que consistiu em três equipas. Havia um “campo rei” e onde o objetivo era pontuar nesse campo. Uma equipa no “campo rei”, outra no campo adversário e outra equipa em espera, sendo que, cada vez que a equipa no “campo rei” perdesse a jogada, iam para “esperas” e as restantes subiam um

“campo”. Os pontos da equipa apenas eram contabilizados nas jogadas em que se encontravam no “campo rei”. Este exercício podia ter início de duas formas:

1. Serviço por parte da equipa dos “candidatos”;
2. Por mim, em forma de “bola morta”.

A 1ª opção foi utilizada quando era necessário que o exercício fosse mais real e parecido ao jogo 4x4. No entanto, apresentou uma desvantagem, uma vez que os jogadores estavam muito tempo parados até que servissem de novo. Já a utilização do segundo método exigiu muito mais contacto com a bola, pois era o professor/treinador que geria a intensidade do exercício. A segunda opção foi a mais utilizada, porque ia ao encontro dos objetivos pretendidos, uma vez que a intensidade era maior.

Os critérios de êxito para os alunos 1, 3, 4, 9, 13 e 15 foram realizar maioritariamente uma manchete alta ao primeiro toque para o distribuidor e, para os restantes alunos, que todas as bolas fossem recebidas altas, utilizando o gesto técnico do passe. Se a bola estivesse baixa podiam utilizar a manchete.

Esta metodologia aplicada, além dos critérios de êxito que cada aluno tinha, serviu também para o desenvolvimento da componente tática, uma vez que era uma componente a trabalhar, conforme o projeto de desenvolvimento.

Balanço - Prioridades

A segunda etapa teve como objetivos: a aprendizagem e consolidação dos principais gestos técnicos do Voleibol; o treino individual da Técnica, iniciação à parte tática e preparação para a Competição. Assim, foram realizados com sucesso todos os objetivos gerais que tinha definidos para esta etapa.

A forma organizativa para o cumprimento dos vários objetivos foi de enorme importância, pois permitiu que todos os alunos permanecessem em atividade. Os grupos eram heterogéneos, por serem alunos de várias idades e com grau de técnica diferentes e, além disto, tinha competição.

Os alunos puderam, essencialmente, experienciar o sucesso dos objetivos determinados, pois nesta etapa, como se baseou na técnica, estes tiveram concretização naquilo que lhes foi proposto. Estas dinâmicas assentaram em torneios condicionados de

1x1/2x2 onde só podiam utilizar o passe como forma de jogo ou jogos de serviço onde apenas realizavam o serviço por baixo.

No que diz respeito aos objetivos específicos da 2ª etapa, os mesmos foram trabalhados de forma diferente, ou seja, os grupos formados foram normalmente feitos com alunos de vários anos, pois os mais velhos ajudavam os mais novos naquilo que eram mais fracos e assim existia um apoio aos colegas quando erravam e incentivam-nos a realizar mais vezes com sucesso.

O Voleibol é um jogo de equipa e se, na execução de uma habilidade técnica não se facilitar a habilidade técnica do companheiro, o mesmo terá muitas dificuldades nessa habilidade, aspeto que evidenciei entre os alunos. Por último, a colocação de um árbitro a apitar a competição levou a que os alunos tivessem mais respeito pelo mesmo e pelas suas decisões, aceitando e demonstrando *Fairplay* pelo árbitro e pelo adversário. Desta forma, o Voleibol é um desporto que transmite enormes valores devido às suas características, pois é uma modalidade marcada pela não admissão do erro. Uma intervenção incorreta de uma qualquer ação leva à perda da jogada, o que dará diretamente ponto ao adversário. Não existe contacto entre adversários e todos os jogadores têm de servir, atacar e defender, pois o tempo de decisão é muito curto devido à não possibilidade de manter ou agarrar a bola (Fraga, 1996).

3ª Etapa - Progresso

A terceira etapa foi de consolidação daquilo que já tinha sido realizado na etapa anterior, de forma a concretizar e executar as aprendizagens na competição formal. Desta forma, foram estabelecidos os seguintes objetivos (tabela 25):

TABELA 25 – OBJETIVOS DA ETAPA PROGRESSO DO DESPORTO ESCOLAR

OBJETIVOS ETAPA PROGRESSO		
GERAIS	ESPECÍFICOS	PESSOAIS
• Consolidar o treino Técnico-Tático; • Consolidar a Técnica base; • Realizar competição interna.	• Consolidar o gesto técnico da Manchete; • Melhorar a tomada de decisão, quando utilizar o passe ou a manchete; • Utilização de competição por meio de desafios.	• Transparecer estudo e conhecimento nas intervenções que tiver.

Devido à decisão de o 2º período, o ensino começar a ser realizado à distância, houve a necessidade de reformular os objetivos. Desta forma, foram realizadas duas aulas síncronas com os alunos, mantendo o horário, realizando treino de condição física

específica do Voleibol e treino da técnica-base. Como não foi possível a realização de treino técnico-tático, desenvolveu-se esta temática por meio de vídeos de jogos que foram mostrados e comentados à medida que se desenvolviam. Assim, os alunos perceberam melhor o que lhes era pedido dentro do campo e a analogia e passagem para a componente prática.

Relativamente ao projeto de desenvolvimento, o facto dos alunos se encontrarem em regime à distância, não foi um impedimento na continuidade do mesmo, uma vez que os valores educacionais puderam ser transmitidos por meio de vídeos e em competição com os colegas, por meio de desafios. Desta forma, foi planeado a continuação numa vertente mais técnica em regime à distância e posteriormente em regime presencial, de forma a aplicar o projeto em jogo formal.

Assim, em regime à distância, de forma a manter o planeamento deste projeto, foi executado um conjunto de desafios, de modo que os alunos tivessem competição entre eles e que desenvolvessem competências como a autonomia, responsabilidade e a disciplina. O facto de os alunos estarem em regime à distância significou uma maior responsabilidade e autonomia por parte dos alunos, uma vez que eu (professor) não me encontrava junto deles para um melhor feedback sobre a execução dos exercícios.

De forma a fomentar ainda mais a componente dos valores educativos/humanos, foi também apresentado o filme *The Miracle Season* de forma a transmitir os valores de união de grupo e de espírito de sacrifício que estão presentes no filme (Liddell, Shilaimon, Holroyd, Ciardi (Prod.) & McNamara (Dir.), 2018). Após o visionamento, o mesmo foi debatido por todos os alunos de forma a perceberem aquilo que o filme transmitia.

A tabela 26 demonstra alguns exemplos dos desafios que foram realizados pelos alunos, nesta terceira etapa, em regime à distância e, posteriormente em regime presencial. No apêndice XXI está demonstrado todo o planeamento deste projeto, bem como os desafios e os seus critérios de êxito.

TABELA 26 – EXEMPLOS DOS DESAFIOS DOS ALUNOS

EXERCÍCIO	CRITÉRIOS DE ÊXITO
Auto - Passes	• Esticar completamente os braços; • No final do passe as mãos têm de ficar com as palmas da mão para fora; • Todos os dedos tocam na bola.
Auto - Passes	• Esticar completamente os braços; • No final do passe as mãos têm de ficar com as palmas da mão para fora; • Todos os dedos tocam na bola.
Auto – Passes (sentados encostados à parede)	• Esticar completamente os braços; • No final do passe as mãos têm de ficar com as palmas da mão para fora; • Todos os dedos tocam na bola; • Os joelhos têm de estar a 90°.

A estratégia implementada para que os alunos, em regime à distância, não se desinteressassem pelos treinos, foi a de garantir competição entre eles. Assim, era realizada uma competição, com base nos desafios, para perceber quem era o aluno que conseguia realizar mais execuções corretas.

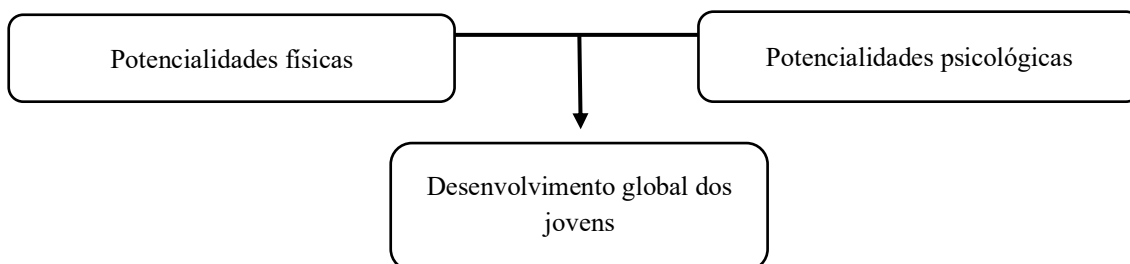


Figura 4 – Processo do Projeto Específico do Desporto Escolar

A figura 4 explica de forma resumida o processo deste projeto. A atividade desportiva, que neste caso é por meio do voleibol, coloca em jogo potencialidades físicas e psicológicas, o que faz com que contribua para um desenvolvimento global dos jovens praticantes. Este desenvolvimento global integra hábitos saudáveis, competências sociais e valores morais.

A componente física foi realizada pelos desafios, em regime à distância, e em jogo formal em regime presencial. Desta forma, foram determinadas datas de realização de competição (tabela 27) para a quarta e última etapa, com equipas previamente definidas.

TABELA 27 - CALENDÁRIO DOS JOGOS FORMAIS

Datas	Jogo Formal
14 de abril	4x4; Serviço por baixo; Máximo de 2 serviços seguidos; Mínimo 2 toques, máximo 3.
19 de maio	4x4; 1º Serviço por baixo; 2º Serviço por baixo ou por cima; Máximo de 2 serviços seguidos; Mínimo 2 toques, máximo 3.

Esta competição formal tinha ainda um árbitro, que poderia ser eu ou um colega que não estivesse a jogar. Segundo Fraga (1991), o jogo é dirigido por uma equipa de arbitragem constituída por dois árbitros, quatro juizes de linhas e um marcador, em jogos de maior importância. São estes que controlam e arbitram o jogo, que tomam decisões e controlam toda a partida. Os mesmos têm gestos que definem as decisões que tomam, desde o gesto do ponto, à bola fora, etc.

No DE, apenas existe um árbitro para controlar toda a partida e existe apenas alguns gestos técnicos, sendo os mesmos de maior importância. Neste sentido e com o intuito de aproveitar o tempo em ensino à distância, visto não haver muitos treinos teóricos no DE, aproveitei também para realizar um curso de arbitragem, mostrando os gestos mais importantes. O objetivo foi de, posteriormente, cada aluno assumisse a arbitragem nos jogos formais e soubessem as regras básicas do Voleibol, pois muitas vezes existiam dúvidas relativamente a algum tipo de regras, que eram esclarecidas de seguida.

Balanço - Progresso

Na terceira etapa a forma organizativa e metodológica foi semelhante à etapa anterior, pois foi a melhor forma de conseguir com que os alunos aprendessem e se mantivessem empenhados na tarefa. Assim, a mesma dividiu-se em dois momentos: o 1º em ensino presencial e o 2º em ensino à distância, onde o primeiro ficou debilitado pelo segundo, porque os alunos encontravam-se em casa.

A lecionação de uma modalidade em ensino à distância foi um desafio, pois houve necessidade de adaptar os treinos a esta nova metodologia de ensino, de forma que os

alunos não ficassem sem os treinos de DE. Assim, foi decidido, juntamente com o professor responsável, que os treinos manter-se-iam em ensino à distância com treinos mais curtos, com treino técnico e com desafios, de forma a manter a competição dos mesmos.

Os treinos consistiram numa parte inicial de condição física e numa segunda parte de técnica base de Voleibol, mantendo a competição entre alunos. No final do ensino à distância, foi proposto aos alunos que pensassem num exercício para todos realizarem, de forma a haver algum estudo da modalidade por parte deles, sempre com a premissa de competir. Esta competição foi realizada no maior número de repetições bem feitas, indo ao encontro do projeto específico. É de ressaltar que existiu uma melhoria significativa na técnica base dos alunos do DE, pois como ainda foram lecionadas algumas aulas em ensino à distância assistiu-se uma progressão e continuidade do trabalho realizado. Pelo mesmo motivo, a competição interna teve de ser adiada para a última etapa, pois não o foi possível fazer anteriormente.

4ª Etapa - Produto

A quarta e última etapa (Produto) serviu essencialmente de consolidação das aprendizagens realizadas nas etapas anteriores, conforme refere a tabela 28 e no planeamento do próximo ano letivo. Esta etapa consistiu na execução de todo o trabalho realizado anteriormente. Assim, a forma de trabalhar continuou a mesma da segunda etapa, ou seja, com a dinâmica dos “Candidatos, Esperas e Vencedores”, visto que existiu um maior controlo sobre a turma, houve um maior contacto com a bola e existiu competição entre os colegas.

TABELA 28 – OBJETIVOS DA ETAPA PRODUTO DO DESPORTO ESCOLAR

OBJETIVOS ETAPA PRODUTO		
GERAIS	ESPECÍFICOS	PESSOAIS
• Consolidar as aprendizagens realizadas; • Realizar um balanço final; • Realizar competição interna; • Projetar o próximo ano de DE.	• Possibilitar a manutenção do foco na tarefa; • Criar competitividade entre colegas do Grupo-Equipa.	• Intervir, de forma autónoma, no processo de treino de forma a ajudar na dinâmica geral e específica do grupo-equipa.

Relativamente ao projeto realizado, nesta última etapa, efetuou-se de novo as avaliações, nas três componentes referidas anteriormente (técnicas, táticas e valores humanos), de forma a perceber se houve evolução dos alunos nas mesmas.

Balanço Final

Para avaliar este projeto comparou-se valores iniciais com os valores finais da avaliação de cada aluno e a sua participação nos torneios internos e formais. De forma a perceber se o projeto foi bem aplicado realizaram-se torneios e competições, para perceber se existiu uma aplicação prática daquilo que foi realizado por meio de desafios de técnica e pela transmissão dos valores humanos para o jogo formal.

O DE representou a área onde me senti mais à vontade, devido ao facto de abranger a área do Voleibol no treino desportivo, de já conhecer as metodologias e de já conhecer a grande parte dos alunos que estiveram no DE este ano. Desta forma foi a área que, em termos pessoais, foi mais difícil de estabelecer objetivos.

Ainda assim, considero ter sido a área que tenha ficado aquém das minhas expectativas e do planeado para o ano, pois foi a mesma teve mais restrições devido à pandemia. Desta forma, destaco os pontos menos bons, tendo o principal sido as restrições devido à pandemia, o que fez com que o 2º período fosse, na sua maioria, em casa e o facto de não haver competição entre escolas, sendo este o destacado por todos os alunos o ponto fundamental para a prática do DE. Outro dos pontos fracos a assinalar contemplou o número reduzido de atletas inscritos, visto que este ano eram 15 e no ano anterior eram por volta dos 40. Por último, destaco os treinos via *online*, limitando muito os próprios treinos.

Destaco um ponto positivo, sendo este a melhoria dos alunos, seja em termos técnicos como em termos técnico-táticos, devido à metodologia implementada do jogo “Candidatos, Esperas e Vencedores”, visto que o objetivo podia variar consoante o que se pretendia do treino. Numa sessão poderia haver mais intensidade, e noutra poderia trabalhar mais defesa ou serviço - dependia sempre do planeamento. Estas melhorias foram essencialmente o aperfeiçoamento na dinâmica dos três toques, a qualidade de execução, tanto no passe, como na manchete para dar continuidade ao jogo e do próprio ataque. Quanto ao serviço, melhoraram substancialmente no que foi pedido, nomeadamente no serviço por baixo para fundo do campo e para os “cantos” e serviço por cima para o meio do campo.

Relativamente ao projeto principal realizado no DE, este teve uma enorme importância no desenvolvimento desportivo de cada aluno, pois com o mesmo foi

possível que cada um tivesse consciência das suas dificuldades na progressão dos seus desempenhos e houve a perceção dos valores humanos que são inerentes ao desporto. Assim, destaco esta metodologia implementada como muito positiva, visto que consegui que os alunos aprendessem e evoluíssem, fisicamente e psicologicamente.

A competição por desafios, em regime à distância, teve uma enorme importância no processo ensino-aprendizagem do grupo-equipa. Primeiro, porque os mesmos eram de técnica e assim sendo garantia que o realizavam muitas vezes. O facto de ser em competição com os restantes colegas permitiu que estivessem mais focados e concentrados nas tarefas a realizar. A este trabalho, apesar de o 2º período através do ensino em casa, foi possível dar-lhe continuidade visto que, através da ligação *zoom*, os alunos competiam entre si e comunicavam entre todos, para perceber quem tinha realizado o maior número de repetições bem-sucedidas.

Foi notório ao longo do ano que, com estes desafios, os alunos conseguiram realizar transposição de conhecimentos para o próprio jogo, tendo notado uma enorme evolução da primeira etapa para a última. A competição formal tornou-se importante uma vez que não houve competição externa de DE, o que proporcionou um momento formal no CV e a competição entre grupo-equipa. A competição formal teve como metodologia o torneio escada, de forma a interligar projetos. A arbitragem era feita ou por mim ou por um colega e, desta forma, todos os objetivos descritos foram cumpridos.

Ainda assim houve alguns pontos menos positivos neste projeto, como o facto de ter começado mais tarde e a ausência de alguns alunos em diversas aulas, o que fez com que houvesse avaliações em falta tanto minhas como dos próprios alunos. De forma a garantir o sucesso desta metodologia, tentou-se perceber a evolução de cada aluno. Neste sentido, realizei uma avaliação final (apêndice XIX), com base nos níveis dos PNEF, chegando à conclusão que, na sua grande maioria, os alunos evoluíram.

Por último, destaco que, em termos pessoais, o facto de o 2º período ter sido realizado maioritariamente no modelo de ensino à distância possibilitou-me abordar uma vertente mais humana dos alunos, por meio de vídeos e de um filme. O meu principal objetivo do ano no DE foi que o grupo-equipa percebesse, por meio do voleibol e do desporto em geral, valores para o seu futuro. Desta forma, foram abordados conteúdos

como a inclusão social, igualdade de géneros, desportivismo, espírito de equipa, entre outros.

4. SEMINÁRIO

4.1 INTERVENÇÃO DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA REDUZIR O TEMPO DE ECRÃ E ELEVAR A ATIVIDADE FÍSICA DOS ALUNOS DO COLÉGIO VALSASSINA

Enquadramento Teórico

“Os adolescentes são produto do seu tempo e da sua cultura, por isso a adolescência nos dias de hoje é esta: em casa, a ter aulas *online*, a falar *online* com os amigos em casa, a jogar *online* em casa, a ler, a ouvir música, a ver séries, a lavar as mãos, a tentar escapar ao contágio e a evitar ser agente de contágio” (Matos, 2020, p.16-17).

Para Pombeiro (2015), os estilos de vida têm-se alterado muito nos últimos anos, com consequências a todos os níveis, principalmente ao nível da saúde. Ao longo dos tempos, houve a necessidade de alterar o conceito de saúde, pois a mesma dividia-se em duas vertentes. Entendia-se como saúde a ausência de doença e a mesma era entendida como um caminho de transformação e desenvolvimento do corpo e que estes dois conceitos eram responsáveis pela manutenção do estado de saúde.

Navarro (2000), enuncia a elaboração de uma declaração, no final dos anos 70, que define saúde de uma forma positiva, ou seja, como um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas como ausência de doença. Por último, foi elaborado um novo conceito de saúde, devido às alterações existentes nos estilos de vida, sendo este adotado pela World Health Organization (WHO). Segundo a WHO (1986), a saúde é definida como sendo um direito humano, considerando-se a promoção da saúde como um processo pessoal, onde cada indivíduo controla e melhora a sua própria saúde. Deste modo, a saúde não consiste apenas em prevenção de doenças, mas também na sua própria promoção, com a adoção de estilos de vida saudáveis.

Segundo alguns autores, a adolescência é caracterizada por ser um período de início da puberdade e que termina no fim do crescimento físico, é o período entre ser criança e adulto (até cerca dos 20 anos de idade), sendo esta fase um momento onde se adquire um conjunto de características individuais e sociais (Scheidt, Overpeck, Wyatt & Aszmann, 2000; Kulinna, 2013).

A escola e a EF têm um enorme potencial para a promoção de estilos de vida ativos e saudáveis, uma vez que os alunos passam a maior parte do seu tempo na escola (Fox, Cooper & McKenna, 2004; Silverman, 2005).

A prática de AF contribui para doenças crónicas como a obesidade, síndrome metabólica ou doenças cardiovasculares, estando diretamente relacionadas à aptidão física do indivíduo. Desta forma é necessário medir e monitorizar os níveis de AF na infância e na adolescência, uma vez que pode ser útil para a descrição do seu estado de saúde atual, bem como revelar possíveis consequências no futuro. A EF tem um papel fundamental, de modo educacional, na criação de atividades físicas saudáveis. Os hábitos desportivos e uma motivação autodeterminada podem ser a chave para explicar o nível de AF (Gea-García, González-Gálvez, Espeso-García, Marcos-Pardo, González-Fernández & Martínez-Aranda, 2020).

Para os autores Knowles e Ridley (2010), 60% do tempo total de sedentarismo dos alunos corresponde a comportamentos de sedentarismo sem ecrã, onde 47% destes comportamentos são passados na escola. Assim sendo, a escola é um meio muito importante para a promoção do bem-estar dos jovens (Proença, 1999).

Para Matos et al. (2011), as disciplinas que mais abordam a Educação Para a Saúde são as disciplinas de Ciências Naturais e a Educação Física.

Deste modo, é importante que o Professor de EF tenha um papel ativo nesta problemática dos novos tempos. Dados referem que 18,5% dos jovens nunca praticou qualquer desporto, sendo os mais populares o futebol, o futsal, a natação e o basquetebol. Apenas 43,1% dos jovens refere que pratica atividade física mais de três dias nos últimos sete dias, sabendo que as recomendações de AF para as crianças e jovens, para que exista benefício para a saúde, são de 60 minutos de atividade física intensa a moderada por dia (Keane et al., 2017; Matos & Equipa Aventura Social, 2018).

Dietz e Gortmaker (1985) referem que a associação entre o consumo de *media* e o excesso de peso pode envolver substituição de prática de AF. Um estudo realizado nos EUA refere que os jovens que realizam mais AF consomem menos TE que os inativos (Fountaine, Liguori, Mozumdar & Schuana Jr., 2011). Nos países ocidentais, diariamente, as crianças e jovens consomem 5-10 horas em comportamentos sedentários, dos quais 2-

4h são gastos em TE de recreação, ou seja, de divertimento (Salmon, Tremblay, Marshall & Hume, 2011).

Segundo Matos e Equipa Aventura Social (2018), existem alguns dados sobre as plataformas e redes digitais que são importantes reter. No que concerne ao TE, cerca de 40% dos jovens refere utilizar a rede social *Instagram*, 32,2% assistir a vídeos no *Youtube*, 35,5% a trocar mensagens no *WhatsApp* durante duas ou mais horas por dia, durante a semana. O TE que os jovens passam em atividades de ecrã (*Screen Time*), ou seja, em tempo ao telemóvel, televisão, *tablets*, deve ser restringido a menos de duas horas diárias, apesar dos alunos por si só em troca de mensagens cumprem esse tempo (Keller, 2008).

No que diz respeito ao fim de semana, estes dados alteram-se ligeiramente. Cerca de 41% dos jovens refere que assiste a vídeos no *Youtube*, 38% utiliza a rede social *Instagram* e 34,9% troca mensagens no *WhatsApp* durante duas ou mais horas por dia (Matos & Equipa Aventura Social, 2018). Relativamente a estes dados, apenas a troca de mensagens diminuiu percentualmente e as restantes apresentam um aumento.

Segundo Neto (2020), as crianças portuguesas nos últimos 20 anos perderam em média 8 horas de brincadeira ao ar livre por semana. Desta forma, significa que as crianças portuguesas passam menos tempo ao ar livre.

Atualmente, apesar dos jovens não lerem muito, tal como há 20 anos, observa-se um crescimento desta atividade, pois a informação e leitura está disponível em plataformas *online*. A dependência dos ecrãs não é apenas do seu uso, nem do seu uso indevido, mas sim, de um uso descontrolado e compulsivo que está a tornar tudo o resto sem interesse, o que revela uma diminuição de interesses pessoais e sociais (Matos, 2020).

Existem diversos problemas de saúde relacionados com o tempo excessivo de ecrã, sendo os mesmos oculares, auditivos e posturais. Este mesmo TE está também associado a problemas de sono, a uma maior tendência para o sedentarismo e a uma alimentação deficiente em termos de qualidade (Matos, 2020).

Existe atualmente uma dualidade no que concerne à utilização dos ecrãs, uma vez que devido à COVID-19 é a forma mais eficiente para reunir, lecionar, realizar consultas, socializar, entre outras. Esta situação provocou dificuldade em separar o que é tempo de aula, tempo de pesquisa, entretenimento e comunicação (Matos, 2020).

Tremblay et al. (2016) referem que, para as crianças e adolescentes terem benefícios claros de saúde, devem atingir altos níveis de atividade física, baixos níveis de comportamento sedentário e horas de sono suficientes por dia.

Segundo a WHO (2020), a inatividade física é o principal fator de risco para a mortalidade global, sendo a atividade física regular um conhecido fator de proteção para a prevenção e gestão de doenças cardiovasculares, diabetes, cancro de mama e do cólon. A AF traz também benefícios mentais, atrasa a demência e pode contribuir para a manutenção de um peso saudável e bem-estar geral. Para isso é recomendado que crianças e adolescentes pratiquem pelo menos, 60 minutos de atividade física diária de intensidade moderada a vigorosa.

Se as crianças não forem ao encontro das recomendações, a prática de alguma AF trará benefícios para a saúde. As crianças devem começar com pequenas quantidades de atividade física e aumentar gradualmente a duração, frequência e intensidade ao longo do tempo (WHO, 2020).

A EF pode ter um papel fundamental no combate aos comportamentos sedentários, visto que, segundo a DGE (2018), os alunos deverão ser capazes de relacionar a aptidão física e saúde e identificar fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das suas capacidades motoras.

Desta forma a pergunta de partida para esta investigação-ação foi a seguinte:
“Qual a relação entre a Atividade Física e os comportamentos sedentários em Tempo de Ecrã?”

Objetivos

Com este estudo e Seminário, o meu objetivo não seria eliminar por completo o consumo de TE, pois o mesmo rentabilizado pode não ser um problema. O meu grande objetivo com este seminário era conseguir com que os alunos reduzissem o consumo exagerado do TE e que os mesmos tivessem noção do excesso de TE que utilizam, conforme a tabela 29.

TABELA 29 - OBJETIVOS DO SEMINÁRIO

Objetivos Gerais	• Analisar a relação entre a Atividade Física e os Comportamentos Sedentários em Tempo de Ecrã dos alunos do 8º ano do Colégio Valsassina; • Criar um documento de avaliação de Tempo de Ecrã e de Atividade Física para o Colégio Valsassina.
Objetivos Específicos	• Compreender que o máximo de Tempo de Ecrã recreativo é de 2h, por parte dos alunos, professores, coordenadores e direção; • Perceber as causa-efeitos dos comportamentos sedentários e a importância da Atividade Física; • Utilizar a EF no combate ao sedentarismo, intervindo diretamente na AF e indiretamente no TE.

Método

O estudo desenvolvido foi de carácter transversal e observacional, uma vez que a recolha de dados foi realizada num único momento e existiu uma observação e análise diretas das respostas dos inquiridos (Thomas & Nelson, 2002; Tucman, 2002).

Para isso, participaram todos os alunos do 8º ano do Colégio Valsassina, que correspondem a quatro turmas, o que representa uma amostra de 116 alunos, de ambos os sexos. Inicialmente, estava previsto este questionário ser entregue desde o 5º ano até ao 12º ano, no entanto considerei que deveria ser mais objetivo e específico na população alvo. Considerando que o 2 período foi lecionado em ensino *online*, também obrigou a rever o tamanho da amostra para apenas o 8º ano de escolaridade.

Os dados para o estudo foram recolhidos através de uma bateria de questionários que permitiram analisar o tempo que os alunos dispendiam em TE e o tempo a praticar AF.

O questionário utilizado para este estudo foi adaptado do HBSC (2015), continha perguntas no âmbito da sua prática de AF e nos seus comportamentos sedentários em TE. Este questionário, no seu início, teve questões no âmbito sociodemográfico, com o intuito de complementar as restantes questões e confirmar a validade da amostra. Desta forma, foram realizadas perguntas como o género, a data de nascimento e o ano de escolaridade (apêndice XXII).

Processo

Este Seminário foi dividido em várias etapas. A primeira passou pela caracterização do contexto e estabelecimento de objetivos a segunda etapa estabelecer

contacto com os professores de EF do CV de forma a perceber se estavam dispostos a participar na construção deste Seminário. Numa terceira fase procedeu-se à validação dos questionários realizados por parte do GEF e Coordenador do mesmo e aplicação dos questionários às turmas existentes no CV do 8º ano de escolaridade. Numa quarta fase, foi realizada uma análise de dados com base em artigos e dados existentes relativamente a esta temática (Matos & Equipa Aventura Social, 2010; Matos & Equipa Aventura Social, 2015; Matos & Equipa Aventura Social, 2018). Por último, foi apresentado todo o estudo realizado para a apresentação deste Seminário, os dados, e as conclusões obtidas, a apresentação e discussão de estratégias para o combate aos comportamentos sedentários de TE. Nesta conferência envolvi os Diretores e todos os Coordenadores existentes no CV, pais e alunos, sendo esta realizada *online*, devido à COVID-19.

A apresentação do Seminário consistiu em dois momentos: o primeiro de apresentação de estudos sobre o mesmo tema, a apresentação das recomendações e resultados obtidos noutros estudos, utilizando a mesma conferência da DrT; no segundo momento foram apresentados os resultados obtidos no questionário realizado no CV e apresentação e discussão de estratégias para o combate aos comportamentos sedentários de TE ao GEF. As minhas estratégias para os alunos passaram pela proibição do uso do telemóvel no primeiro intervalo da manhã das atividades letivas e pela possibilidade do uso no segundo intervalo da manhã. Para o CV, as estratégias mais práticas passavam pelas visitas de estudo serem mais vezes realizadas a pé e/ou de transportes públicos de forma a que os alunos andassem mais, se melhorasse a rentabilização dos espaços verdes e neutralizasse os espaços exteriores para a prática de AF.

De acordo com Jacinto, Carvalho, Comédias e Mira (2001), é recomendado que as sessões de EF sejam no mínimo três vezes por semana, em dias não consecutivos, devido primeiramente à aplicação dos princípios de treino e do desenvolvimento da Aptidão Física na perspetiva da Saúde. O CV não vai ao encontro das recomendações dos PNEF, pois a maior parte dos anos tem uma aula de noventa minutos e outra de quarenta e cinco ou duas de noventa minutos. Segundo Marques, Ferro e Carreiro da Costa (2011), não se verificam diferenças estatisticamente significativas nos níveis médios de frequência cardíaca das aulas de noventa minutos e de quarenta e cinco minutos. Assim, de acordo com os mesmos autores, é conveniente que as aulas passem a

ser de quarenta e cinco minutos, distribuídos ao longo da semana, preferencialmente em dias não consecutivos.

Desta forma, visto que as crianças passam a maior parte do seu tempo na escola, a mesma tem um papel fundamental na promoção de estilos de vida ativos e saudáveis.

TABELA 30 – PLANEAMENTO DO SEMINÁRIO

DATA	OBJETIVOS/AÇÕES	ETAPA
3 Out – 31 Out	• Pesquisar e selecionar artigos relacionados com o Tema; • Ler, analisar e aprofundar os artigos (resumos).	Prognóstico
31 Out – 10 Nov	• Realizar a problematização; • Realizar métodos de bibliografia dos artigos lidos.	
11 Nov	• Entrega dos projectos das 4 áreas.	Prioridades
15 Nov – 31 Jan	• Aperfeiçoar os projectos das 4 áreas.	
3 Fev	• Entrega do Planeamento do Seminário.	
18 Fev – 26 Fv	• Entrega dos questionários; • Recolha de dados.	Progresso
27 Fev – 7 Mar	• Tratar os dados e analisar a apresentação dos resultados.	
8 Mar – 21 Mar	• Realizar a discussão dos resultados e conclusões.	Produto
25 Mar	• Apresentação da 1ª Parte da Conferência.	
22 Abr	• Apresentação da 2ª Parte da Conferência ao GEF.	

Os questionários foram aplicados e entregues via *online*, visto que a semana da EF do CV, apesar de estarmos em ensino à distância, foi realizada na mesma e a pedido do Coordenador de EF e da Direção, faria sentido realizar o seminário nessa semana. Assim, foi apresentada a primeira parte do mesmo.

Dos 116 alunos, houve um total de 106 questionários respondidos, conforme descrito no apêndice XXIII, 57 do género masculino e 49 do género feminino. Sabendo que as recomendações relativamente ao TE em tempo recreativo são de 2h diárias de onde, 51,9% dos inquiridos veem 2h ou mais de televisão, 65,1% utilizam o computador 2h ou mais e 66% utilizam o telemóvel 2h ou mais. Durante o fim de semana, estes dados alteram-se, sendo que 73,6% dos alunos vê 2h ou mais de televisão, 53,7% utilizam o computador 2h ou mais e 70,8% utilizam o telemóvel 2h ou mais. Podemos concluir que, durante o fim de semana os dados tenderam a aumentar 21,7% na televisão e 4,8% no telemóvel, excepto o uso do computador que tende a diminuir 11,4%. Comparando com os últimos dados do HBSC (2018), relativamente à utilização da televisão, mais 35,5%; relativamente ao computador, os inquiridos consumiam mais 45,5% e relativamente ao telemóvel mais 9,4%. O aumento excessivo de TE ao computador e à televisão podem ser justificados pelo confinamento e pela enorme quantidade de tempo passado em casa.

No que diz respeito à prática de AF, apenas 7,5% cumpriam as recomendações de 60 minutos de atividade física diária de intensidade moderada a vigorosa, sendo esta a maior parte aeróbica, o que significa que 92,5% não cumpriam o recomendado. Destes 92,5%, apenas 51,8% praticou mais de três dias AF nos últimos 7 dias, o que comparado com o HBSC (2018) houve um ligeiro aumento de prática de AF três vezes por semana.

Analisando os 7,5% que cumpriam as recomendações da AF, existiam 50% que cumpriam as recomendações do TE e 50% que não cumpriam. Relativamente aos 92,5% que não cumpriam com a AF, 94,9% não cumpre com as recomendações do TE e 5,1% que cumpriam.

A maior parte dos alunos respondeu que fazia AF porque se sente bem ao fazê-lo, porque gosta e porque ajuda a manter a forma, o que significa que hoje em dia a beleza física é um fator de acréscimo de AF. Segundo Bassett-Gunter, McEwan e Kamarhie (2017), a Atividade Física e a imagem corporal estão positivamente associados.

Numa segunda parte do Seminário, foram apresentados ao GEF os dados recolhidos nos questionários, juntamente com as estratégias de combate para esta problemática, sendo aquela que mudaria mais estes dados descritos o facto de a EF ir ao encontro das recomendações das três vezes por semana em dias não consecutivos.

Avaliação

De forma a garantir a viabilidade deste Seminário, foram realizadas um conjunto de avaliações após o mesmo. Desta forma, os critérios de êxito foram os seguintes: o compromisso dos Professores de EF a, nos próximos anos, controlarem o TE dos seus alunos, utilizando o questionário realizado este ano e o compromisso da Direção em arranjar estratégias para combater o TE dos alunos.

As propostas apresentadas por mim consistiram na proibição da utilização do telemóvel no primeiro intervalo da manhã e a possibilidade da utilização nos restantes. Para o CV, as propostas focaram-se no cumprimento das recomendações dos PNEF em aulas de EF por semana; as visitas de estudo serem pensadas para se andar mais a pé e/ou de transportes públicos, de forma a aumentar o tempo de marcha; uma maior rentabilização dos espaços exteriores para a prática de AF e uma melhor utilização dos espaços exteriores para a prática de AF nos intervalos escolares.

Segundo Neto (2020), deve existir um equilíbrio entre experiências lúdicas em espaços interiores e exteriores e modelos pedagógicos mais consistentes.

Balanço Final

O Seminário, juntamente com a DrT, foi aquele que mais me desafiou durante o ano letivo, uma vez que foi aquele que mais influenciou o CV – foi o tema que procurei aprofundar mais ao longo do ano por forma a criar uma mudança no CV lançando temas e discussões ao GEF, o que originou a apresentação de uma proposta ao mesmo e à Direção do CV por forma a alterar a EF atendendo às recomendações dos PNEF.

Assim, caso a Direção não aprove a proposta feita, considero ter deixado uma marca com o trabalho desenvolvido, porque houve uma preocupação da minha parte e houve uma receptividade por parte da própria Direção, em enfatizar as temáticas abordadas.

Como referido anteriormente, o Seminário foi dividido em duas partes. Esta divisão foi importante uma vez que a primeira parte do mesmo permitiu abordar a problemática existente e as respetivas propostas de combate à mesma. Na segunda parte, da apresentação realizada ao GEF, a mesma originou a proposta a apresentar à Direção do CV.

Esta proposta foi escrita por mim e aprovada pelo Coordenador de EF, que consistiu numa introdução com a problemática enunciada e numa proposta para, no ano seguinte, haver uma mudança nos horários (de EF) e passarem a ser realizadas, estas aulas pelo menos mais uma vez por semana e, preferencialmente, em dias não consecutivos, em aulas. A proposta apresenta pontos positivos, sendo estes um maior número de aulas de EF, promoção de estilos de vida ativos e saudáveis, desenvolvimento do currículo da EF para qualquer aluno e a existência de uma promoção de 60 minutos diários com uma intensidade moderada a vigorosa de AF, tal como é referido pela OMS. Um ponto negativo foi o facto de ter de haver uma nova gestão organizacional de todo o horário e da logística para que fosse possível haver esta mudança. O facto de haver poucas escolas com esta metodologia implementada era uma oportunidade para o CV, uma vez que a pandemia veio agravar toda esta situação, sendo esta o fator principal de ameaça (apêndice XXIV).

Assim, todos os objetivos perspetivados para esta área foram cumpridos, pois houve um compromisso dos professores de EF de, nos próximos anos, controlarem o TE dos seus alunos, utilizando o documento que facultei a todo o GEF. Houve também uma proposta apresentada à Direção. Nesse mesmo sentido, mesmo que a proposta não seja aceite e aprovada, já houve um grande passo para que futuramente seja possível o incremento de aulas de EF.

Por último, foi possível comprovar que não existe uma relação direta entre a AF e o TE. Os alunos que cumpriam as recomendações da AF podiam ou não cumprir com as recomendações de TE, uma vez que 50% dos alunos que cumpriam com o recomendado da AF não cumpriam com as recomendações do TE e outros 50% cumpriam com as mesmas recomendações. Ainda assim, a escola, nomeadamente a EF, deve ter um papel fundamental no controlo do TE dos alunos.

CONCLUSÃO

O final do estágio deve ser uma fase de reflexão, o momento de retirar as devidas conclusões daquilo que foi realizado durante o ano letivo. Foi um ano atípico por diversas razões, desde logo as dificuldades relativamente à pandemia COVID-19, o que levou a uma incerteza de tudo aquilo que era planeado e projetado para o ano letivo, ou o facto de não saber se o estágio terminaria, também devido à pandemia. Foi um ano muito difícil, pois foi um ano de resiliência, persistência para ultrapassar todas as dificuldades que foram surgindo ao longo do ano ou até mesmo pela exigência que este estágio tem.

Assim destaco como pontos positivos do meu estágio toda a aprendizagem e desenvolvimento de competências para o futuro enquanto professor. De todos os anos que pertenci à Universidade Lusófona, este foi, o ano que mais me marcou, tanto a nível profissional como pessoal, pois foi um ano de muita conquista e de momentos marcantes.

Um dos grandes objetivos deste estágio foi cumprido - estagiar no Colégio Valsassina, uma vez que queria dar continuidade ao trabalho efetuado no mesmo e pela própria referência da instituição. O facto de já trabalhar nesta instituição como professor de Atividades Extracurriculares levou-me a escolher a mesma também para tentar conseguir um lugar no CV, não só para dar continuidade ao trabalho realizado, mas também pela mais-valia que teria no GEF. Um grupo profissional, tal como o GEF, só consegue evoluir o seu estatuto quando consegue organizar, definir e demonstrar todas as suas competências, em detrimento de necessidades sociais. Qualquer grupo profissional deve ter a sua identidade e valores, de forma a conseguir controlar a qualidade do exercício da profissão. Desta forma, indo ao encontro do que o autor refere, a minha presença no GEF poderia ser uma mais-valia.

No que diz respeito à área da Lecionação, destaco como pontos positivos essencialmente a progressão dos alunos em determinadas matérias, principalmente nas suas prioridades, tendo sido essas as mais abordadas nas aulas de EF. Foi de enorme importância a escolha dos grupos heterogéneos para a progressão de cada aluno e para irem ao encontro dos objetivos estabelecidos. De referir ainda a utilização dos testes FITescola e implementação da matéria de Dança – metodologias não utilizadas em anos anteriores.

Ainda nesta área, destaco a enorme importância que teve o PTI na melhoria e no cumprimento dos meus objetivos pessoais. Foi lecionada uma aula de EF a cada professor do GEF de forma a melhorar a minha relação com o mesmo e em particular com o coordenador de EF, sendo o mesmo o DT da minha turma. Assim, visto que iria lecionar a uma turma de cada professor de EF, tive a oportunidade de orientar uma turma de cada ano desde o 5º ano ao 12º ano, de forma a perceber as diferenças que existem nos diferentes ciclos. A razão para não lecionar 1º ciclo teve por base o facto de lecionar Atividades Extracurriculares no próprio CV e já conhecer a maioria dos alunos que integram o 1º ciclo. Foi ainda definido pelo grupo de estágio que a leção da matéria de dança era fundamental, visto que, tal como referido anteriormente, esta matéria não era lecionada. Destacar ainda que o CV não possui um regime de opções no 11º e 12º anos. É perceptível, fazendo uma avaliação da semana, que no 2º ciclo existe uma maior dificuldade no foco de atenção e que no ensino secundário existe uma maior autonomia por parte dos alunos. Segundo o que é referido nas aprendizagens essenciais, a escolha dos alunos nas turmas deveria ser definida consoante as matérias em que preferem aperfeiçoar-se, sem deixar a possibilidade da redescoberta de outras matérias. Deste modo, cada aluno do 11º e 12º deverá escolher duas matérias de desportos coletivos, uma de Ginástica ou Atletismo, uma Dança e outras duas restantes.

Relativamente ao projeto de desenvolvimento nesta área, destaco a enorme importância que teve o torneio escada de Voleibol, não só pelo facto de ter a turma toda em atividade, mas também pela existência de uma individualização de ensino, pois os alunos vão subindo ou descendo de divisão e os objetivos específicos de cada escalão vão-se enquadrando às dificuldades de cada aluno. O que distingue este torneio dos outros é o facto de não haver fator eliminação, sendo que esta competição pode durar indefinidamente. Destaco ainda uma enorme competitividade entre alunos da turma, o que levou a uma maior concentração e um menor número de comportamentos de desvio, durante as aulas. O ponto mais negativo que refiro relativamente a este projeto foi o ensino à distância que levou à regressão da matéria de voleibol, tendo sido preciso recuar nas aprendizagens. Esta metodologia permite isso mesmo, avançar ou recuar dependendo da evolução dos alunos.

A segunda área, a DrT, foi a que mais senti dificuldades na integração e intervenção pessoal, pois no CV não existe um horário estabelecido para o DT estar com

a sua turma. O DT no CV é o mesmo para várias turmas, o que significa que o mesmo trabalha a tempo inteiro na sua função. Assim, tive de procurar uma alternativa de forma a solucionar esta problemática, tendo sido a mesma a intervenção e ajuda nas aulas de CD. Destaco como essencial nesta área a relação com a professora de CD, DT, EE e alunos, pois os mesmos eram o foco do trabalho desenvolvido nesta área.

A DrT torna-se uma dificuldade para os estagiários devido ao facto desta temática não ser abordada em anos anteriores. O trabalho do docente ainda é muito focado no modelo tradicional, o que condiciona a maneira de formar professores. Destaco ainda que não existe um devido cuidado na formação inicial/estágio dos diretores.

No que toca ao Projeto desenvolvido na DrT, é de salientar a importância do tema abordado, pois o TE e a AF são uma problemática atual, tanto a nível nacional como mostra a bibliografia, como no próprio CV. A interdisciplinaridade entre a EF e a CD levou a uma redução significativa de comportamentos sedentários em TE, visto que foi perceptível a mudança de hábitos nos alunos nos próprios intervalos escolares e a realização de mais AF ao longo da semana. Os alunos tiveram uma perceção dos problemas de saúde que estão inerentes aos comportamentos sedentários, visto que foi apresentada uma conferência na semana de EF realizada e planeada por mim com esta temática para que os alunos do 8º ano percebessem esta problemática. É de salientar que nesta conferência tive como orador o Diretor Pedagógico, o Coordenador de EF e o meu Orientador de Estágio, o que significa que todos os órgãos representantes da comunidade escolar veem a temática como um problema. A realização de um questionário, que foi facultado ao GEF, levou a que nos próximos anos os professores de EF tomem especial atenção a estes comportamentos, visto que é da função do mesmo cumprir os objetivos da própria disciplina.

A interdisciplinaridade entre as disciplinas de EF e de CD tornou-se essencial para cumprir todos os objetivos estabelecidos para a área da DrT. No meu entender, é necessário que a escola seja vista numa perspetiva interdisciplinar, de forma que, no ambiente de aprendizagem, haja relações entre professores, alunos, com o objetivo de contruírem um trabalho conjunto. Desta forma os alunos estão perante uma realidade mais ampla, o que possibilita um maior significado e sentido aos conteúdos do processo ensino-aprendizagem.

À semelhança da Lecionação, o DE foi a área que mais teve restrições relativamente à pandemia, o que significou constantes alterações ao planeamento. Foi, a área que mais ficou aquém das minhas expectativas, pois além das regras muito apertadas por parte da Direção à mesma, não foi possível realizar competição externa. A competição é o fator mais importante para os alunos para a integração de um Grupo-Equipa de qualquer modalidade, o que levou a que este ano houvesse um decréscimo enorme de alunos no DE, em qualquer modalidade. É de salientar que todos os alunos tiveram melhorias significativas na modalidade de Voleibol, visto que todos percebem a dinâmica do jogo, enquadram-se com a bola e conseguiram dar continuidade ao jogo, sendo aspetos mais técnicos aqueles que era preciso serem melhorados e onde houve melhorias significativas, tanto no gesto técnico do passe, na manchete, no remate como no serviço por cima.

Os alunos que se encontram no DE, no caso do Voleibol, distinguem-se dos restantes, pois o DE e a EF têm de ser vistas como disciplinas complementares e interdependentes, pois a EF é vista como um fator decisivo para o crescimento e para a educação, mas o DE é visto como uma formação específica. As duas têm uma relação pois caso não haja uma pode provocar ao aluno um empobrecimento do processo formativo global.

O projeto de desenvolvimento da área do DE foi de enorme importância na continuação da progressão do processo ensino-aprendizagem desta modalidade, pois o mesmo levou a um desenvolvimento pessoal desportivo e a uma autoconsciência das próprias dificuldades e daquilo que era preciso melhorar para evoluir por parte dos alunos. A avaliação é essencial para qualquer processo onde exista discrepâncias entre o que se concebeu e o que realmente aconteceu. Este projeto consistiu na melhoria das potencialidades físicas e psicológicas de cada aluno. As potencialidades físicas foram desenvolvidas por meio de desafios e jogo formal, as potencialidades psicológicas foram transmitidas por meio de vídeos, de um filme e pela própria competição.

Destaco ainda o facto de os treinos em regime à distância terem sido realizados na mesma com a utilização desta metodologia, pois era possível realizar a parte técnica da modalidade e conseguir uma competição entre os alunos. A adesão e o empenho por parte dos alunos consistiram numa melhoria significativa.

Existe uma forte ligação entre a área da DrT e o Seminário, pois a problemática é a mesma. Esta área foi aquela que mais importância teve a nível pessoal, pois tive de estudar, ler e aprofundar esta temática para que conseguisse defendê-la com maior rigor para conseguir cumprir os objetivos estabelecidos e, também, aquela que mais marcas deixei no CV. Esta área tem de ser vista numa perspetiva cíclica, pois existe uma problemática na EF, o que levou a uma apresentação da mesma em GEF, de forma a conseguir propor algo à Direção para enriquecer e conseguir mudar a própria EF. O estudo realizado nesta área sobre o TE e a AF levou às conclusões de que os alunos não cumprem as recomendações de ambos e, sendo a escola onde os alunos passam a maioria do seu tempo, é na instituição que deverá existir uma melhoria para o cumprimento da mesma.

Assim, foi proposto à Direção o aumento do número de vezes de aulas de EF de forma que os mesmos fiquem mais perto de cumprir os 60 minutos diários com intensidade moderada a vigorosa. Desta forma, foi sugerido o aumento do número de aulas de duas vezes por semana para quatro vezes por semana, uma vez que é recomendado que as sessões de EF sejam no mínimo três vezes por semana, em dias não consecutivos, de forma a aplicar os princípios de treino e o desenvolvimento da AF numa perspetiva de saúde. Salientar que houve uma enorme receptividade por parte do GEF e da Direção desta proposta.

É de destacar ainda os objetivos pessoais que estabeleci para este ano, pois sem os mesmos não seria possível haver melhorias ao longo do ano. Os mesmos eram relativos ao AGIC – Avaliação, Gestão, Instrução e Clima, pois sentia que deveria melhorar nas quatro componentes, mas em específico na Gestão e no Clima.

Por último, não posso deixar de enaltecer todo este ano de estágio para a melhoria a nível profissional e pessoal. Considero que neste ano elevei as minhas capacidades de autonomia, instrução, gestão e responsabilidade. De salientar ainda que a Direção, GEF, docentes e não docentes tiveram uma enorme importância na envolvimento com toda a comunidade escolar. Os contributos de todos os envolvidos neste processo significaram uma melhoria significativa no desenvolvimento dos alunos.

BIBLIOGRAFIA

- Abrevaya, J. (2002). Ladder tournaments and underdogs: lessons from professional bowling. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 47(1), 87–101. Acedido em 26 de junho de 2021 em [https://doi.org/10.1016/S0167-2681\(01\)00171-8](https://doi.org/10.1016/S0167-2681(01)00171-8).
- Aggerholm, K., Standal, Ø. F., & Hordvik, M. M. (2018). Competition in Physical Education: Avoid, Ask, Adapt or Accept? *Quest*, 70(3), 385. Acedido em 26 de junho de 2021 em <https://doi.org/10.1080/00336297.2017.1415151>.
- American Academy of Pediatrics. Committee on Public Education (2001). American Academy of Pediatrics: Children, Adolescents, and Television. Committee on Public Education: *Pediatrics*, 107(2), 423-426. Acedido em 26 de junho de 2021 em <https://doi.org/10.1542/peds.107.2.423>.
- Aveiro, A., Nóbrega, A., Nóbrega, A., & Alves, R. (2018). *A utilização dos meios audiovisuais na avaliação inicial em Educação Física*. Madeira: Universidade da Madeira.
- Bevans, K. B., Fitzpatrick, L. A., Sanchez, B. M., Riley, A. W., & Forrest, C. (2010). Physical Education Resources, Class Management, and Student Physical Activity Levels: A Structure-Process-Outcome Approach to Evaluating Physical Education Effectiveness. *Journal of School Health*, 80(12), 573–580. Acedido em 26 de junho de 2021 em <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2010.00544.x>.
- Boavista, C., & de Sousa, Ó. (2013). O Diretor de Turma: Perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*, 23(23), 77–93. Acedido em 26 de junho de 2021 em <https://revistas.ulusofona.pt/index.php/rleducacao/article/view/3355>.
- Bassett-Gunter, R., McEwan, D., & Kamarhie, A. (2017). Body Image. *Elsevier*, 35, 114-128. Acedido em 26 de junho de 2021 em https://www.researchgate.net/publication/318752625_Physical_activity_and_body_image_among_men_and_boys_A_meta-analysis.
- Bom, L. & Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor»? Será o estágio uma praxe? *Revista Horizonte*, 18(108), 15-24.

- Bom, L. (1985). A utilização dos meios (gráficos) auxiliares de ensino em Educação Física. *Revista Horizonte*, 1(2), 1-12.
- Bom, L., Carvalho, L., Mira, J., Pedreira, M., Carreiro da Costa, F., Cruz, S., Jacinto, J., & Rocha, L (1989). *Programas Nacionais de Educação Física, 1º - 12º ano*. Projecto de Programas de EF para os ensinos básico e secundário instituído pelo Dec-Lei no 286/89, de 29 de Agosto. Edição: DGBS-Ministério da Educação.
- Brás, J. (2005). O Labor da Direcção de Turma como uma Estratégia de Desenvolvimento Organizacional. *Revista Gymnasium*, 4(0), 7-18.
- Carreiro da Costa, F., (1991). Formação Inicial de Professores de Educação Física: Problemas e Perspectivas. *Boletim SPEF*, 1(0), 21-34.
- Carreiro da Costa, F., (1984). O que é um ensino eficaz das atividades físicas no meio escolar? *Revista Horizonte*, 1(1), 22-26.
- Carvalho, A., (2010). Para um Desporto Verdadeiramente Educativo. *Revista Gymnasium*, 1(3), 7-28.
- Carvalho, A., Soares, S., Monteiro, R., Vieira, S., & Gonçalves, F. (2013). Motivos que levam à prática do Desporto Escolar. *Revista Da Sociedade Científica de Pedagogia Do Desporto*, 1(4), 243–252. Acedido em 26 de junho de 2021 em <https://repositorio.ismai.pt/bitstream/10400.24/146/1/Motivos%20que%20levam%20%C3%A0%20pr%C3%A1tica%20do%20Desporto%20Escolar.pdf>.
- Chang, H. & Huang, W., (2016). Application of quantification SWOT analytical method. *Mathematical and Computer Modelling*, 43(1-2), 158-169.
- Charlot, B. (2005). *Relação com o saber, formação dos professores e globalização: questões para a educação hoje*. Porto Alegre: ArtMed.
- Cirillo, G., Nughes, E., Acanfora, A., Altavilla, G. & D’Isanto, T. (2016). Physical and Sport Education Testing by Quantitative and Qualitative Tools in Assessment in Senior School: A Proposal. *Sport Science*, 9(Suppl. 1), S97-S101.
- Comédias Henriques, J. (2012). *A Avaliação Autêntica em Educação Física. O Problema dos Jogos desportivos Coletivos*. Tese apresentada ao Instituto de Educação da

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para obtenção do grau de Doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa.

Comédias Henriques, J. (2020). Didática dos Jogos Desportivos Coletivos (prática, apontamentos). Disciplina de Mestrado em Ensino da Educação Física. Lisboa: Universidade Lusófona.

Cordovil, J. (1991). Desporto Escolar e Federado confusões e relações. *Boletim SPEF*, 0(2-3), 41-52. Acedido em 26 de junho de 2021 em <https://boletim.spef.pt/index.php/spef/article/view/30>.

Cunha, A. (2010). Representação do “bom” professor: o “bom” professor em geral e o “bom” professor de educação física em particular. *Educação Em Revista*, 11(2), 41-52. Acedido em 26 de junho de 2021 em <http://hdl.handle.net/1822/20758>.

D’Hainaut, L. (1980). *Educação - Dos fins aos objetivos*. Coimbra: Livraria Almedina.

Decreto-Lei n.º 237/1986, de 2 de Julho: Lei de bases do Sistema Educativo. Acedido em 30 de janeiro de 2021 em https://dre.pt/web/guest/legislacao-consolidada/-/lc/70328402/202009152114/70486721/exportPdf/normal/1/cacheLevelPage?_LegislacaoConsolidada_WAR_drefrontofficeportlet_rp=diploma.

Decreto-Lei nº 3D/2021, de 29 de Fevereiro: Regulamenta o estado de Emergência decretado pelo Presidente da República. Acedido em 4 de fevereiro de 2021 em <https://data.dre.pt/eli/dec/3-D/2021/01/29/p/dre>.

Decreto-Lei nº 55/2018, de 6 de julho: Estabelece o currículo dos ensinos básico e o secundário e os orientadores da avaliação das aprendizagens. Acedido em 26 de junho de 2021 em <http://data.dre.pt/eli/dec-lei/55/2018/07/06/p/dre/pt/html>.

Decreto-Lei nº 95/1991, de 26 de Fevereiro: aprova o regime jurídico da Educação Física e do Desporto Escolar. Acedido em 30 de janeiro de 2021 em <https://data.dre.pt/eli/dec-lei/95/1991/02/26/p/dre/pt/html>.

Dietz, W., & Gortmaker S. (1985). Do we fatten our children at the television set? Obesity and television viewing in children and adolescents. *Pediatrics*, 75, 807-812.

Acedido em 26 de junho de 2021 em
<https://pediatrics.aappublications.org/content/75/5/807>.

Direção-Geral da Educação (2018). *Aprendizagens Essenciais – Ensino Básico*. Homologadas pelo Despacho n.º 6944-A/2018, de 19 de julho. Acedido em 30 de janeiro de 2021 em <https://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-basico>.

Direção-Geral da Educação (2020). *Orientações para a realização em regime presencial das aulas de Educação Física*. Homologadas pelo Despacho n.º 53-D/2020, de 20 de julho. Acedido em 30 de janeiro de 2021 em https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/orientacoes_educacao_fisica_20202021_dge_dgs.pdf.

Direção-Geral da Educação, (2017). *Programa do desporto escolar*. Acedido em 30 de janeiro de 2021 em <https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/pde20172021dgefinal.pdf>.

Direção-Geral do Ensino Básico (1993). *A Educação Física no 1º ciclo do Ensino Básico*. Lisboa: Ministério da Educação

Fernandes, D., (1994). Contornos de uma Experiência de Avaliação Desenvolvida no Instituto de Inovação Educacional (1990-1993). *Boletim SPEF*, 10/11, 7-32. Acedido em 26 de junho de 2021 em <https://boletim.spef.pt/spef/index.php/spef/article/view/158/145>

Ferreira, J. (1999). *Aptidão física, actividade física e saúde da população escolar do centro da área educativa de Viseu. Estudo em crianças e jovens de ambos os sexos dos 10 aos 18 anos de idade*. Tese apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto para obtenção do grau de Mestre, orientada por António Teixeira Marques, Porto. Acedido em 26 de junho de 2021 em <http://hdl.handle.net/10216/9971>

FITescola, (2015). Testes. Acedido em 30 de janeiro de 2021 em <https://fitescola.dge.mec.pt/Home/Testes.aspx>.

- Flores, M., & Simão, V. (2009). *Aprendizagem e desenvolvimento profissional de professores: contextos e perspetivas*. Mangualde: Edições Pedagogo.
- Fonseca, T., (2012). *Desenvolvimento da Força nas Aulas de Educação Física*. Seminário/Relatório apresentado à Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para a obtenção do grau de Mestre, orientado por Jorge Proença, Lisboa. Acedido em 26 de junho de 2021 em https://recil.grupolusofona.pt/bitstream/10437/3711/1/Teresa_Fonseca_Disserta%C3%A7%C3%A3o.pdf.
- Fountainaine, C., Liguori, G., Mozumdar, A., & Schuna Jr., J. (2011) Physical activity and screen time sedentary behaviors in college students. *International Journal of Exercise Science*, 4(2), 102-111. Acedido em 26 de junho de 2021 em https://www.researchgate.net/publication/243464836_Physical_activity_and_screen_time_sedentary_behaviors_in_college_students.
- Fox, K., Cooper, A., & McKenna, J. (2004). The school and promotion of children's health-enhancing physical activity: Perspective from the United Kingdom. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23, 338-358. Acedido em 26 de junho de 2021 em https://www.researchgate.net/publication/288713975_The_School_and_Promotion_of_Children's_Health-Enhancing_Physical_Activity_Perspectives_from_the_United_Kingdom.
- Fraga, A (1996). *O Ensino do Voleibol*. Lisboa: Pelouro do Desporto da Câmara Municipal de Lisboa.
- Fraga, A. (1991). *Conhecer o Voleibol*. Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.
- Gea-García, G., González-Gálvez, N., Espeso-García, A., Marcos-Pardo, P., González-Fernández, F., & Martínez-Aranda, L., (2020). Relationship Between the Practice of Physical Activity and Physical Fitness in Physical Education Students: The Integrated Regulation As a Mediating Variable. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-14. Acedido em 26 de junho de 2021 em <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01910>.

- Gonçalves, C. (1991). Educação Física e Desporto Escolar: Complementaridade e Interdependência. *Boletim SPEF*, 2-3, 75-87. Acedido em 26 de junho de 2021 em <https://boletim.spef.pt/index.php/spef/article/view/24>.
- Gonçalves, J. (2009). *Voleibol. Ensinar Jogando*. Lisboa: Livros Horizonte.
- González, R., (2001). La labor educativa del profesor y los valores: una problemática actual. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*, 34, 1-2. Acedido em 26 de junho de 2021 em <https://www.efdeportes.com/efd34b/educat.htm>.
- Heacox, D. (2006). *Diferenciação curricular na sala de aula*. Porto: Porto Editora.
- Hegarty, L., Mair, J., Kirby, K., Murtagh, E., & Murphy, M. (2016). School-based Interventions to Reduce Sedentary Behaviour in Children: A Systematic Review. *AIMS Public Health*, 3(3), 520–541. Acedido em 26 de junho de 2021 em <http://www.aimspress.com/article/10.3934/publichealth.2016.3.520>.
- Izzo, R., (2010). The Educational Value of Competitive Sport. *Sports Science Review*, 19(3-4), 155-164. Acedido em 26 de junho de 2021 em <http://archive.sciendo.com/SSR/ssr.2010.xix.issue-3-4/v10237-011-0023-x/v10237-011-0023-x.pdf>.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Revisão e Atualização dos Programas Nacionais de Educação Física 3º ciclo*. Lisboa: Ministério da Educação. Acedido em 26 de junho de 2021 em http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ficheiros/eb_ef_programa_3c.pdf.
- Keane, E., Li, X., Harrington, J. M., Fitzgerald, A. P., Perry, I. J., & Kearney, P. M. (2017). Physical Activity, Sedentary Behavior and the Risk of Overweight and Obesity in School-Aged Children. *Pediatric Exercise Science*, 29(3), 408-418. Acedido em 26 de junho de 2021 em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28388271/>.
- Keller, K. (2008). *Encyclopedia of Obesity*. Nova York: SAGE Publications, Inc.
- Knowles, R., & Ridley, K. (2010). Sedentary behavior in the school setting. *ACHPER Active & Healthy Magazine*, 17(3/4), 17-19.

- Kulinna, P. (2013). School-based physical activity and health behaviors among adolescents. *Kinesiology Review*, 2, 55-60. Acedido em 26 de junho de 2021 em <https://journals.humankinetics.com/view/journals/kj/2/1/article-p55.xml>.
- Liddell, M., Shilaimon, P., Holroyd, S., Ciardi, M. [Produtores] & McNamara, S. [Diretor]. 2018. *The Miracle Season*. [100 min.]. U.S.: LD Entertainment.
- Lourenço, J., (2004). *Valores no Desporto de Jovens, Atitudes face à Prática Desportiva e Orientação Motivacional: Relatório Preliminar em Jovens Atletas Masculinos e Femininos*. Tese apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra para a obtenção do grau de Licenciado, orientada por Carlos Gonçalves, Coimbra. Acedido em 26 de junho de 2021 em <http://hdl.handle.net/10316/18282>.
- Lozano, C., Correias, R. & Costa, S., (2016). Las Actividades en el medio natural en Educación Física, ¿teoría o práctica?. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 11(12), 27-36. Acedido em 28 de junho de 2021 em https://pdfs.semanticscholar.org/0b24/a07ce0558b0c931f9e782f096cc5e3a0a9d7.pdf?_ga=2.241393409.2053581101.1624872088-920146445.1624872088.
- Marques, A. (1995). O desenvolvimento das capacidades motoras na escola. Os métodos de treino e a teoria das fases sensíveis em questão. *Revista Horizonte*, 11(65), 212-216.
- Marques, A., Ferro, N. & Carreio da Costa, F. (2011). Análise comparativa da intensidade das aulas de Educação Física de 45 vs 90 minutos. *Revista Gymnasium*, 1(2), 55-72.
- Marques, A., Ferro, N., Martins, M. & Carreio da Costa, F. (2017). The performing of a secondary physical education department committed to the Portuguese physical education national curriculum. *Motricidade*, 13, 100-111. Acedido em 26 de junho de 2021 em https://www.researchgate.net/publication/322043849_The_performing_of_a_secondary_physical_education_department_committed_to_the_Portuguese_physical_education_national_curriculum.

- Marques Vidal, A., (2011). *A Segurança nas Atividades de Ar Livre e de Aventura*. Tese apresentada à Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para a obtenção do grau de Mestre, orientada por Jorge Proença, Lisboa. Acedido em 26 de junho de 2021 em <http://hdl.handle.net/10437/2910>.
- Martins, G., Gomes, C., Brocardo, J., Pedroso, J., Carrillo, J., Silva, L., et al., (2017). *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Matos, M & Equipa Aventura Social (2010). *A saúde dos Adolescentes Portugueses após Recessão – Dados Nacionais 2010*. Lisboa: Equipa Aventura Social, FMH. Acedido em 26 de junho de 2021 em http://aventurasocial.com/verartigo.php?article_id=66.
- Matos, M & Equipa Aventura Social (2014). *A saúde dos Adolescentes Portugueses após Recessão – Dados Nacionais 2014*. Lisboa: Equipa Aventura Social, FMH. Acedido em 26 de junho de 2021 em http://aventurasocial.com/arquivo/1428847597_BROCHURA_HBSC%202014.pdf.
- Matos, M & Equipa Aventura Social (2018). *A saúde dos Adolescentes Portugueses após Recessão – Dados Nacionais 2018*. Lisboa: Equipa Aventura Social, FMH. Acedido em 26 de junho de 2021 em http://aventurasocial.com/publicacoes/publicacao_1545534554.pdf.
- Matos, M. (2020). *Adolescentes: As suas vidas, o seu futuro*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Matos, M., Ramiro, L., Ferreira, M., Tomé, G., Camacho, I., Reis, M., Baptista, I., et al., (2011). Condições ambientais, pedagógicas e psico-sociais nas escolas: Uma visão da gestão escolar e sua evolução em 4 anos. *Revista de psicologia da criança e do adolescente/Journal of child and adolescent psychology*, 3, 111-125. Acedido em 26 de junho de 2021 em <http://revistas.lis.ulusiada.pt/index.php/rpca/article/view/2834/3106>.

- Matos, M., Simões, C., Camacho, I., Reis, M., & Equipa Aventura Social (2015). *A saúde dos Adolescentes Portugueses após Recessão – Dados Nacionais do estudo HBSC de 2014*. Lisboa: Centro de Malária e outras Doenças Tropicais/IHMT/UNL, FMH.
- Metzler, M. (1983). Using academic learning time in process-product studies with experimental teaching units. In T. J. Templim & J. K. Olson (Eds.), *Teaching in physical education*, (pp.185-196). Champaign IL: Human Kinetics.
- Navarro, M. (2000). Educar para a saúde ou para a vida? Conceitos e fundamentos para novas práticas. In J. Precioso et al. (Eds.). *Educação para a saúde* (2ª ed., pp. 13-28). Braga: Departamento de Metodologias da Educação da Universidade do Minho.
- Pires de Sousa & Hungar Dagmar, (2019). Ensino da dança na escola: enfrentamentos e barreiras a transpor. *Educación Física y Ciencia*, 1(21), 1-19. Acedido em 26 de junho de 2021 em <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6999842>.
- Pombeiro, M. (2015). *Estilos de vida dos jovens: tempo de ecrã e atividade física*. Tese apresentada à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa para obtenção do grau de Doutor, orientada por José Manuel Diniz, Lisboa.
- Proença, J. (1999). Questionar a Educação (Física): Da definição de prioridades para a escola e para a vida à flexibilidade dos currículos. *Revista de Humanidades e Tecnologias*, 1, 132-135.
- Projecto Educativo do Colégio Valsassina, (2013). Disponível a partir de https://www.cvalsassina.pt/images/docs/VALSASSINA_Proj_Educativo.pdf.
- Ramos, V. (2011). *Relação das actividades desportivas não lectivas e a aptidão física nos alunos do ensino secundário (estudo efectuado em 4 escolas da rede de Estágios da ULHT 2010/2011)*. Seminário/Relatório apresentado à Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para a obtenção do grau de Mestre, orientada por Ana Maria Veiga, Lisboa. Acedido em 26 de junho de 2021 em https://recil.grupolusofona.pt/bitstream/10437/3000/1/Semin%C3%A1rio_Relat%

[C3%B3rio%20de%20Est%C3%A1gio_V%C3%A2nia%20Ramos_2010_2011.pdf](#).

Reis, E., (2008). *Jogar bom Futebol*. (1ª Edição). Lisboa: Produções Editoriais, Lda.

Rokosz, F., (1989). How to formalize a Ladder Structure for Tournament Play. *Recreational Sports Journal*, 13(2), 14-18. Acedido em 26 de junho de 2021 em <https://doi.org/10.1123/nirsa.15.1.41>.

Salmon, J., Tremblay, M., Marshall, S., & Hume, C. (2011). Health risks, correlates, and interventions to reduce sedentary behavior in young people. *American Journal of Preventive Medicine*, 41, 197–206. Acedido em 26 de junho de 2021 em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21767728/>.

Santos, J. (2012). *Identidade socioprofissional, participação e relação entre os professores de educação física e a comunidade educativa*. Tese apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra para a obtenção do grau de Mestre, orientada por António Gomes Ferreira e Armanda Matos, Coimbra. Acedido em 26 de junho de 2021 em <http://hdl.handle.net/10316/22446>.

Scheidt, P., Overpeck, M., Wyatt, W., & Aszmann, A. (2000). Adolescent's general health and wellbeing. In C. Currie, K. Hurrelmann, W. Settertobulte, R., Smith, & J. Todd (Eds.). *Health and Health Behaviour among Young People* (pp 24-31). Copenhagen: WHO. Acedido em 26 de junho de 2021 em https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/119571/E67880.pdf.

Seabra, A., Maia, J. & Garganta, R., (2001). Crescimento, maturação, aptidão física, força explosiva e habilidades motora específicas. Estudo em jovens futebolistas e não futebolistas do sexo masculino dos 12 aos 16 anos de idade. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2(1), 22-35. Acedido em 26 de junho de 2021 em https://rped.fade.up.pt/_arquivo/artigos_soltos/vol.1_nr.2/04.pdf.

Siedentop, D. & Tannehill, D. (2002). *Developing teaching skills in physical education*. MacGrawHill: Mayfield Publishing Company.

- Silverman, S. (2005). Thinking long term: Physical education's role in movement and mobility. *Quest*, 57(1), 138-147. Acedido em 26 de junho de 2021 em <https://doi.org/10.1080/00336297.2005.10491847>.
- Smith, J., Cluphf, D., & O'Connor, J., (2001). Homework in elementary physical education: A pilot study. *Perceptual and Motor Skills*, 92(1), 133–136. Acedido em 26 de junho de 2021 em <https://doi.org/10.2466/pms.2001.92.1.133>.
- Sociedad Española de Medicina Del Deporte, (2020). Comunicado sobre el uso de mascarillas en la infección por virus Sars-Cov2 conocido como Covid-19. Comunicação apresentada na reunião entre a Sociedade Espanhola de Medicina do Desporto e o Conselho Geral das Associações Médicas Oficiais, Zaragoza, Espanha. Acedido em 26 de junho de 2021 em http://www.femede.es/documentos/Uso_mascarillas_practica_deportiva-04.pdf.
- Sociedade Portuguesa de Educação Física & Conselho Nacional de Associações de Professores e Profissionais de Educação Física (2020). *Propostas para a realização em regime presencial das aulas de Educação Física e do Desporto Escolar*. Homologadas pelo Despacho n.º 53-D/2020, de 20 de julho Acedido em 30 de janeiro de 2021 em <https://cnapef.files.wordpress.com/2020/07/propostade-organizaccca7acc83o-da-ef-2020-21.pdf>.
- Sousa, R. (2017). A promoção do aluno e do critério na aula de Educação Física. *Boletim SPEF*, 0(36), 85-92. Acedido em 26 de junho de 2021 em <https://boletim.spef.pt/index.php/spef/article/view/142/129>.
- SPEF, CNAPEF & COP (2017). *Perspetivas futuras para o Desporto Escolar. Contributos para o projeto 2017-2021*. Comunicação apresentada em Jornada de Reflexão, Lisboa. Acedido em 26 de junho de 2021 em https://cnapef.files.wordpress.com/2017/06/jornada-de-reflexc3a3o-desporto-escolar-2017_2021-conclusc3b5es-finais1.pdf.
- Teotónio Lima, J., (2004). Educar pelo Desporto? *Revista Horizonte*, 19(111), 35-38.
- Thiesen, J. da S. (2008). A interdisciplinaridade como um movimento articulador no processo ensino-aprendizagem. *Revista Brasileira de Educação*, 13(39), 545–554.

Acedido em 26 de junho de 2021 em <https://doi.org/10.1590/S1413-24782008000300010>.

Thomas, J. R. & Nelson, J.K. (2002). *Métodos de Pesquisa em Atividade Física*. Porto Alegre: Artmed.

Tollin, M., Robbins, B., Gale, D. (Produtores), & Carter, T. (Diretor). (2005). *Coach Carter*. [136 min]. U.S.: MTV Films.

Torrado, P. (2017). *Relatório de Estágio Pedagógico de Educação Física na Escola Básica de Telheiras*. Relatório apresentado à Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para a obtenção do grau de Mestre, orientado por João Comédias Henriques, Lisboa.

Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J.-P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., Faulkner, G., et al. (2016). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6 (Suppl. 3)), S311-S327. Acedido em 26 de junho de 2021 em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27306437/>.

Tuckman, B. (2002). *Manual de Investigação em Educação (2ª Edição)*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Veigas, J., Ferreira, M., & Boto, S. (2009). Motivação Para a Prática e Não Prática no Desporto Escolar. *Psicologia- O Portal Dos Psicólogos*. Acedido em 30 de janeiro de 2021 em <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0495.pdf>.

World Health Organization (WHO) (1986). *Ottawa charter for health promotion*. Geneva: WHO. Acedido em 26 de junho de 2021 em https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0004/129532/Ottawa_Charter.pdf

World Health Organization (WHO) (2014). *Global status report on noncommunicable diseases 2014*. Geneva: WHO. Acedido em 26 de junho de 2021 em http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/148114/9789241564854_eng.pdf;jsessionid=AD2E02A793993C6D3B0214D71873BE66?sequence=1.

World Health Organization (WHO) (2020). *WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: WHO. Acedido em 26 de junho de 2021 em <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

APÊNDICES

Apêndice I – Caracterização do Colégio Valsassina



CARACTERIZAÇÃO DO COLÉGIO VALSASSINA

COLÉGIO VALSASSINA

Grupo de Estágio do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos
Básicos e Secundário

LISBOA

2021

1. INTRODUÇÃO

O CV é um colégio que teve origem em outubro de 1934, dispondo de magníficas instalações para a época, tendo permitindo a criação de um projeto educativo inovador. O colégio proporciona aos alunos igualdade de oportunidades, onde todos os alunos têm o direito à educação adequada, respeitando todos os níveis educativos, de acordo com as capacidades de cada um. É importante para o mesmo que os primeiros educadores dos alunos sejam os seus pais, pois serão os principais responsáveis pela educação dos seus filhos, tendo o direito à escolha do tipo de educação que julgam ser o mais adequado, indo ao encontro da sua orientação educativa familiar, fundamentando essa opção no conhecimento do carácter próprio e projeto educativo do colégio. No que diz respeito aos seus docentes, o colégio permite o direito de realizar a sua função docente em liberdade, no contexto do seu trabalho, mas integrados no carácter próprio da escola e no nível educativo que lhe corresponde (Projeto Educativo do Colégio Valsassina, 2013). Segundo o DL nº 137/2012, há uma revisão com vista a adotar o ordenamento jurídico português de normas que garantam e promovam o reforço progressivo da autonomia e a maior flexibilização organizacional e pedagógica das escolas, condição essencial para a melhoria do sistema público de educação.

Segundo Flores e Simão (2009), a formação dos professores tem evoluído ao longo dos últimos anos, onde a mesma era muito focada no professor, para um conceito mais abrangente, onde o professor faz parte, mas também os alunos e a escola assumem um papel importante. Esta nova metodologia permite articular os processos de formação de professores com o contexto onde os mesmos atuam. A interligação de todos os intervenientes é assumida no sentido da melhoria e da inovação.

Para os mesmos autores, a atividade docente sofre a influência das decisões políticas e de investigação científica, através do conhecimento que se vai disponibilizando. Por um lado, é necessário envolver os professores em decisões que influenciam as suas práticas na escola, por outro lado cabe aos investigadores traduzir em diretrizes e envolver os próprios professores na investigação da sua própria prática (Flores & Simão, 2009).

Desta forma, indo ao encontro do que os autores referiram, com o objetivo de me preparar para o ano letivo, nas diferentes áreas do Estágio, consultei os seguintes

documentos, disponibilizados pelo CV: O Regulamento Interno (RI); O Aluno Valsassina; Projeto Educativo (PE); Instalações.

No que diz respeito ao RI, estão referenciados os vários intervenientes: alunos, professores, pais/EE e, por último, não docentes no que diz respeito aos seus valores e deveres. Ao que o DE diz respeito os alunos frequentam as atividades extracurriculares de acordo com as suas motivações e capacidades individuais, tendo em vista a sua formação e ocupação dos tempos livres. No caso da EF, considera-se falta de material quando o aluno não se apresenta com o equipamento do colégio para a realização da aula, sendo que à terceira falta de material, no mesmo período, equivale a uma falta de presença. No Ensino Básico, uma aula de 90 minutos implica sempre a marcação de apenas uma falta de material. Por último, no que diz respeito às faltas de atraso, não serão permitidas quaisquer faltas de atraso, exceto ao primeiro tempo da manhã, pelo que qualquer destas será assinalada como falta de presença.

O CV fomenta um processo educativo que valoriza o respeito pela identidade individual e o reconhecimento e aceitação das diferenças que o caracterizam. Para isto, o colégio delineou um perfil do Aluno Valsassina a partir dos valores e princípios que orientam o PE. Desta forma é pretendido que o aluno Valsassina tenha os seguintes parâmetros:

- Responsável e respeitador da heterogeneidade socioeconómica que caracteriza as nossas sociedades;
- Criativo, empreendedor e com iniciativa própria, sendo organizado;
- Flexível e facilmente adaptável a novas situações;
- Autónomo, competitivo, mas solidário e com espírito de grupo;
- Crítico, mas tolerante, compreendendo o sentido ético na sua vida quotidiana, em termos de valores individuais e coletivos;
- Sensível aos problemas sociais e ambientais, sendo promotor da defesa dos direitos humanos;
- Promotor da cultura e da aprendizagem ao longo da vida.

Segundo Martins et al. 2017 foi definido um Perfil dos Alunos à Saída da escolaridade Obrigatória, tendo por base as competências para o século XXI e que se constitui como referencial para as decisões a adotar pelos decisores e atores educativos

ao nível dos estabelecimentos de ensino e dos organismos responsáveis pelas políticas educativas. Este Perfil está estruturado em princípios, visão, valores e áreas de competências, constituindo a matriz comum para todas as escolas, ofertas e modalidades educativas e formativas no âmbito da escolaridade obrigatória, designadamente ao nível curricular, contribuindo para a convergência e a articulação das decisões inerentes às várias dimensões do desenvolvimento curricular. O mesmo contém um conjunto de competências conhecimentos, capacidades, atitudes e valores orientados para a promoção de uma cidadania responsável, ativa e saudável e, por último, contém áreas de consciência e domínio do corpo, bem-estar e ambiente. Desta forma, o CV vai ao encontro dos autores anteriormente referidos.

O PE do CV centra-se por linhas de força fundamentais que lhe conferem a sua identidade, orientada na experiência educativa, com mais de um século de existência, adaptando-se à época consoante as circunstâncias e as suas necessidades. Desta forma, atualmente, e com a pandemia em que vivemos, são exigidas novas orientações que se acrescentam às anteriores sem que haja uma rotura da mesma. É também importante para o CV a valorização do Desporto enquanto fonte de saúde, disciplina, espírito de grupo e, por último, de competitividade. É ainda descrito várias modalidades desportivas, com a finalidade de proporcionar a aprendizagem específica aos seus alunos, na forma de DE, sendo elas: Voleibol, Futebol, Ginástica Feminina, Ténis e Karaté. É pretendido que os alunos possam aprender e aperfeiçoar certas características como o domínio físico, intelectual, técnico e artístico, bem como o aprofundamento das relações sociais, do espírito de equipa, da sua convivência e solidariedade, da tolerância, da disciplina, da competitividade e da entreajuda entre colegas. (Projeto Educativo do Colégio Valsassina, 2013).

2. EDUCAÇÃO FÍSICA

No que concerne à E.F., o currículo do CV integra aulas da mesma desde o Jardim de Infância, com uma carga horária semanal de 2/3h dadas por professores especializados da área. As aulas têm dois tempos semanais, um constituído por 45 minutos e o outro por 90 minutos (Projeto Educativo do Colégio Valsassina, 2013). Segundo Marques, Ferro e Carreiro da Costa (2011) a EF escolar tem potencial para promover a aptidão física cardiorrespiratória nos alunos, sendo que para isso, tanto as aulas de 45 minutos como as de 90 minutos podem proporcionar níveis de atividade física nos alunos capazes de contribuir para a promoção de estilos de vida saudável, sendo conveniente que as aulas passem a ser de 45 minutos, distribuídos ao longo da semana, de preferência em dias não consecutivos, como vem recomendado nos programas oficiais. Sendo que a disciplina tem carácter obrigatório, os alunos, principalmente os pouco ativos e sedentários, passam a ter pelo menos 3 momentos semanais em que praticam atividade física com intensidade moderada a vigorosa. Para os autores Bom et al. (1989) as aulas de EF também devem ir no sentido das três sessões semanais em vez das duas em dias não consecutivos e, assim sendo, o CV não cumpre com a organização semanal das aulas de EF descritas e recomendadas nos PNEF. Desta forma, segundo os mesmos autores, não é cumprida a Continuidade, que é um dos princípios de treino, como o desenvolvimento da aptidão física na promoção de estilos de vida saudáveis.

Relativamente à turma 8ºB, vinte e oito alunos referenciaram que gostam da disciplina e apenas um referenciou que não gostava da mesma, apresentando qual a disciplina que gostam mais e a que não gostam tanto, de modo que conseguisse identificar preferências nas diversas matérias. Os números 1, 6, 7, 11, 14, 15, 19, 21 e 27 não praticavam desporto sem ser nas aulas de EF. Os números 7, 13, 14, 15, 16 e 27 encontravam-se fora da Zona Saudável, sendo que o número 7 estavam abaixo do peso recomendado e os restantes números estavam acima do peso recomendado. Os alunos 13 e 16 apresentavam-se com excesso de peso, mas praticavam desporto regularmente, um federativo e outro no DE, respetivamente. O objetivo foi incentivar o máximo destes alunos a irem praticar desporto, no DE ou Federativo e conseguir com que os mesmos conseguissem chegar ao peso recomendado, sabendo que os valores se aproximavam mais do peso normal do que da obesidade, o que é um fator preponderante para o objetivo proposto.

A nível dos recursos espaciais, o CV contém um pavilhão multidisciplinar, uma pista de atletismo alcatroada, um campo oficial de voleibol exterior alcatroado, um campo oficial de futebol 7, um campo oficial de futebol de 5 com relvado sintético, um campo de ténis e um campo de basquetebol. A tabela 1 demonstra os recintos escolares que constituem cada espaço. Salientar ainda que, em condições atmosféricas adversas, o pavilhão é dividido em três espaços, de forma que as três turmas não fiquem sem espaço para a prática desportiva.

Espaços	Recintos	Imagem
Espaço 1	Pavilhão Multidisciplinar + Pista de Atletismo + Campo de voleibol exterior	
Espaço 2	Campo futebol 7 + Campo futebol 5	
Espaço 3	Campo ténis + Campo de Basquetebol	 
Espaço Alternativo	O pavilhão multidisciplinar dividido em 3 partes	

Tabela 1 – Caracterização dos espaços de EF

A tabela 2 demonstra a classificação das matérias que poderiam ser abordadas em cada espaço para a prática da EF. A classificação da mesma está dividida em três cores: vermelho, laranja e verde. O vermelho significa que não foi possível realizar determinada matéria naquele espaço; o amarelo significa que existiram algumas situações de cada modalidade que foram possíveis realizar em determinado; o verde significa que o espaço foi indicado para determinada matéria. Esta divisão dos recintos foi baseada no número de alunos em relação ao espaço e aos recursos materiais de cada espaço.

		Futebol	Andebol	Basquetebol	Voleibol	Ginástica Solo	Ginástica Aparelhos
Espaços	Espaço 1						
	Espaço 2						
	Espaço 3						
		Ginástica Acrobática	Atletismo	Badminton	Dança	Orientação	Rugby
Espaços	Espaço 1						
	Espaço 2						
	Espaço 3						

Tabela 2 – Classificação dos espaços por matérias

Legenda: Vermelho – Não é possível; Laranja – Possível em parte; Verde – Possível

Em relação ao *roulement*, que diz respeito às rotações das turmas pelos espaços (1, 2, 3 ou alternativo), foi elaborado pelo DEF de modo a corresponder uma turma a um espaço de aula. O CV tem um sistema de *roulement* que consiste na troca de espaço a cada 45 minutos, sendo obrigatório cada turma passar por todos os espaços. Devido às novas condições, por causa da pandemia COVID-19, e depois de uma semana com este sistema de rotação, o GEF percebeu que, para evitar trocas de espaços, atendendo à necessidade de desinfeção de material, a rotação de espaços teve de ser revista e realizada uma nova, sendo que cada turma teve de ficar no mesmo espaço cada semana e só na outra a seguir é que trocava (figura 1). Quando existiam condições atmosféricas adversas, cada turma ficava com um espaço no pavilhão, ficando este dividido em três. Este ano, houve a necessidade de cada turma permanecer numa sala, o que significou que para a EF não existe espaço de sala, evitando sempre que possíveis partes teóricas se realizassem.

Figura 1 - Roulement



DEPARTAMENTO CURRICULAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

MAPA DE ROTAÇÃO DE ESPAÇOS

SEMANAS	2ª FEIRA			3ª FEIRA			4ª FEIRA			5ª FEIRA			6ª FEIRA		
	GIN	CF	CT	GIN	CF	CT	GIN	CF	CT	GIN	CF	CT	GIN	CF	CT
1, 4, 7, 10, 13	GIN	CF	CT	GIN	CF	CT	GIN	CF	CT	GIN	CF	CT	GIN	CF	CT
2, 5, 8, 11	CF	CT	GIN	CF	CT	GIN	CF	CT	GIN	CF	CT	GIN	CF	CT	GIN
3, 6, 9, 12	CT	GIN	CF	CT	GIN	CF	CT	GIN	CF	CT	GIN	CF	CT	GIN	CF
8:30 / 9:15	12.2	10.1C	8.D	11.1A	6.C	5.C	5.A	10.2	7.B	12.2	9.A	9.D	12.1A	9.C	6.D
9:15 / 10:00	12.2	10.1C	7.C	11.1A	6.C	8.C	5.A	10.2	7.A	12.2	9.A	9.D	12.1A	9.C	6.D
10:20 / 11:05	12.1B	11.1C4	6.D	8.B	6.B	12.3/4	6.A	10.1C	11.1C4	9.B	11.1B3	5.C	5.B	10.1A	7.A
11:05 / 11:50	12.1B	11.1C4	6.D	8.B	6.B	12.3/4	6.A	10.1C	11.1C4	9.B	11.1B3	5.C	5.A	10.1A	7.A
12:05 / 13:50	9.B	10.1B/3/4	10.1A	12.1A	11.1B3	5.D	12.1B	10.1B/3/4	11.2	8.A	6.C	12.3/4	11.1A	10.2	8.C
13:50 / 13:35	9.B	10.1B/3/4	10.1A	12.1A	11.1B3	7.D	12.1B	10.1B/3/4	11.2	8.B	6.C	12.3/4	11.1A	10.2	8.C
14:45 / 15:30	6.A	9.C	11.2	8.A	9A	9.D	5.B		7.C		6.B	8.D	7.D	5.D	7.B
15:30 / 16:15	6.A	9.C	11.2	8.A	9A	9.D	5.B		7.C		6.B	8.D	7.D	5.D	7.B

MÁRIO CÍLIA
 NUNO GALVÃO

LUIS CLARO
 MIGUEL POMBEIRO

CARLOS CRUCHINHO
 ELSA BRAZ

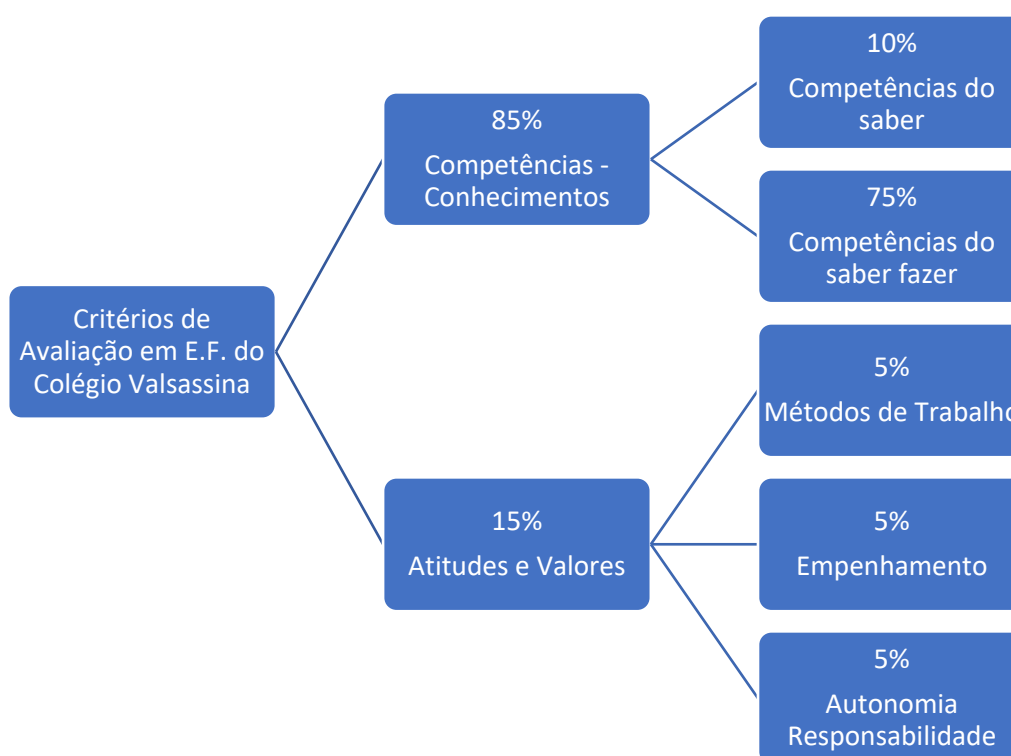
PAULA SOARES
 NUNO COSTA

No que diz respeito aos recursos materiais, o colégio apresenta uma grande variedade dos mesmos, tanto disponíveis para utilização, como em reserva. Devido à pandemia, os equipamentos em reserva passaram a ser utilizados, de modo que todos os professores tivessem um grande leque de material que pudessem utilizar em várias turmas em simultâneo. Existem bolas de voleibol, andebol, futebol, basquetebol, *rugby*, de vários tamanhos, para que possam ser usadas em todos os anos escolares. Existem também raquetes de badminton e de ténis, volantes e bolas respetivamente, postes, cestos de basquetebol, balizas, fasquias, barreiras, pesos, testemunhos, colchões de queda, um minitrampolim, boques. Quanto ao material de fitness, existem colchões, bolas medicinais, halteres, cordas e, por último, uma coluna de som. Existe a falta de algum material, que logo à vista me surpreendeu, mas que depois percebi que o desporto em que se usaria tal material não era realizado na escola. Não existe nenhum tipo de material no que toca a FITescola, deste fitas métricas, balanças e medidor do senta e alcança. Não existem também patins para a realização de Patinagem, que posteriormente percebi a razão: há muitos anos atrás, houve um acidente que resultou na morte de um aluno, o que fez com que a Direção não permitisse a lecionação das disciplinas desta área.

Relativamente à avaliação, o colégio foca-se em percentagens, dividindo nas áreas das competências/conhecimentos e atitudes/valores, tal como descreve a figura 2. Dentro das competências do saber os alunos foram avaliados através de um teste escrito, trabalhos teóricos (trabalhos para casa) e teoria em aula, como por exemplo oralidade e arbitragem. Dentro da competência do saber fazer, foram avaliados os exercícios-critério, situações de jogo, prática de aula e trabalhos práticos. No que toca a métodos de trabalho,

foi avaliado a realização dos trabalhos de casa, a gestão correta do tempo na realização da tarefa, a adoção de metodologias de trabalho e aprendizagem, a adoção de estratégias adequadas à resolução de problemas e tomada de decisões e, por último, capacidade de trabalhar em pares e/ou em grupos em tarefas e projetos comuns. Para a área do empenho, esta é subdividida em atenção na aula, intervenção positiva, participação nas atividades da aula individuais e de grupo, interesse pela realização das tarefas individuais e de grupo, interesse pela realização das tarefas propostas pelos professores, pela pesquisa e seleção da informação e apresentação de dúvidas pertinentes. Por último, na área da autonomia e responsabilidade, os alunos foram avaliados na realização de atividades de forma autónoma, responsável e criativa, cumprimento de regras e de normas de funcionamento da aula, assunção de responsabilidades, individuais nos trabalhos de grupo, manifestação de sentido crítico e, por último, assiduidade e pontualidade.

Figura 2 – Critérios de Avaliação



Este ano houve a necessidade, por parte do DEF, devido à COVID-19, de um reajuste nos critérios de avaliação. Assim sendo, ficou definido que no regime de ensino presencial, misto ou à distância, o Programa de EF manter-se-ia, com algumas alterações. No regime de ensino misto ou à distância, a matéria de Condição Física passou a ser

exclusiva para trabalho de Força e Coordenativo e as matérias não abordadas presencialmente foram alvo de avaliação teórica (trabalho, teste ou questionários). Assim sendo, no regime de ensino presencial ou misto, os Critérios de Avaliação mantiveram-se os do ano anterior. No regime à distância (totalmente à distância), os critérios de avaliação no Parâmetro Competências e Conhecimentos, passaram a ser de 40% para as Competências do saber/conceptuais (testes e trabalhos/em vez de 10%) e 45% para as Competências do saber fazer/processuais (exercícios, jogos em vez de 75%).

Este sistema de avaliação é geral para todos os departamentos. No caso da EF, a questão da competência do saber fazer é a que tem maior percentagem. De acordo com os PNEF, no 8º ano, o aluno deveria desenvolver as competências essenciais de nível Introdução em 6 matérias das diferentes áreas, sendo elas Jogos Desportivos Coletivos (JDC) (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), Ginásticas (Solo, Aparelhos, Rítmica), Atletismo, Patinagem, Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças sociais, Danças Tradicionais) e, por último, Outras (Jogos de Raquetes, Luta, Orientação e Natação) (Direção Geral de Educação, 2018) para a obtenção de nota positiva à disciplina de EF. Contudo, no CV, a avaliação é realizada de forma diferente, imposta pela direção. Nas competências e conhecimentos, a avaliação resulta da média dos itens realizados, ou seja, a média dos Desportos Desportivos Coletivos mais a médias dos Desportos individuais mais a média de condição física dividindo por três.

3. CARACTERIZAÇÃO DO DEPARTAMENTO DE EF

No corrente ano letivo, o Departamento de Educação Física (DEF) é constituído por 8 professores de EF e 2 estagiários, pois o CV apresenta EF desde o Jardim de Infância ao 12º ano. No DEF existe uma grande diversidade pessoal e profissional, desde a idade, grau académico, modalidades e outras profissões. No que toca ao género apenas existem duas professoras do género feminino. Esta diversidade permitiu-me a definição de objetivos tanto pessoais como profissionais, pois a minha intervenção no DEF passou por desenvolver a cooperação e a colaboração através da partilha de aprendizagens, estratégias, instrumentos ou até recursos da prática pedagógica, para que exista um trabalho coletivo entre todos os membros.

Para que exista esta articulação pedagógica dentro dos GEF é preciso que o ensino seja uniforme, baseado em vários documentos estruturantes como o PE, o Regulamento Interno (RI), o Plano Anual de Atividades (PAA), os PNEF e Aprendizagens Essenciais, Protocolos de Avaliação Inicial (PAI), os critérios de avaliação e o *roulement*. Destes documentos existem uns que são desenvolvidos pela Direção para todas as áreas disciplinares do CV, como o RI, o PE e o PAA, e outros que dizem respeito apenas à EF, como os PNEF e Aprendizagens Essenciais a nível nacional e o PAI, critérios de avaliação e o *roulement* elaborados pelo GEF.

Relativamente ao GEF do CV foi possível verificar que existe um cuidado em seguir as diretrizes descritas no PE e ter um papel ativo no PAA. Em relação à EF existem diretrizes gerais que os professores devem seguir para avaliações e opções estratégicas, mas como cada professor tem autonomia pedagógica, a realização de planeamentos fica apenas a seu cargo. A falta de um PAI levou-nos, a nós estagiários, à criação do mesmo, pois é um documento de enorme importância para que todos os professores uniformizem e tenham critérios iguais. O PAI irá ser apresentado ao GEF e sujeito a aprovação de modo que fique oficializado e utilizado em anos seguintes. No que concerne aos critérios de avaliação, tal como descritos anteriormente, foram elaborados e aprovados, descritos em dois domínios: competência-conhecimentos e atitudes e valores. Segundo Jacinto, Mira, Carvalho e Comédias Henriques (2001) os critérios de avaliação estabelecidos pela escola, pelo DEF e pelo professor permitem determinar o grau de sucesso de cada aluno, sendo estas regras de qualificação da participação dos alunos nas atividades selecionadas

para a realização dos objetivos e do seu empenho em situações de ensino-aprendizagem, organizadas pelos professores com vista na demonstração das qualidades de cada aluno. Segundo os autores para a obtenção positiva à disciplina de EF, é preciso ter sucesso em três grandes áreas: a de Atividades Físicas (matérias), Aptidão Física e Conhecimentos. No CV, a avaliação não é realizada desta forma, apesar de avaliar estas três áreas referidas pelos PNEF.

No que diz respeito ao PAA, existem vários momentos em que as escolas, juntamente com os seus alunos de determinado ano, organizam atividades pelos vários departamentos existentes na escola. Relativamente à EF, devido à pandemia, foi desejo de o CV realizar os torneios, tentando arranjar novas formas ou estratégias para o conseguir, não colocando nenhum aluno em risco. O colégio tem também o costume, de todos os anos, organizar torneios de Desporto Escolar (DE), sendo que este ano não houve essa possibilidade, pois não houve competições externas. Durante o ano letivo, seria normal decorrer as habituais visitas de estudo definidas por cada disciplina, sendo que a EF iria realizar uma Saída de Campo, organizada pelo Núcleo de Estágio, mas tal não aconteceu por cauda da pandemia.

Segundo Jacinto, Mira, Carvalho e Comédias Henriques (2001), o Projeto Educativo de cada escola é um documento fundamental para a orientação e organização do trabalho do GEF e de cada um individualmente. Para os mesmos autores devem constar neste documento a composição do currículo dos alunos, incluindo opções sobre as atividades de enriquecimento curricular, decisões de alcance plurianual, atividades físicas de enriquecimento curricular, objetivos gerais e específicos para a população escolar, avaliação inicial e o PAI. No CV não existe um documento do Projeto de Educação Física, apenas estão afixadas em painéis na sala do GEF partes constituintes deste documento. Era importante que o GEF realizasse um único documento, de forma que o conteúdo estivesse organizado e sintetizado de forma a organizar e a orientar o GEF e cada professor individualmente.

4. BIBLIOGRAFIA

- Bom, L., Carvalho, L., Mira, J., Pedreira, M., Carreiro da Costa, F., Cruz, S., Jacinto, J., & Rocha, L (1989). *Programas Nacionais de Educação Física, 1º - 12º ano*. Projecto de Programas de EF para os ensinos básico e secundário instituído pelo Dec-Lei no 286/89, de 29 de Agosto. Edição: DGBS-Ministério da Educação.
- Flores, M., & Simão, V. (2009). *Aprendizagem e desenvolvimento profissional de professores: contextos e perspetivas*. Mangualde: Edições Pedagogo.
- Jacinto, J., Mira, J., Carvalho, L., & Comédias Henriques, J. (2001). *Revisão e Atualização dos Programas Nacionais de Educação Física 3º ciclo*. Lisboa: Ministério da Educação.
http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ficheiros/eb_ef_programa_3c.pdf
- Marques, A., Ferro, N. & Carreiro da Costa, F. (2011). Análise comparativa da intensidade das aulas de Educação Física de 45 vs 90 minutos. *Revista Gymnasium*, 1(2), 55-72.
- Martins, G., Gomes, C., Brocardo, J., Pedroso, J., Carrillo, J., Silva, L., et al., (2017). *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Projecto Educativo do Colégio Valsassina, (2013). Disponível a partir de https://www.cvalsassina.pt/images/docs/VALSASSINA_Proj_Educativo.pdf.
- Santos, J. (2012). *Identidade socioprofissional, participação e relação entre os professores de educação física e a comunidade educativa*. Tese apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra para a obtenção do grau de Mestre, orientada por António Gomes Ferreira e Armanda Matos, Coimbra. <http://hdl.handle.net/10316/22446>.

Apêndice II – Quadro Resumo

LECIONAÇÃO			
Tema: Estratégia de Lecionação – Torneio Escada de Voleibol condicionado por divisões			
Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Processo	Avaliação
Analisar o Torneio Escada como estratégia de Lecionação	Utilizar competição ajustada ao nível do aluno Criar competitividade entre alunos Aumentar os níveis de concentração dos alunos Validar o processo Ensino-Aprendizagem implementado	Criação de dois grupos distintos, sendo um mais evoluído que o outro As divisões mais baixas terão um nível de execução mais baixo e as mais altas terão um nível de execução mais alta Cada torneio terá 6 divisões e as equipas serão distribuídas aleatoriamente nas divisões	Comparação dos resultados da avaliação da matéria de voleibol no final de cada etapa com a avaliação inicial e comparação com a turma do outro colega estagiário que não realiza a mesma metodologia
Abrevaya, J. (2002). Ladder tournaments and underdogs: lessons from professional bowling. <i>Journal of Economic Behavior and Organization</i> , 47(1), 87–101 Pongou, R., Tchantcho, B., & Tedjeugang, N. (2017). Properties of Ladder Tournaments. <i>European Journal of Ladder Tournaments</i> , 263(1), 203-213.			
DIREÇÃO DE TURMA			
Tema: Interdisciplinaridade de Ensino - Tempo de Ecrã vs Atividade Física			
Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Processo	Avaliação
Perceber a importância que o máximo de TE recomendado em recreação deve ser de 2h diárias e que da AF é de 60 minutos diários de intensidade moderada a vigorosa	Reduzir o TE de recreação dos alunos Aumentar o número de alunos que cumpram as recomendações do TE Aumentar o número de alunos que cumpram as recomendações da AF	Desenvolvimento sobre a temática nas aulas de Cidadania e Desenvolvimento e Realização de uma Saída de Campo com o objetivo de ir ao encontro da temática abordada	Avaliação Inicial e avaliação final através de um questionário (adaptado do questionário HBSC, 2015) e Saída de Campo com uma estratégia de combate ao TE
Crow, G., & Pounder, D., (2000). Interdisciplinary Teacher Teams: Context, Design, and Process. <i>Educational Administration Quarterly</i> , 36(2), 216–254. Matos, M. & Equipa Aventura Social (2018). <i>A saúde dos adolescentes portugueses após recessão – dados nacionais 2018</i> . Equipa Aventura Social, FMH.			
DESPORTO ESCOLAR			
Tema: Transmissão de valores através da competição, na modalidade de Voleibol			
Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Processo	Avaliação
Transmitir a importância dos valores do desporto, através do Voleibol Proporcionar competição ao Grupo-Equipa de Voleibol	Potenciar uma melhoria nos alunos do Grupo-Equipa, no que diz respeito aos valores sociais e humanos que o desporto transmite; Criar competição interna; Criar um documento de avaliação qualitativa técnica de Voleibol e dos valores humanos do praticante.	Realizar um documento de cada aluno onde é avaliado as componentes técnicas, táticas e valores humanos; Transmitir valores humanos através da competição e de um filme;	Comparação dos valores iniciais com a avaliação final Adesão e empenhamento nos desafios
Aggerholm, K., Standal, Ø. F., & Hordvik, M. M. (2018). Competition in Physical Education: Avoid, Ask, Adapt or Accept? <i>Quest</i> , 70(3), 385. Araújo, F. & Diniz, J. (2015). A Avaliação [Formativa] em Educação Física. Breve Síntese sobre a Investigação Realizada nos Últimos 25 anos. <i>Boletim SPEF</i> , 0(39), 53-64.			
SEMINÁRIO			
Tema: Importância da Intervenção do Professor de EF no Tempo de Ecrã dos alunos			
Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Processo	Avaliação
Analisar a relação entre a Atividade Física e os Comportamentos Sedentários em Tempo de Ecrã dos alunos do 8º ano do Colégio Valsassina Criar um documento de avaliação de Tempo de Ecrã e de Atividade Física para o Colégio Valsassina	Compreender que o máximo de Tempo de Ecrã recreativo é de 2h, por parte dos alunos, professores, coordenadores e direção Perceber as causa-efeitos dos comportamentos sedentários e a importância da Atividade Física Utilizar a EF no combate ao sedentarismo, intervindo diretamente na AF e indiretamente no TE	A conferência será dividida em 2 momentos, onde primeiro intervirá um especialista e posteriormente a minha apresentação Apresentação ao GEF dos dados e reflexão dos mesmos, aprovação do documento de avaliação e implementação de estratégias	Compromisso dos professores de EF em controlarem o TE dos alunos nos anos seguintes Compromisso da Direção em arranjar estratégias para combater o TE dos alunos
Marques, A., Ferro, N. & Carreiro da Costa, F. (2011). Análise comparativa da intensidade das aulas de Educação Física de 45 vs 90 minutos. <i>Revista Gymnasium</i> , 1(2), 55-72. Pombeiro, M. (2015). <i>Estilos de vida dos jovens: tempo de ecrã e atividade física</i> . Tese apresentada à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa para obtenção do grau de Doutor, orientada por José Manuel Diniz, Lisboa.			

Apêndice III – Planeamento da Etapa Prognóstico

Turma	Etapa	Unidade Didática	Número de Aulas	Número de Alunos	
8º	EROS	1,2	12	29	
Recursos Temporais		Recursos Espaciais	Recursos Materiais		
6 Aulas de 90'		Espaço 1	Bolas de futebol, basquetebol, voleibol e andebol; Coluna; Raquetes e volantes de Badminton;		
6 Aulas de 45'		Espaço 2	Redes para Voleibol e Badminton; Pesos (ou similar); Coletes; Barreiras; Testemunhos;		
DATA		ESPAÇO	MATÉRIAS		
15/09		Espaço 3	Apresentação do Professor aos alunos e dos alunos ao Professor; Recolher alguma informação sobre os alunos; Apresentação de regras e normas aos alunos sobre o funcionamento das aulas de EF; Explicação dos critérios de avaliação; Basquetebol (3x3) Condição Física; Voleibol (2+2); Futebol (4x4); Medição da altura e peso dos alunos.		
Aula 1			Relembrar os alunos das regras e normas sobre o funcionamento das aulas de EF; Futebol (4x4).		
17/09			Espaço 2	Corrida de Precisão FITescola: Abdominais; FITescola: Flexões de braços; FITescola: Flexibilidade de ombros.	
Aula 2				Orientação (Estrela).	
22/09			Espaço 3	Basquetebol (3x3); Andebol (5x5); FITescola: Impulsão Vertical; Condição Física.	
Aula 3		Corrida de Estafetas; Ginástica de Solo; Futebol (4x4).			
24/09		Espaço 2	Voleibol (2+2); Basquetebol (3x3); Andebol (5x5);		
Aula 4					
29/09		Espaço 3			
Aula 5					
01/10		Espaço 2			
Aula 6					
06/10		Espaço 3			
Aula 7					

		Condição Física.
08/10 Aula 8	Espaço 2	Corrida de Velocidade; Lançamento do Peso; Ginástica de Solo.
13/10 Aula 9	Espaço 3	FITescola: Impulsão Horizontal; Voleibol (2+2); Condição Física; Dança (Line dance Merengue);
15/10 Aula 10	Espaço 2	Corrida de Barreiras; Badminton (2+2); Orientação (Estrela).
20/10 Aula 11	Espaço 3	Voleibol (2+2); Condição Física; Dança (Line dance Merengue);
22/10 Aula 12	Espaço 2	Badminton (2+2) FITescola: Vaivém

Apêndice IV – Questionário Biográfico

Este questionário foi realizado em Google Forms

1. Nome Completo
2. Data de Nascimento
3. Idade
4. Género
5. Qual a tua turma?
6. Escola frequentada no ano anterior?
7. Tens algum problema de saúde?
8. Com que regularidade costumas estudar?
9. Quais as tuas disciplinas favoritas? Porquê?
10. Qual ou quais as disciplinas com que não te identificas tanto? Porquê?
11. Qual o teu gosto pela Educação Física?
12. Qual a modalidade que gostas mais?
13. Qual a modalidade que gostas menos?
14. Participas ou já participaste no Desporto Escolar? Se sim, em que modalidade?
15. Praticas Desporto fora da Escola? Se sim, em que modalidades? Federado ou não?
Em que clube? Nº de horas semanais?
16. Em média, quantas horas passas em tempo de Ecrã?
17. Em média, quantas horas costumas dormir?
18. Tomas o Pequeno Almoço?

Apêndice V – Exemplo de um plano de aula – Etapa Prognóstico

PLANO AULA									
Ano Letivo: 20/21		Período: 1	Aula (s) nº 3	Etapa - Prognóstico	Turma: 8ºB	Duração: 90 minutos	Hora: 10h25 às 11h55	Nº de Alunos: 29 alunos	Espaço: 2
Objetivos Gerais da aula:						Data: 22/09/2020			
- Avaliação Inicial - Testes <u>FitnessGram</u>						Material: Coluna; Fitas Métricas; Bolas futebol			
T	P	Descrição	Esquema	T	P	Descrição	Esquema		
2'	2'	Conversa inicial com os alunos sobre os objetivos da aula e conteúdos a abordar na aula Xadrez – Distanciamento							
15'	13'	- Corrida e mobilidade articular: - Corrida – Corrida de precisão - Rodar braços à frente; - Rodar braços atrás; - Um braço à frente e outro atrás; - Joelhos ao peito							
		- Calcanhares ao rabo; - Deslocamentos laterais; - Corrida de costas.							
55'	40'	4 estações - Impulsão Vertical - Futebol - Condição Física - Coordenação motora 10' cada estação				Futebol:	- Dar o maior número de toques; - Contornar pinos e rematar sem oposição		
85'	30'	Merengue – <u>Line</u> Dance				Merengue:	- Dança Latino-Americana; - Dança surgiu na República Dominicana; - Compasso Binário com acentuação no 1º tempo; - Pode ser realizada 1,2 ou 1,2,3,4 ou 1,2,3,4,5,6,7,8		
90'	5'	Parte Final: - Retorno à calma - Desinfecção do material - Alongamentos Objetivos para a próxima aula							

Apêndice VI – Avaliação Inicial das Matérias

	1ª Subárea				5ª Subárea	2ª Subárea		3ª Subárea	6ª Subárea	
Nº	Futebol	Voleibol	Basquetebol	Andebol	Dança	Ginástica Solo	Ginástica Aparelhos	Velocidade	Badminton	Orientação
1	NI	I	I	NI	NI	I	I	I	I	I
2	I	I	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I	I
3	I	I	I	NI	I	A	E	I	I	I
4	NI	E	NI	NI	I	NI	I	I	I	I
5	NI	I	NI	NI	I	A	E	I	I	I
6	NI	I	I	NI	I	A	E	I	I	I
7	E	I	I	E	I	I	I	I	I	I
8	E	I	I	E	I	NI	I	I	I	I
9	I	I	NI	E	I	A	E	I	I	I
10	NI	NI	I	NI	I	NI	I	I	I	I
11	E	NI	I	I	I	NI	I	I	I	I
12	E	NI	I	E	I	NI	I	I	I	I
13	I	I	I	NI	NI	NI	NI	I	I	I
14	I	I	NI	NI	NI	NI	I	I	I	I
15	NI	NI	I	NI	NI	NI	I	I	I	I
16	NI	I	I	NI	I	A	E	I	I	I
17	NI	E	NI	I	I	NI	I	I	I	I
18	NI	E	I	I	I	A	E	I	I	I
19	NI	E	NI	I	I	E	E	I	I	I
20	A	E	E	E	I	NI	I	I	I	I
21	NI	E	NI	NI	I	NI	I	I	I	I
22	A	I	E	E	I	NI	I	I	I	I
23	NI	I	I	NI	I	NI	I	I	I	I
24	NI	E	NI	NI	I	E	E	I	I	I
25	E	I	NI	I	I	I	I	I	I	I
26	I	I	A	I	I	NI	I	I	I	I
27	E	E	I	I	I	NI	I	I	I	I
28	E	I	I	E	I	NI	I	I	E	I
29	E	I	I	I	I	A	A	I	I	I

Legenda: NI – Não Introdução I – Introdução E – Elementar A – Avançado

Apêndice VII – Esboço - Distinção dos alunos +/- Evoluídos

Matérias	Menos/ Mais Evoluídos	Indicadores de Observação	Exercícios
Voleibol	10, 11, 12, 13	• Manutenção da bola no ar; • Deslocamento para o ponto de queda da bola	Jogo 1+1 Jogo 2+2
	4, 17, 18, 19, 20, 21, 24	• Recepção em passe; • Passe colocado; • Serviço por baixo	Jogo 1x1 Jogo 2x2
Basquetebol e Andebol	1, 2, 3, 4, 9, 10, 14, 15, 21	• Agarrar a bola com as duas mãos; • Armação do braço e pega da bola; • Desmarcação á distância de Passe; • Enquadrar-se com o alvo; • Remate em salto • Lançamento na passada	Situação de Jogo 2x2 + Joker (agente de ensino) Jogo dos passes (2x2 + Joker) Jogo 3x3 + Joker (agente de ensino) Jogo dos passes (2x2 + Joker)
	20, 22, 26, 28	• Lançamento na passada/remate em salto quando isolados para a baliza; • Enquadrar-se com o alvo	Situação de Jogo 3x3 com e sem drible Jogo 4x4
Futebol	4, 1, 2	• Realizar recepção e passe; • Desmarcar-se à distância de passe	Situação de Jogo 2x1 ou 3x1 Situação de Jogo 2x2 com 4/6 balizas Situação de jogo 3x3 + 1 joker Situação de jogo 2x2 + 1 joker
	7, 8, 9, 11, 12, 20, 22, 25, 26, 27, 28, 29,	• Recepção orientada para a baliza; • Jogar em Largura e Profundidade; • Colocar-se entre o defesa e o alvo	Situação de jogo 3x3 + 1 joker Situação de jogo 3x3
Ginástica Solo	2, 4, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 20, 21, 26	Aperfeiçoamento dos elementos gímnicos para realização de sequência e primeira abordagem à passagem por pino, partindo deitado no plinto terminando em cambalhota à frente, à Subida para pino, mãos no colchão e pés num plano vertical terminando em cambalhota à frente e à Roda c/ apoio alternado das mãos na cabeça no plinto trans.	Realizar elementos gímnicos isolados que já foram abordados na avaliação inicial + os 3 elemos que estão nos objetivos como uma primeira abordagem. Realizar em sequência
	3, 5, 6, 9, 16, 18, 29		

		Terminando com apoio atermado dos pés.	
Ginástica Aparelhos	2	Boque - realiza salto ao eixo e entre mãos	Circuito; No Boque, realizar Salto ao Eixo No Plinto, realizar Salto de Coelho e Cambalhota; No Minitrampolim realizar Salto em Extensão, Carpa de pernas afastadas, ½ Pirueta; Na Trave realizar Entrada (a 1 pé ou com ajuda), Marcha para a frente e para trás, Salto, Meia volta, Avião e Saída em Salto em Extensão
	3, 5, 6, 9, 16, 19, 20, 24, 29	No Plinto, realiza Coelho e Cambalhota á frente No Minitrampolim, realiza Salto em Extensão e ½ pirueta. Na Trave, realiza Entrada, Marcha para a frente e para trás, ½	
Dança	1, 2, 13, 14, 15,	Rumba Quadrada: Realização do passe básico e do progressivo. Relação com o par;	Merengue em Line Dance Rumba Quadrada em Line Dance
		Merengue: Realização da dança completa, entrada na música e manter o ritmo	
Badminton		Posição base;	Jogo de cooperação 1+1
		Deslocamentos; Volante ao alcance do colega	
Atletismo	2	Estafetas – Recebem o testemunho na zona de transmissão, sem contacto visual, ao sinal sonoro	Estafetas – transmissão sem contacto visual, com sinal sonoro Velocidade – capacidade de reação Salto em Altura – técnica de tesoura
		Velocidade – Aceleram até à velocidade máxima, terminando sem desaceleração e inclinando o tronco à frente	
Condição Física	11, 14, 15, 17, 19, 21, 23	Estarem na zona saudável no teste de resistência aeróbia e no teste de abdominais e flexões	Circuito de Condição Física Trabalho de força na transição entre estações Trabalho de resistência aeróbia no final da aula Trabalho de flexibilidade no fim da aula
	1, 3, 5, 6, 7, 12, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 29	Melhorar as capacidades físicas, nomeadamente a Resistência Aeróbia, a Força e Flexibilidade	

Apêndice VIII – Aptidão Física e Conhecimentos

Segundo Fonseca (2012), é nas aulas de EF que se observam as grandes dificuldades que os alunos apresentam na realização das tarefas, devido à sua fraca Aptidão Física, sendo a força aquela que apresenta maior défice. Para Ramos (2011), quanto mais cedo se adquirir um estilo de vida saudável, melhor será a saúde na sua idade adulta.

O crescimento e maturação de cada indivíduo também influencia a aptidão física e não apenas a atividade física (Seabra, Maia & Garganta, 2001), ou seja, as raparigas antes da puberdade apresentam valores superiores em coordenação e equilíbrio em comparação com os rapazes e os rapazes apresentam melhores valores nos lançamentos. Após esta fase, os rapazes ganham mais massa muscular e as raparigas ganham mais massa gorda (Ferreira, 1999). É importante perceber isto para compreender as “fases ótimas” que define qual a melhor fase em que o organismo se adapta a estímulos externos (Marques, 1995).

A prática de AF contribui para doenças crónicas como a obesidade, síndrome metabólica ou doenças cardiovasculares, estando diretamente relacionadas à aptidão física do indivíduo. Desta forma é necessário medir e monitorizar os níveis de AF na infância e na adolescência, uma vez que pode ser útil para a descrição do seu estado de saúde atual, bem como revelar possíveis consequências no futuro. A EF tem um papel fundamental, de modo educacional, na criação de atividades físicas saudáveis. Os hábitos desportivos e uma motivação autodeterminada podem ser a chave para explicar o nível de AF (Gea-García, González-Gálvez, Espeso-García, Marcos-Pardo, González-Fernández & Martínez-Aranda, 2020).

Desta forma, decisão de realizar os testes do FITescola na primeira etapa passou pela facilidade da sua realização agregada ao facto de se utilizar pouco/nenhum material (DGE, 2020; Sociedade Portuguesa de Educação Física & Conselho Nacional de Associações de Professores e Profissionais de Educação Física, 2020). Os testes que foram realizados foram os seguintes: o peso e a altura, para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), a flexibilidade de ombros, abdominais, flexões, senta e alcança e o vaivém. Devido ao seu carácter formativo, estes testes foram utilizados como testes de diagnóstico.

De uma forma geral, os alunos apresentaram-se dentro da Zona Saudável, salvo a exceção da flexibilidade dos membros inferiores, pelo que foi uma prioridade trabalhar essa área na área das atividades físicas. Havia seis alunos fora da zona saudável do IMC, mas, como anteriormente referido, existia um plano traçado com objetivos para esses mesmos alunos.

Tendo por base a avaliação inicial realizada na primeira etapa, pela bateria de testes do FITescola, o maior foco foi na flexibilidade de membros inferiores e ombros, o que pode justificar a dificuldade na ginástica e o salto vertical. Desta forma, na segunda etapa (Prioridades), os alunos foram divididos por grupos consoante o seu nível de AF, para uma melhor observação, como refere a tabela 1.

ZSAF em 5 ou mais	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 28, 29.
ZSAF em 3 ou 4 testes	1, 23.
ZSAF em 2 ou menos testes	13, 14, 15, 27.

Tabela 1 - Nível dos alunos na área da Aptidão Física

Na tabela 1 podemos observar que a turma, maioritariamente, não apresenta grandes dificuldades nesta área. Deste modo, foquei-me na resistência e na flexibilidade dos membros superiores e inferiores. Ainda assim, o meu objetivo, enquanto professor, foi que os alunos 1, 13, 14, 15, 23 e 27 conseguissem realizar mais dois testes dentro da ZSAF além daqueles que já conseguiam realizar.

O trabalho de resistência, além de ser trabalhado num percurso pela escola, foi realizado com o objetivo de treino para a corrida do corta-mato realizada no colégio. Foi também trabalhado nos JDC, especialmente naqueles que são as prioridades para cada um dos alunos (Basquetebol, Andebol ou Futebol). Tal como descrito anteriormente, este tipo de trabalho foi realizado em jogo que, segundo Comédias Henriques (2012) é a forma mais adequada de desenvolver a aptidão física. Para que este objetivo fosse cumprido foi necessário haver manipulação por parte do professor ao contexto de jogo, ou seja, ser reduzido, simplificado, condicionado, fracionado ou agrupado, levando a que cada aluno tivesse de elevar a sua capacidade de resistência (Comédias, 2020).

Por último, na segunda etapa, o trabalho de flexibilidade dos membros superiores e inferiores foi trabalhado na parte fundamental de cada aula, por intermédio da área da

Ginástica de Solo e numa estação de Condição Física. Foram realizados exercícios por níveis adequados para cada aluno, com o objetivo de trabalharem estas capacidades.

Na etapa do Progresso, o trabalho realizado foi uma continuidade da etapa anterior, ou seja, a maior parte dos alunos não apresentava grandes dificuldades e muitos encontravam-se em vários testes dentro da SZAF. Assim, o meu foco manteve-se nos alunos 1, 13, 14, 15, 23 e 27 para que conseguissem atingir mais testes dentro da ZSAF além daqueles que já realizavam.

Nesta etapa encontrávamo-nos em casa e como era muito difícil de praticar atividade física, aproveitei para realizar com os alunos circuitos de condição física, para que, quando regressássemos às aulas presenciais, conseguisse que os alunos 1, 13, 14, 15, 23 e 27 já atingissem positivamente mais testes. Desta forma, era enviado, ao domingo, para o *classroom* da turma o circuito a realizar na aula seguinte (terça-feira). Este sistema permitia aos alunos que consolidassem os conteúdos a abordar na aula seguinte, assim como possibilitava a hipótese de prepararem o material necessário e possíveis dúvidas. As aulas funcionaram numa aula síncrona, sendo esta a mesma a primeira da semana e a segunda aula assíncrona, de forma que os alunos pudessem realizar o circuito autonomamente. Foi também enviado para o *classroom* uma ficha de registo, a ser preenchida pelos alunos com a tarefa realizada e o número de repetições de cada exercício, de modo a monitorizar as atividades realizadas pelos mesmos.

Relativamente última etapa, Produto, e para ir ao encontro da etapa anterior, mantiveram-se os circuitos de condição física, principalmente no início das aulas para continuar o trabalho já realizado.

O objetivo final para esta área era que os alunos 1, 13, 14, 15, 23 e 27 estivessem dentro da ZSAF num maior número de testes, visto que esta área nunca foi uma problemática para a turma, uma vez que apresentavam resultados muito positivos ao longo do ano.

Visto que o trabalho na terceira etapa foi maioritariamente baseado em circuitos e houve uma continuidade nesta etapa, era de esperar que os alunos se encontrassem melhor do que no início do ano. Desta forma, foi realizada uma nova bateria de testes do FITescola para perceber e analisar se o trabalho realizado teve sucesso ou não.

Após a realização dos testes, de entre os alunos com menos ZSAF, os alunos 1 e 27 melhoraram em muitos dos testes, o aluno 14 melhorou em alguns dos testes e o aluno 23 não melhorou em qualquer um dos testes. O aluno 15, devido a uma lesão grave durante o ensino à distância, teve de realizar outro tipo de trabalho pois não podia realizar atividade física até ao final do ano. De ressaltar o teste do vaivém, visto que não tive nenhum aluno fora da ZSAF, o que pode ser explicado com o trabalho que tem sido desenvolvido ao longo do ano na área das AF.

Relativamente à área dos conhecimentos, ao longo do ano, foram realizadas fichas com ligações aos conteúdos abordados nas aulas práticas e a conhecimentos gerais sobre a AF, Desporto e a sua relação com a Saúde, sendo estes os objetivos pretendidos no final do 3º Ciclo, de acordo com os PNEF. Estas fichas foram realizadas nas aulas práticas ou enviadas por *Classroom*, visto que, como referi anteriormente, não existia nenhuma sala destinada a aulas teóricas. As fichas tiveram como objetivo desenvolver a autonomia dos alunos, o seu pensamento crítico, o raciocínio e a resolução de problemas. Estas competências são essenciais para o “Perfil dos alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória” (Martins et al. 2017).

Segundo a DGE (2018), um aluno do 8º ano deve saber relacionar a aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. Os alunos devem ainda saber identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva. Desta forma, as perguntas colocadas nas fichas foram ao encontro destes objetivos, desde o tempo de ecrã recreativo recomendado, a questões realizadas em aula.

No decorrer da segunda etapa foram realizadas duas fichas de avaliação de conhecimentos, através da plataforma *classroom*. Os resultados obtidos na 1ª foram de 20 positivas e 9 negativas, perfazendo um total de 29 alunos existentes na turma. No entanto, as 9 negativas referem-se aos alunos que não realizaram a ficha. Deste modo, e tendo em conta as questões limitativas descritas, a média das notas da turma nesta 1ª ficha foi de 52%. Atendendo apenas às fichas preenchidas obtém-se uma média de notas de 76%.

A 2ª ficha apresentou as mesmas limitações da primeira, uma vez que houve 10 alunos que não responderam à ficha. O total de fichas preenchidas foi de 19, o que originou uma média de 52%, que é justificada pelo número de alunos que não realizou a ficha. Atendendo apenas às fichas preenchidas obtém-se uma média de notas de 75%.

Das duas fichas realizadas, apenas contou a melhor de cada aluno, o que significa que a média dos conhecimentos da turma para o primeiro período foi de 79%, o que se traduz num ponto muito positivo. Salientar que dois dos alunos (9 e 10) obtiveram 100% nesta última ficha.

A metodologia utilizada na realização das fichas deve ser reformulada futuramente, uma vez que o número de alunos que não respondeu é muito elevado.

Na terceira etapa, aproveitei o facto de estar em ensino à distância para realizar dois tipos de trabalho: o primeiro em grupo, onde o objetivo era o planeamento e a realização de um circuito; o segundo, um trabalho individual sobre os valores do desporto.

O primeiro trabalho consistiu na realização, em grupo, do planeamento de um circuito. Posteriormente o trabalho foi apresentado aos restantes colegas de turma e seria esse mesmo circuito que ficaria para realizarem autonomamente em casa. Desta forma, os alunos adquiriram conhecimento sobre as capacidades físicas e motoras e perceberam como se planeia um treino (dando primazia à definição de objetivos). De forma a ajudar os alunos na pesquisa do conhecimento expliquei-lhes que as suas referências devem ser os testes do FITescola e as tabelas referência dos mesmos. Como os alunos realizaram circuitos no ensino à distância, tinham também bons exemplos de planos de treino já realizados, o que poderiam ter como base de estrutura para a realização dos seus circuitos. O segundo trabalho consistiu no visionamento do filme *Coach Carter*, de forma a perceberem, por meio visual, a importância da relação entre o desporto e os resultados académicos, assim como os valores educativos do desporto (Tollin, Robbins, Gale (Prod.) & Carter (Dir.), 2005).

Para o término do ano letivo na última etapa, Produto, foram realizadas duas fichas de conhecimentos, de forma a perceber a evolução dos alunos e finalizar as suas avaliações nesta matéria.

Os objetivos finais desta área foram rever e consolidar tudo aquilo que tinha sido realizado durante todo o ano letivo, desde as matérias dadas nas aulas práticas, às matérias dadas em *Zoom*, situações de jogo e saber relacionar a aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.

Balanço

No que à Aptidão diz respeito, de uma forma geral, a turma encontrava-se praticamente toda dentro da Zona Saudável, o que foi um fator determinante para o planeamento da segunda etapa, pois havia a possibilidade de me focar em certos alunos que precisavam de um maior apoio e ajuda para atingirem a Zona Saudável.

Na segunda etapa, houve melhorias nos alunos que se encontravam fora da ZSAF, pois na sua grande maioria atingiram mais um teste dentro da zona saudável. Maioritariamente, as estratégias utilizadas no condicionamento das matérias na área das Atividades Físicas Desportivas foram fundamentais para o sucesso nesta área, pois a realização de condição física em forma de circuitos é sentida como desmotivador para a turma, sendo esta a melhor forma de manter o empenho e o foco da mesma.

Na terceira etapa, onde foi mais trabalhada em ensino à distância, através de circuitos de condição física. De uma forma geral, os objetivos foram cumpridos. De referir que os alunos 1, 13, 14, 15, 23 e 27 demonstraram sempre muito empenho em todas as tarefas propostas.

Relativamente à área dos conhecimentos, a maior dificuldade foi o número de fichas não respondidas. Uma das estratégias a implementar futuramente poderá passar pelo preenchimento das fichas presencialmente, de modo a gerar maior compromisso e empenho por parte dos alunos.

Por último, no que à área dos conhecimentos diz respeito, foram realizadas duas fichas de trabalho da matéria que foi dada nas aulas *Zoom* e foi visto um filme de forma a que os alunos percebessem a importância do desporto, das regras e das rotinas que lhe estão inerentes, do companheirismo, do sucesso e da conciliação da atividade física com os estudos, para que os alunos entendessem que é possível conciliar os estudos com a prática de algum desporto.

Apêndice IX – Avaliação da Aptidão Física

COLÉGIO VALSASSINA

Avaliação Inicial

TURMA: 8ºB

Nº	Data de Nascimento	Idade	Gênero	Perímetro cintura (cm)	R	Altura (cm)	Peso	IMC	VaiVém	R	Abdominais	R	Extensões de Braços	R	Salto Horizontal (cm)	R	Senta e Alcança		R	Flexibilidade de Ombros		R	Salto Vertical (cm)	R	Milha (minutos, segundos)	F
																	Esq.	Dto.		Esq.	Dto.					
1	06/05/2007	14	M			169	45	16	54	1	24	1	10	0	154	1	19	9	0	1	2	0	13	0		
2	08/05/2007	14	M			159	47,3	19	38	1	40	1	13	0	106	0	5	6	0	1	1	1	27	1		
3	29/04/2007	14	F			160	44	17	44	1	31	1	9	1	167	1	37	24	0	1	1	1	16	0		
4	04/04/2007	14	F			171	48,7	17	26	0	21	1	3	0	124	1	22	22	0	1	1	1	16	0		
5	19/11/2007	13	F			142	33,4	17	41	1	33	1	13	1	140	1	29	26	1	1	1	1		0		
6	30/07/2007	13	F			149	42,6	19	31	1	48	1	16	1	150	1	21	21	0	1	1	1	19	1		
7	13/09/2007	13	M			151	32,3	14	46	1	42	1	20	1	167	1	16	15	0	1	1	1	33	1		
8	05/09/2007	13	M			155	46,1	19	37	1	27	1	16	1	157	1	19	23	0	1	1	1		0		
9	02/10/2007	13	F			169	53,5	19	28	1	41	1	15	1	149	1	30	32	1	1	1	1	30	1		
10	20/03/2007	14	M			157	49	20		0	50	1	17	1	145	0	13	14	0	1	1	1		0		
11	27/06/2007	14	M			158	46	18	25	0	51	1	17	1	162	1	17	17	0	1	1	1	16	0		
12	18/03/2007	14	F			163	42,1	16	35	1	64	1	21	1	158	1	5	4	0	2	2	0	9	0		
13	06/12/2007	13	M			166	75,3	27		0		0		0		0		0				0	15	0		
14	29/10/2007	13	M			167	64,2	23	15	0	30	1	4	0	117	0	14	15	0	1	1	1		0		
15	22/05/2007	14	M			168	64,4	23	26	0	32	1	6	0	136	0	15	14	0	1	2	0	20	0		
16	15/08/2007	13	F			165	62,2	23	31	1	34	1	13	1	155	1	30	32	1	1	2	0	17	0		
17	24/12/2007	13	F			153	45,4	19	20	0	16	0	17	1	165	1	29	28	1	1	1	1		0		
18	06/01/2007	14	F			158	45,1	18	52	1	57	1	21	1	149	1	23	23	0	1	2	0		0		
19	09/07/2007	13	F			163	53,7	20	22	0	37	1	10	1	120	1	33	33	1	1	1	1	9	0		
20	21/03/2008	13	M			162	48,6	19	50	1	61	1	22	1	150	1	20	22	0	1	1	1		0		
21	03/07/2007	14	F			137	38,8	21	21	0	19	1	16	1	125	1	28	31	1	1	1	1		0		
22	04/11/2007	13	M			159	41,3	16	50	1	10	0	44	1	170	1	17	21	0	1	1	1	21	0		
23	31/01/2007	14	M			176	57,6	19	26	0	53	1	15	1	149	0	12	6	0	1	2	0		0		
24	22/01/2007	14	F			155	44,4	18	46	1	45	1	16	1	146	1	29	27	1	1	1	1	24	1		
25	02/04/2007	14	M			155	42,3	18	35	0	75	1	12	0	149	0	24	22	1	1	2	0		0		
26	13/03/2007	14	F			171	59,3	20	53	1	88	1	15	1	148	1	19	22	0	1	2	0	17	0		
27	09/06/2007	14	M			170	76,2	26		0	73	1	11	0	163	1	17	17	0	1	2	0	13	0		
28	08/12/2006	14	M			178	70,1	22	66	1	87	1	23	1	176	1	20	17	0	1	2	0	30	1		
29	31/07/2007	13	M			155	52	22	44	1	86	1	30	1	150	1	24	26	1	1	1	1	16	0		
																				1 - Sim 2 - Não						

M ou F

1 - Sim
2 - Não

Apêndice X – Distinção dos alunos +/- Evoluídos das matérias prioritárias

Matérias	Alunos + habilitados	Alunos - habilitados
Basquetebol	20, 22, 26, 28	1, 2, 3, 4, 9, 10, 14, 15, 21
Futebol	7, 8, 9, 11, 12, 20, 22, 25, 26, 27, 28, 29	4, 1, 2, 5, 10, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 23, 24
Andebol	20, 22, 26, 28	1, 2, 3, 4, 9, 10, 14, 15, 21
Ginástica Solo	2, 4, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 20, 21, 26	3, 5, 6, 9, 16, 18, 29
Dança	9, 12, 16, 18, 24	1, 2, 13, 14, 15

Apêndice XI – Planeamento da 1ª e da 2ª UD - Etapa Prioridades

<i>Turma</i>	<i>Etapa</i>	<i>Unidade Didática</i>	<i>Número de Aulas</i>	<i>Número de Alunos</i>
8º	Prioridades	3	12	29
<i>Recursos Temporais</i>		Recursos Espaciais	Recursos Materiais	
4 Aulas de 90'		Espaço 1	Bolas de futebol, basquetebol, voleibol e andebol; Coluna; Raquetes e volantes de Badminton;	
6 Aulas de 45'		Espaço 2		
		Espaço 3	Redes para Voleibol e Badminton;	
DATA		ESPAÇO	MATÉRIAS	
10/11		Espaço 2	Futebol Andebol Dança Aptidão Física	
Aula 1				
12/11		Espaço 2	Resistência Futebol Andebol Dança Aptidão Física	
Aula 2				
17/11		Espaço 3	Basquetebol Futebol Andebol Aptidão Física Dança	
Aula 3				
19/11		Espaço 3	Basquetebol Futebol Andebol Aptidão Física Dança	
Aula 4				
24/11		Espaço 1	Ginástica Solo Basquetebol Andebol Voleibol Aptidão Física	
Aula 5				
26/11		Espaço 1	Ginástica Solo Basquetebol Andebol Voleibol Aptidão Física	
Aula 6				
03/12		Espaço 2	Futebol Andebol Ginástica Solo Dança	
Aula 7				

		Aptidão Física
10/12 Aula 8	Espaço 3	Futebol Andebol Ginástica Solo Dança Aptidão Física
15/12 Aula 9	Espaço 1	Badminton Basquetebol Andebol Futebol Aptidão Física
17/12 Aula 10	Espaço 1	Badminton Basquetebol Andebol Futebol Aptidão Física

Apêndice XII – Exemplo de um plano de aula – Etapa Prioridades

PLANO AULA								
Ano Letivo: 20/21	Período: 1	Aula (s) nº	Etapa - Prioridades	Turma: 8ºB	Duração: 90 minutos	Hora: 10h25 às 11h55	Nº de Alunos: 29 alunos	Espaço: 2
Objetivos Gerais da aula:					Data: 10/11/2020			
- Orientar os alunos para o sucesso - Melhorar a capacidade de autonomia e de foco na tarefa; - Melhoria nas disciplinas de Futebol, Andebol e Dança					Material: 5 bolas futebol; 5 bolas Andebol; Coluna; Cones			
T	P	Descrição	Esquema	T	P	Descrição	Esquema	
5'	5'	Conversa inicial com os alunos sobre os objetivos da aula e conteúdos a abordar na aula Xadrez – Distanciamento				Global – Autônomo		
30'	25'	- Corrida - Mobilidade Articular						
70'	40'	Prioridades: - Futebol 1 - Futebol 2 - Andebol 1 - Andebol 2				Futebol 1: 4X4 (8) Futebol 2: - Frente a frente trocar bola 1+1 onde correm lado a lado e trocam a bola (6)	Rotações: 2x20	
85'	15'	Dança - Merengue				Andebol 1 5X5 (10) (sem drible e sem retirar a bola aos colegas) Andebol 2: - frente a frente trocar bola (Passe de ombro) 1+1 onde correm lado a lado e trocam a bola (5)	Rotações: 3x12	
90'	5'	Parte Final: - Retorno à calma - Desinfecção do material - Alongamentos Objetivos para a próxima aula						

Apêndice XIII – Planeamento da 1ª e 2ª UD - Etapa Progresso

Turma	Etapa	Unidade Didática	Número de Aulas	Número de Alunos
8º	Prioridades	3	12	29
Recursos Temporais		Recursos Espaciais	Recursos Materiais	
9 Aulas de 90' 9 Aulas de 45'		Espaço 1 Espaço 2 Espaço 3 <i>Online</i>	Bolas de Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol Rede de badminton; Testemunhos; Rodo e fasquia; Aparelhos de Ginástica e Colchões de queda; Rádio	
DATA		ESPAÇO	MATÉRIAS	
26/01 Aula 1		<i>Online</i>	Aula Síncrona: Treino de Condição Física	
28/01 Aula 2		<i>Online</i>	Aula Assíncrona: Treino de Condição Física	
02/02 Aula 3		<i>Online</i>	Aula Síncrona: Treino de Condição Física	
04/02 Aula 4		<i>Online</i>	Aula Assíncrona: Treino de Condição Física	
08/02 Aula 5		<i>Online</i>	Aula Síncrona: Treino de Condição Física + Conhecimentos	
11/02 Aula 6		<i>Online</i>	Aula Assíncrona: Treino de Condição Física + Conhecimentos	
15/02 Aula 7		<i>Online</i>	Aula Síncrona: Treino de Condição Física + Conhecimentos	
18/02 Aula 8		Presencial Espaço 1	Ginástica de Aparelhos Voleibol Basquetebol Dança	
18/02 Aula 8		<i>Online</i>	Aula Assíncrona: Treino de Condição Física + Conhecimentos	
15/12 Aula 9		Presencial Espaço 1	Ginástica de Aparelhos Voleibol Basquetebol Dança	
15/12 Aula 9		<i>Online</i>	Aula Síncrona: Treino de Condição Física + Conhecimentos	
22/02 Aula 10		Presencial Espaço 2	Futebol Andebol Ginástica de Solo Condição Física	
22/02 Aula 10		<i>Online</i>	Aula Assíncrona: Treino de Condição Física + Conhecimentos	
22/02 Aula 10		Presencial Espaço 2	Futebol Andebol Ginástica de Solo	

		Condição Física
	<i>Online</i>	Aula Síncrona: Treino de Condição Física + Conhecimentos
25/02 Aula 10	Presencial Espaço 3	Badminton Basquetebol Voleibol Andebol
	<i>Online</i>	Aula Assíncrona: Treino de Condição Física + Conhecimentos
25/02 Aula 10	Presencial Espaço 3	Badminton Basquetebol Voleibol Andebol
	<i>Online</i>	Aula Síncrona: Treino de Condição Física + Conhecimentos
01/03 Aula 11	Presencial Espaço 1	Ginástica de Aparelhos Voleibol Basquetebol Dança
	<i>Online</i>	Aula Assíncrona: Treino de Condição Física + Conhecimentos
04/03 Aula 12	Presencial Espaço 3	Ginástica de Aparelhos Voleibol Basquetebol Dança

Apêndice XIV – Exemplo aula de circuito físico

EDUCAÇÃO FÍSICA



1. TAREFA

- . Realizar o Circuito de Força de acordo com a Metodologia indicada
- . Preencher a Ficha de Registo N°1 e submeter no *classroom* até às 23.59 do ultimo domingo da semana.

2. OBJETIVOS

- . Realização das atividades letivas em regime de teletrabalho
- . Dar sequência ao trabalho desenvolvido na disciplina de Educação Física
- . Contribuir para a melhoria dos resultados nos testes FitEscola
- . Promoção da Saúde através da prática de Atividade Física

3. MATERIAL NECESSARIO

- . Roupa de Educação Física
- . Garrafa de água
- . Relógio (telemóvel ou cronometro)
- . Espaço de aproximadamente de 2m por 2m
- . Outros indicados no Circuito

4. NOTAS GERAIS SOBRE A REALIZAÇÃO DO CIRCUITO

- . Antes - Deves realizar "Aquecimento" que deve incluir alongamentos em pé ("esticar" os músculos 8 segundos sem insistências) e mobilidade articular (rodar as articulações devagar)
- . Durante - Deves beber varias vezes agua em pequenas quantidades
- . Depois - Deves de realizar o retorno à calma, sentado no solo realizar os alongamentos

5. Planeamento da Semana

- . Na 1ª aula de EF da semana - Aula via Zoom (Convite para o Zoom colocado 5 minutos antes no *Stream* do *Classroom*)
- . Na 2ª aula de EF da semana - Esclarecimento de Duvidas (mail miguelpombeiro@cvalsassina.pt ou *Stream* do *Classroom*) e Realização do Circuito de Força

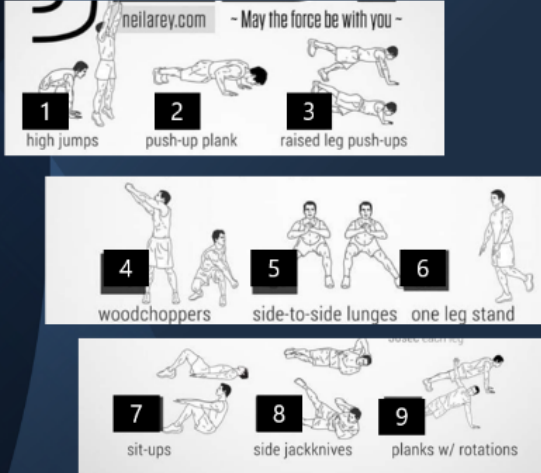
2(5) Professor Tiago Tavares

EDUCAÇÃO FÍSICA



Circuito de Força





1 high jumps

2 push-up plank

3 raised leg push-ups

4 woodchoppers

5 side-to-side lunges

6 one leg stand

7 sit-ups

8 side jackknives

9 planks w/ rotations

3(5) Professor Tiago Tavares

EDUCAÇÃO FÍSICA

Metodologia

REPs



**COLÉGIO
VALSASSINA**
em casa

VOLUME	Duração (tempo) total do treino	1h
REPs	Numero de repetições de cada exercício	25-35
SERIES	Numero de vezes que deves realizar o circuito	2x
PAUSA ENTRE EXERCÍCIOS	Tempo de Pausa que deves utilizar entre cada exercício (ou mais se necessário)	15-20s
PAUSA ENTRE SERIES	Tempo de Pausa que deves utilizar entre cada serie (ou mais se necessário)	2-4 minutos
INTENSIDADE	Percentagem da intensidade de esforço a aplicar no circuito, em relação à tua intensidade ou potência de esforço MAXIMA	70%
CARGA SEMANAL	Numero de dias da semana que deves realizar o circuito	3x

NOTA:
No início da semana deves marcar o horário de treinos na tua agenda

4(5)
Professor Tiago Tavares

Apêndice XV – Ficha de Registo

Colégio Valsassina	Nº do Circuito	
Prof. Miguel Pombeiro		
2020/21		
Ficha de Registo		
	Data	
1	Numero do Exercício REPs - Repetições por Exercício	
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

Apêndice XVI – Horário do PTI

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8:20 – 9:10		6º C EB	7ºB EB		12º 1A MC
9:10 – 09:50			7ºA EB		
10:25 – 11:05	6ºD PS	8ºB	10º 1C NC		
11:05 – 11:55					
12:05 – 13:00				Cidadania e Desenvolvimento	11º 1A NG
13:00 – 13:35				8ºB	
14:50 – 15:40	9º C MP		5º B LC		
15:40 – 16:30					
16:45 – 18:10	DE		DE		

Legenda: Azul – Espaço 1 Verde – Espaço 2 Laranja – Espaço 3; as siglas por baixo da turma é o do professor responsável

Apêndice XVII – Planeamento da Saída de Campo

De acordo com o regulamento de estágio, era necessário a realização de uma atividade diferente das habituais, sendo essa uma atividade que envolvesse Exploração da Natureza – Saída de Campo. Esta atividade está diretamente relacionada com a DrT, uma vez que tinha de ser articulada com o Diretor das turmas que realizavam a mesma.

Segundo Marques Vidal (2011), as atividades de Exploração da Natureza podem ser utilizadas como uma fonte de aprendizagem sendo esta uma forma de interdisciplinaridade, com as Ciências, a História, a Geologia, a Matemática, entre outras. O mesmo autor divide atividades de ar livre em cinco variantes: recreativas, educativas, de formação de desenvolvimento, de desenvolvimento desportivo e expedições e exploração. A atividade de ar livre que se pretendia com a Saída de Campo era conjugar este tipo de atividades recreativas com as atividades de ar livre educativas, de maneira a existir uma Exploração da Natureza e de haver educação e formação, como forma de aprendizagem.

Devido à pandemia, não nos foi autorizada a realização da Saída de Campo, uma vez que, tal como às restantes disciplinas face às atividades fora do colégio, apresentava muitas limitações. As turmas a participar nesta atividade seriam duas, 8ºB e 8ºC. O facto de serem apenas as duas turmas a realizar esta atividade deveu-se à preocupação com a segurança dos tempos em que vivemos, pois não poderíamos aglomerar muitos alunos.

Ainda assim, foram definidos alguns objetivos para a realização desta Saída de Campo, conforme referido na tabela 1.

Tabela 1 – Objetivos da Saída de Campo

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
• Promover a Interdisciplinaridade entre Educação Física e Cidadania e Desenvolvimento; • Mobilizar as professoras de Cidadania e Desenvolvimento na participação na Saída de Campo; • Mobilizar o DT para a melhoria na relação com o mesmo; • Realizar atividades como o arborismo e a Canoagem, de forma a promover o gosto pelas atividades de exploração da Natureza; • Promover a prática de Atividades Físicas fora do contexto escolar, em ambiente Natural.	• Criar grupos específicos de forma a contribuir na melhoria do relacionamento; • Diminuir o TE, utilizando uma metodologia na diminuição do uso do telemóvel; • Canoagem: Cooperar entre pares e respeito pelo espírito de equipa; • Arborismo: Superar as adversidades e respeito pelas dificuldades dos colegas.

Apesar desta atividade não se ter realizada, realizei um planeamento prévio, para poder apresentar à Direção e garantir que a segurança de todos os alunos e intervenientes da mesma se asseguravam. Assim, está descrito na tabela 2, quais os recursos que seriam necessários para a realização da Saída de Campo.

Tabela 2 – Recursos da Saída de Campo

Recursos Humanos	• 2 turmas do 3º Círculo (8ºB e 8ºC), cerca de 60 alunos; • 2 professores estagiários; • 4 Professores.
Recursos Materiais	• Roupa para três dias (higiene, calçado, pijama, etc.); • Autocarro; • Cantil para água; • Protetor Solar.
Recursos Temporais	Sem data.
Recursos Espaciais	• Adventure Park.

A Saída de Campo consistia numa ida ao Adventure Park, no dia 16 de abril. Os alunos iriam experienciar atividades como caminhadas, canoagem e arborismo. Com o objetivo de diminuir o TE, os telemóveis dos alunos ficariam à responsabilidade dos professores. A seguir ao almoço, os alunos poderiam utilizar os dispositivos durante 1 hora, ao fim da qual seriam recolhidos outra vez de modo a que as atividades pudessem retomar. No final do dia da atividade, iria haver uma autoavaliação, por parte dos alunos, de forma a refletir os pontos positivos e negativos – neste parâmetro, a não utilização de telemóveis seria um ponto fundamental a considerar.

A escolha do local deveu-se ao facto da proximidade do colégio com as atividades pretendidas. Caso fosse necessário, devido ao número de alunos permitido por autocarro, o mesmo pudesse fazer duas viagens. Desta forma, devido às restrições de distanciamento, as atividades teriam de ser feitas por turmas e desfasadamente.

Balanço Saída de Campo

Considerando que a Saída de Campo não foi concretizada, dificultou a análise da mesma, apesar de a podermos enquadrar através de uma análise *SWOT* em termos de planeamento (Chang & Huang, 2006). O ponto positivo a evidenciar, consistiu na forma como estava prevista em termos de segurança dos alunos, nomeadamente a logística na deslocação através de “bolhas”, isto é, o autocarro realizaria duas viagens de forma a que a atividade fosse desenvolvida de forma desfasada por turma. Pelo facto de não ter sido realizada a atividade, enquadrei este aspeto como ponto fraco, uma vez que seria uma

oportunidade de enriquecimento quer para o meu estágio, quer para o meu futuro enquanto professor de EF. O agravamento das medidas da pandemia constitui uma constante ameaça, o que me obrigou regularmente a ajustar esta atividade, levando mesmo ao seu cancelamento. Tendo em conta que a atividade foi planeada e estruturada, pode ser vista como uma oportunidade para a realização da mesma no próximo ano letivo, caso os professores a possam desenvolver.

Desde o começo do estágio que haveria a possibilidade de não haver Saída de Campo devido às restrições existentes ao longo do ano, mas pensei sempre que houvesse uma melhoria substancial e que a conseguíssemos realizar à mesma. A Saída de Campo acabou mesmo por não acontecer, também pelo facto de o segundo período ter sido maioritariamente em casa, o que significou que o terceiro período seria de recuperação daquilo que não foi possível realizar em casa.

As Atividades de Exploração da Natureza são de enorme importância para o desenvolvimento pessoal e interpessoal de qualquer aluno. Estas encontram-se presentes nos PNEF e em todos os ciclos. Para o 1º ciclo está descrito como Percursos na Natureza e para o 2º e 3º ciclos e ensino secundário como Orientação, sendo esta uma matéria nuclear. Os PNEF ainda têm um conjunto de atividades como matérias alternativas: BTT, Escalada, Montanhismo, Canoagem, entre outros (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001; Vidal, 2011).

Estas atividades diferem de outras práticas físico-desportivas por apresentarem outro tipo de características, tais como o deslocamento pelo ambiente de prática, a interação entre o praticante e o meio ambiente e, por último, a incerteza do ambiente originar um certo objetivo para as suas práticas (Lozano, Correias & Costa, 2016). Por estes motivos é que a Saída de Campo era de enorme importância para o desenvolvimento dos alunos, nas atividades que iriam realizar.

Foi ainda pensado, pelo grupo de estágio, a realização de uma atividade diferenciada, no espaço do colégio, mas chegou-se à conclusão de que os objetivos nunca seriam os mesmos e a realização de outro tipo de atividade não substituiria a própria Saída de Campo.

Apêndice XVIII – Cartaz do Desporto Escolar

The poster is a dark blue collage with white diamond-shaped frames containing images of students in various sports. The central text is white on a black background.

MTV DANCE

DESPORTOS

FUTEBOL

VOLEIBOL

GINÁSTICA

HIP-HOP

QUERES PRATICAR DESPORTO?

INSCREVE-TE JÁ!

INÍCIO 2ºf 19/10

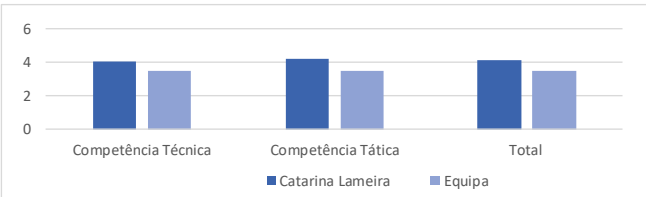
Healthy & Active

Apêndice XIX – Avaliação dos alunos do Desporto Escolar

ALUNO	AVALIAÇÃO 1ºP	AVALIAÇÃO 3ºP
1	I	E
2	E	A
3	I	E
4	I	E
5	E	A
6	E	E
7	E	A
8	E	A
9	E	A
10	E	A
11	E	A
12	E	A
13	E	A
14	E	A

Legenda: NI – Não Introdução I – Introdução E – Elementar A – Avançado

Apêndice XX – Exemplo de Avaliação do Desporto Escolar – Projeto específico

		
Aluno:	1	2020-2021
Ano/Escalão:	7º Ano Turma D	
Treinador:	Miguel Pombeiro Tiago Tavares	Avaliação Técnica
COMPETÊNCIAS EM AVALIAÇÃO		
Competências Técnicas	Executa o Passe com Precisão	65%
	Desloca-se para o Ponto de Queda da Bola	70%
	Executa Toque de Dedos ou Manchete para dar Continuidade ao Jogo	70%
	Executa 2º Toque, em Passe Intencional, que Permita finalização ao 3º Toque	75%
	Finaliza Intencionalmente com Remate Apoiado ou em Passe Colocado	70%
	Realiza Posicionamento de Defesa baixa	75%
	Na Distribuição vira os apoios	70%
	Executa Manchete com Precisão	60%
Competências Táticas	Executa Bloco ao Ataque do Adversário com os polegares virados para cima	70%
	Conhece as zonas de Campo, Relacionamento Posicional e Rotação	90%
	Realiza o Serviço por Cima ou por Baixo para Zona de Difícil Recepção	70%
	Realiza o Serviço cruzado	65%
	Recebe para a zona do Passador	70%
	Realiza Remate Cruzado ou Passe à Linha	70%
	Ao ser Distribuidor segue o Atacante	70%
	Ao Ataque Fácil coloca a bola no Distribuidor, ao Atque Difícil coloca a bola no meio do campo	70%
	Realiza Defesa Dupla Cruzada	70%
	Realiza Amorti para o meio do Campo	40%
	Realiza 2º Toque para o Meio do Campo	50%
	Realiza Distribuição de Costas	40%
VALORES HUMANOS		
Espírito de Equipa	Apoia os companheiros quando erram	70%
	Elogia-os quando actuam bem	70%
Companheirismo	Aune-se aos companheiros nos bons e maus momentos	90%
	Sacrifica os seus interesses pelos do grupo	70%
	Colabora e Facilita o Trabalho de Grupo	70%
Esforço	Mostra-se afável com os companheiros	70%
	Tem noção que para evoluir é necessário muito sacrifício e dedicação	90%
	Mostra empenho e esforço regularmente	90%
Desportivismo	Não Desiste nem desanima perante dificuldades	90%
	Sabe ganhar e Perder	70%
	É Honesto e Sincero demonstrando Fair Play	70%
Respeito	Respeita as Regras	70%
	Cumprir com as regras do treino e de jogo	70%
	Aceita e respeita os outros como são	70%
	Tem noção que faz parte de um Grupo/Equipa quando está em treino/jogo	70%
NOTA FINAL		
 1 - Insuficiente 2 - Suficiente 3 - Bom 4 - Muito Bom 5 - Excelente NOTA FINAL - 4,1		

Apêndice XXI – Planeamento Projeto Específico do Desporto Escolar

DATA	EXERCÍCIO	CRITÉRIOS DE ÊXITO
1 de fevereiro	Auto - Passes	• Esticar completamente os braços • No final do passe as mãos têm de ficar com as palmas da mão para fora • Todos os dedos tocam na bola
15 de fevereiro	Auto - Passes	• Esticar completamente os braços • No final do passe as mãos têm de ficar com as palmas da mão para fora • Todos os dedos tocam na bola
1 de março	Auto – Passes (“sentados encostados à parede)	• Esticar completamente os braços • No final do passe as mãos têm de ficar com as palmas da mão para fora • Todos os dedos tocam na bola • Os joelhos têm de estar a 90º
15 de março	Auto – Passes (“sentados encostados à parede)	• Esticar completamente os braços • No final do passe as mãos têm de ficar com as palmas da mão para fora • Todos os dedos tocam na bola • Os joelhos têm de estar a 90º
29 de março	Auto - Manchetes	• Braços completamente esticados • Cotovelos o mais próximos possível • “Dedos da mão a apontar para o chão” • Ajuda dos membros inferior (flexão e extensão)
12 de abril	Auto - Manchetes	• Braços completamente esticados • Cotovelos o mais próximos possível • “Dedos da mão a apontar para o chão” • Ajuda dos membros inferior (flexão e extensão)
26 de abril	Passe contra a parede, Auto machete	• Esticar completamente os braços • No final do passe as mãos têm de ficar com as palmas da mão para fora • Todos os dedos tocam na bola • Braços completamente esticados • Cotovelos o mais próximos possível • “Dedos da mão a apontar para o chão” • Ajuda dos membros inferior (flexão e extensão)

10 de maio	Remate contra a parede, manchete, passe	• Esticar completamente os braços • No final do passe as mãos têm de ficar com as palmas da mão para fora • Todos os dedos tocam na bola • Braços completamente esticados • Cotovelos o mais próximos possível • “Dedos da mão a apontar para o chão” • Ajuda dos membros inferior (flexão e extensão) • Os braços realizam um movimento de baixo para cima • Armação do braço atrás da cabeça • O batimento da bola deve ser realizado à frente do plano vertical do corpo, com o braço em total extensão
24 de maio	Remate contra a parede, manchete, passe	• Esticar completamente os braços • No final do passe as mãos têm de ficar com as palmas da mão para fora • Todos os dedos tocam na bola • Braços completamente esticados • Cotovelos o mais próximos possível • “Dedos da mão a apontar para o chão” • Ajuda dos membros inferior (flexão e extensão) • Os braços realizam um movimento de baixo para cima • Armação do braço atrás da cabeça • O batimento da bola deve ser realizado à frente do plano vertical do corpo, com o braço em total extensão

Apêndice XXII – Questionário do Seminário (Adaptado do HBSC 2015)

PEDIMOS A TUA COLABORAÇÃO PARA ESTE TRABALHO QUE ESTÁ A SER FEITO NO COLÉGIO VALSASSINA.

ESTE QUESTIONÁRIO É ANÓNIMO. RESPONDE COM A MÁXIMA SINCERIDADE.

O NOSSO GRANDE OBJETIVO É O DE TORNAR A ESCOLA O MELHOR POSSÍVEL PARA TI!!!

1. Qual a tua Data de Nascimento? ____/____/____

2. Qual o teu Género? a) Masculino ☐ b) Feminino ☐

3. Qual a tua Nacionalidade? _____

4. Em que Ano de Escolaridade te encontras? _____

As próximas questões serão no âmbito da tua **Atividade Física**. A **Atividade Física** é qualquer atividade que aumenta os batimentos do coração e que te faz ficar com a respiração ofegante. A atividade física pode ser feita a praticar desporto, nas atividades escolares, a brincar com amigos ou a caminhar para a escola.

Exemplos de algumas **Atividades Físicas**: correr, andar de bicicleta, dançar, andar de skate, nadar, praticar basquetebol, futebol, surf, etc.

5. Nos últimos 7 dias, quantos dias praticaste atividade física num total de pelo menos 60 minutos por dia?

0 dias ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 dias ☐

6. O que sentes pela prática de Atividade Física – Educação Física – Exercício Físico?

a) Não gosto nada ☐ b) Não gosto muito ☐ c) Gosto mais ou menos ☐ d) Gosto muito ☐

As próximas questões serão no âmbito dos teus **Tempos Livres**

7. Durante o teu tempo livre, quantas horas por dia costumas ver televisão (inclui ver vídeos e séries)? (assinalar uma opção para os dias de semana e outra para o fim-de-semana.)

SEMANA		FIM-DE-SEMANA	
a) Nenhuma	☐	a) Nenhuma	☐
b) Cerca de meia hora por dia	☐	b) Cerca de meia hora por dia	☐
c) Cerca de 1 hora por dia	☐	c) Cerca de 1 hora por dia	☐
d) Cerca de 2 horas por dia	☐	d) Cerca de 2 horas por dia	☐
e) Cerca de 3 horas por dia	☐	e) Cerca de 3 horas por dia	☐
f) Cerca de 4 horas por dia	☐	f) Cerca de 4 horas por dia	☐
g) Cerca de 5 horas ou mais por dia	☐	g) Cerca de 5 horas ou mais por dia	☐

8. Durante quanto tempo livre, quantas horas por dia usas a jogar computador ou na consola (Playstation, Xbox, Nitendo, etc.)? (assinalar uma opção para os dias de semana e outra para o fim-de-semana.)

SEMANA		FIM-DE-SEMANA	
a) Nenhuma	☐	a) Nenhuma	☐
b) Cerca de meia hora por dia	☐	b) Cerca de meia hora por dia	☐
c) Cerca de 1 hora por dia	☐	c) Cerca de 1 hora por dia	☐
d) Cerca de 2 horas por dia	☐	d) Cerca de 2 horas por dia	☐
e) Cerca de 3 horas por dia	☐	e) Cerca de 3 horas por dia	☐
f) Cerca de 4 horas por dia	☐	f) Cerca de 4 horas por dia	☐
g) Cerca de 5 horas ou mais por dia	☐	g) Cerca de 5 horas ou mais por dia	☐

9. Durante o teu tempo livre, quantas horas por dia usas o computador (para estar na *Internet*, fazer os trabalhos de casa, conversar, responder a *emails*, etc.)? (assinalar uma opção para os dias de semana e outra para o fim-de-semana.)

SEMANA		FIM-DE-SEMANA	
a) Nenhuma	☐	a) Nenhuma	☐
b) Cerca de meia hora por dia	☐	b) Cerca de meia hora por dia	☐
c) Cerca de 1 hora por dia	☐	c) Cerca de 1 hora por dia	☐
d) Cerca de 2 horas por dia	☐	d) Cerca de 2 horas por dia	☐
e) Cerca de 3 horas por dia	☐	e) Cerca de 3 horas por dia	☐
f) Cerca de 4 horas por dia	☐	f) Cerca de 4 horas por dia	☐
g) Cerca de 5 horas ou mais por dia	☐	g) Cerca de 5 horas ou mais por dia	☐

10. Durante o teu tempo livre, quantas horas por dia usas o telemóvel (para conversar, *chats*, navegar na *Internet*, redes sociais, jogos etc.)? (Assinala uma opção para os dias de semana e outra para o fim-de-semana.)

SEMANA		FIM-DE-SEMANA	
a) Nenhuma	☐	a) Nenhuma	☐
b) Cerca de meia hora por dia	☐	b) Cerca de meia hora por dia	☐
c) Cerca de 1 hora por dia	☐	c) Cerca de 1 hora por dia	☐
d) Cerca de 2 horas por dia	☐	d) Cerca de 2 horas por dia	☐
e) Cerca de 3 horas por dia	☐	e) Cerca de 3 horas por dia	☐
f) Cerca de 4 horas por dia	☐	f) Cerca de 4 horas por dia	☐
g) Cerca de 5 horas ou mais por dia	☐	g) Cerca de 5 horas ou mais por dia	☐

11. Durante o teu tempo livre, quantas vezes praticas atividade desportiva, de forma a ficares com respiração ofegante e a transpirar?

a) Todos os dias	☐
b) Uma vez por semana	☐
c) 2-3 vezes por semana	☐
d) 4-6 vezes por semana	☐
e) Uma vez por mês	☐
f) Nunca	☐

12. Durante o teu tempo livre, quantas horas praticas atividade desportiva, de forma a ficares com respiração ofegante e a transpirar?

a) Nenhuma	☐
b) Cerca de meia hora por dia	☐
c) Cerca de 1 hora por dia	☐
d) Cerca de 2 horas por dia	☐
e) Cerca de 3 horas por dia	☐
f) Cerca de 4 horas por dia	☐
g) Cerca de 5 horas ou mais por dia	☐

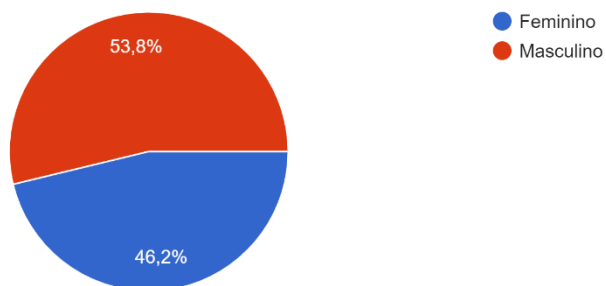
13. Responde às seguintes questões:

	Sim	Às Vezes	Não
a) Levas o computador para a escola?	☐	☐	☐
b) Usas o computador na sala de aula?	☐	☐	☐
c) Usas o computador nos intervalos escolares?	☐	☐	☐
d) Usas o telemóvel nos intervalos escolares?	☐	☐	☐
e) Preocupas-te com a quantidade de tempo em que passas ao computador?	☐	☐	☐
f) Preocupas-te se não fazes atividade física ou fazes muito pouca?	☐	☐	☐
g) Preferes um jogo de computador a um jogo verdadeiro (ex: futebol)?	☐	☐	☐
h) Os teus pais controlam a tua utilização do telemóvel ou computador?	☐	☐	☐
i) Ficas chateado com os teus pais se te disserem para desligares o computador ou telemóvel?	☐	☐	☐
j) Os teus pais preocupam-se com a atividade física que fazes?	☐	☐	☐

Apêndice XXIII – Dados dos questionários do Seminário

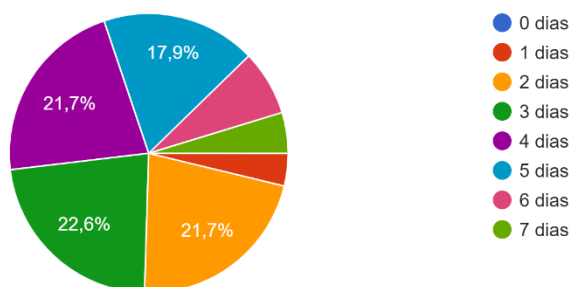
Qual o teu género?

106 respostas



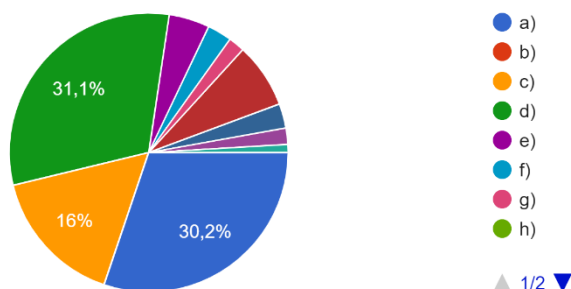
Nos últimos 7 dias, em quantos dias praticaste actividade física num total de pelo menos 60 minutos por dia?

106 respostas



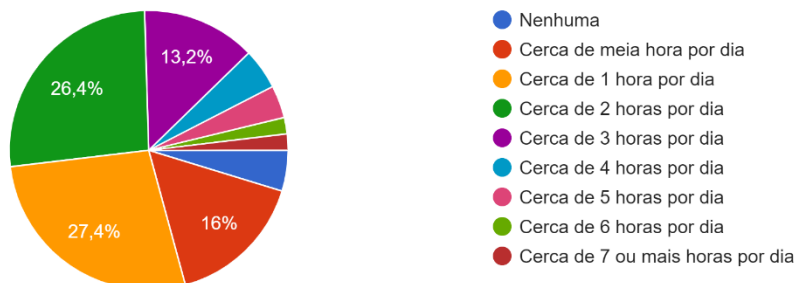
Das alíneas anteriores, qual a mais importante daquelas que escolheste?

106 respostas



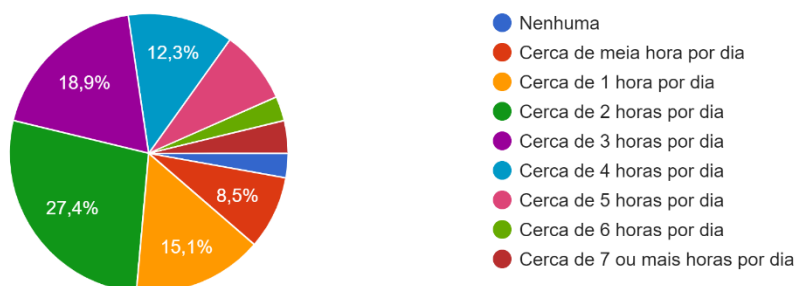
Durante o teu tempo livre, quantas horas por dias costumás ver televisão durante a semana (incluindo vídeos e séries)?

106 respostas



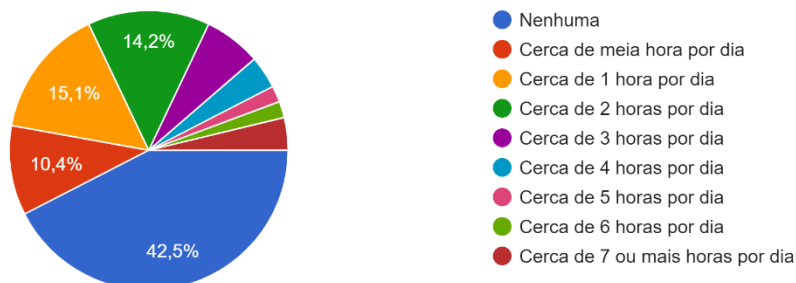
Durante o teu tempo livre, quantas horas por dias costumás ver televisão durante o fim-se-semana (incluindo vídeos e séries)?

106 respostas



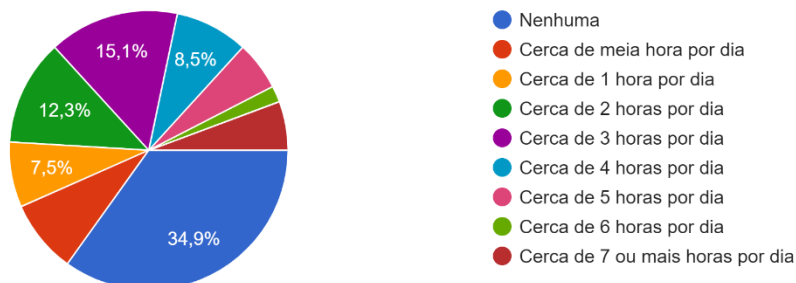
Durante o teu tempo livre, quantas horas por dia usas para jogar no computador ou na consola durante a semana (Playstation, Xbox, etc.)?

106 respostas



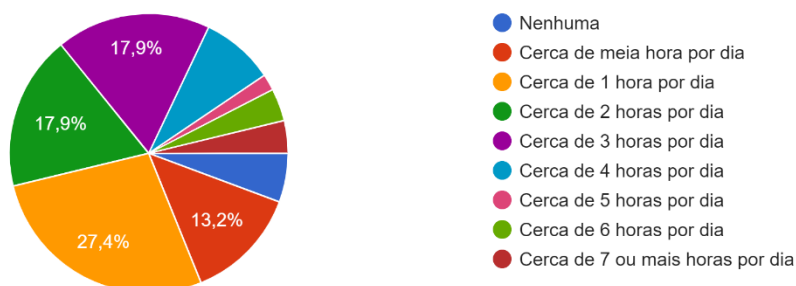
Durante o teu tempo livre, quantas horas por dia usas para jogar no computador ou na consola ao fim-de-semana (Playstation, Xbox, etc.)?

106 respostas



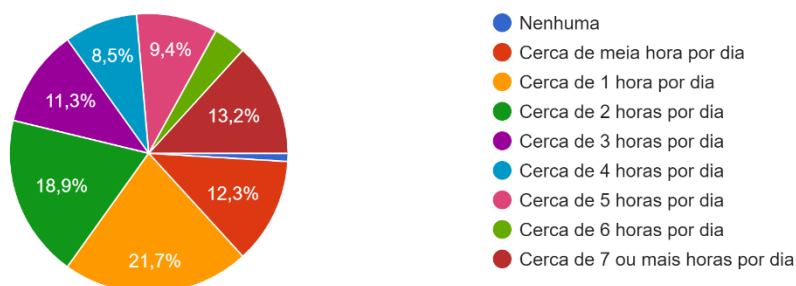
Durante o teu tempo livre, quantas horas por dias usas o computador ao fim-de-semana? (conversar, chats, navegar na internet, enviar emails, trabalhos de casa, ect.)

106 respostas



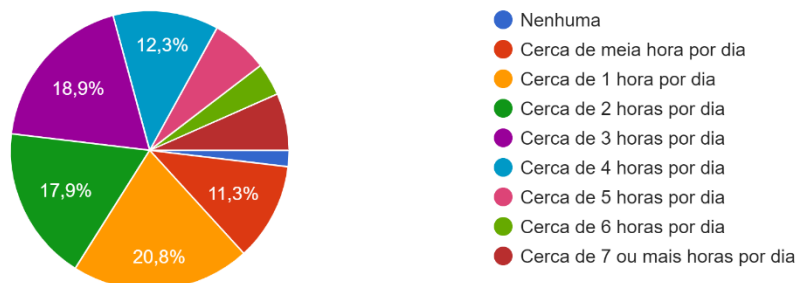
Durante o teu tempo livre, quantas horas por dias usas o computador durante a semana? (conversar, chats, navegar na internet, enviar emails, trabalhos de casa, ect.)

106 respostas



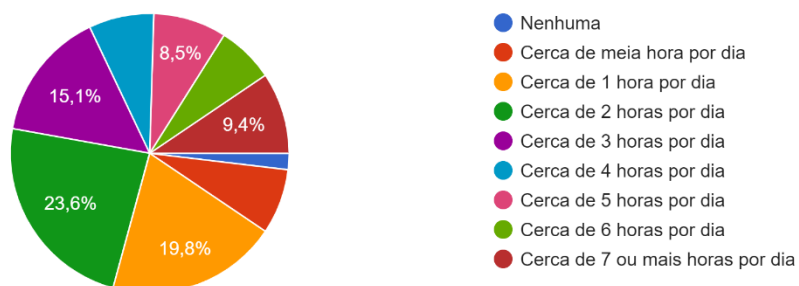
Durante o teu tempo livre, quantas horas por dia usas o telemóvel durante a semana? (para conversar, chats, navegar na internet, redes sociais, jogos, etc.)

106 respostas



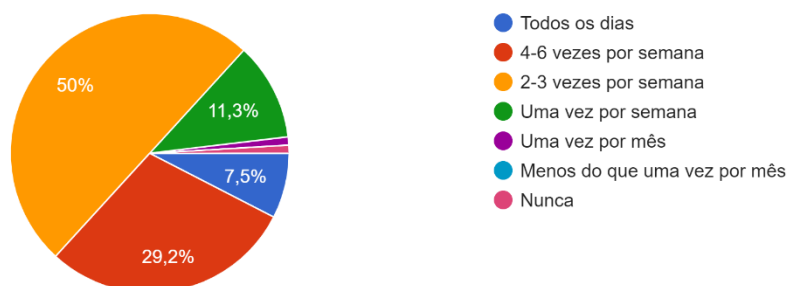
Durante o teu tempo livre, quantas horas por dia usas o telemóvel ao fim-de-semana? (para conversar, chats, navegar na internet, redes sociais, jogos, etc.)

106 respostas



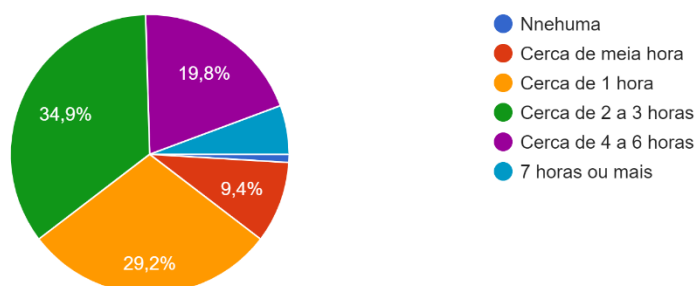
Fora do teu horário escolar: durante o teu tempo livre, quantas vezes fazes exercício ou praticas actividade desportiva, suficiente, para ficar com a respiração ofegante e a transpirar?

106 respostas



Fora do teu horário escolar: durante o teu tempo livre, quantas horas por semana fazes exercício ou praticas atividade desportiva, suficiente, para ficar com a respiração ofegante e a transpirar?

106 respostas



Apêndice XXIV – Proposta à Direção do Colégio Valsassina



**EDUCAÇÃO FÍSICA – PROPOSTA DE AUMENTO DO NÚMERO DE AULAS
DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

COLÉGIO VALSASSINA

Grupo de Estágio do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos
Básicos e Secundário

LISBOA
2021

RESUMO

O presente documento tem como objetivo fracionar as duas aulas de noventa minutos do ensino secundário em quatro aulas de quarenta e cinco minutos. O alvo inicialmente seria o ensino secundário para experiência e devido ao facto de serem os alunos com menos hábitos de atividade física regular.

Segundo as recomendações da Organização Mundial de Saúde os jovens devem realizar 60 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa todos os dias, sendo a Educação Física um meio para atingir esse fim.

1. INTRODUÇÃO

A escola tem um potencial enorme para a promoção de Estilos de Vida ativos e saudáveis, pois por vários motivos está entre eles o facto de haver uma disciplina que é a EF, que tem como finalidade a promoção de Estilos de Vida Ativos e Saudáveis e, por outro lado, o facto de os alunos passarem a maior parte do seu tempo na escola (Fox, Cooper & McKenna, 2004; Silverman, 2005).

Para Matos et al. (2011) as disciplinas que mais abordam a Educação Para a Saúde são as disciplinas de Ciências Naturais (89,6%) e a Educação Física (64,9%). Deste modo é importante que o Professor de Educação Física tenha um papel fundamental nesta problemática dos novos tempos. Dados referem que 18,5% dos jovens nunca praticou qualquer desporto, sendo os mais populares o futebol ou o futsal, a natação e o basquetebol. Apenas 43,1% dos jovens refere que pratica atividade física mais de três dias nos últimos sete dias, sabendo que as recomendações de atividade física para as crianças e jovens, para que exista benefício para a saúde, são de 60 minutos de atividade física intensa a moderada por dia (Keane et al., 2017; Matos & Equipa Aventura Social, 2018).

Segundo Matos e Equipa Aventura Social (2018) existem alguns dados sobre as plataformas e redes digitais que são importantes reter. No que toca ao Tempo de Ecrã, cerca de 40% dos jovens refere utilizar a rede social *Instagram*, 32,2% assistir a vídeos no *Youtube*, 35,5% a trocar mensagens no *WhatsApp* durante duas ou mais horas por dia, durante a semana. Sendo que o tempo de ecrã em que os jovens passam em atividades de Ecrã (Screen Time), ou seja, desde tempo ao telemóvel, televisão, tablets, deve ser restringido a menos de duas horas diárias, os alunos por si só em troca de mensagens cumprem esse tempo (Keller, 2008).

Existem muitos problemas de saúde relacionados com o tempo excessivo de ecrã, sendo estas oculares, auditivos e posturais. Este mesmo tempo de ecrã está também associado a problemas de sono, a uma maior tendência para o sedentarismo e também a uma alimentação deficiente em qualidade (Matos, 2020).

Tremblay et al. (2016) referem que para as crianças e adolescentes terem benefícios claros de saúde devem atingir altos níveis de atividade física, baixos níveis de comportamento sedentário e horas de sono suficientes por dia.

Segundo a WHO (2020) a inatividade física é o principal fator de risco para a mortalidade global, sendo a atividade física regular um conhecido fator de proteção para a prevenção e gestão de doenças cardiovasculares, diabetes, cancro de mama e do cólon. A atividade física traz também benefícios mentais, atrasa a demência e pode contribuir para a manutenção de um peso saudável e bem-estar geral. Para isso é recomendado que crianças e adolescentes devam fazer pelo menos 60 minutos de atividade física diária de intensidade moderada a vigorosa, sendo esta a maior parte aeróbica.

Do estudo realizado no Colégio Valsassina, sabendo que as recomendações relativamente ao TE em tempo recreativo são de 2h diárias, 51,9% dos inquiridos veem 2h ou mais, 65,1% utilizavam o computador 2h ou mais e 66% utilizavam o telemóvel 2h ou mais. Durante o fim de semana estes dados alteram-se, sendo que 73,6% dos alunos vê 2h ou mais de televisão, 53,7% utilizavam o computador 2h ou mais e 70,8% utilizavam o telemóvel 2h ou mais. Podemos concluir que durante o fim de semana os dados tenderam a aumentar, excepto o uso do computador, o que pode explicar o aumento significativo do uso da televisão ao fim de semana, ou o facto de estarmos em confinamento utilizarem o fim de semana para mais passeios higiénicos. Comparando com os últimos dados do HBSC (2018) relativamente à utilização da televisão os inquiridos consumiam mais 35,5%, relativamente ao computador os inquiridos consumiam mais 45,5% e relativamente ao telemóvel consumiam mais 9,4%. O aumento excessivo de TE ao computador e à televisão podem ser justificados pelo confinamento e pela enorme quantidade de tempo que é hoje passado em casa.

No que diz respeito à prática de AF apenas 7,5% cumpriam com as recomendações de 60 minutos de atividade física diária de intensidade moderada a vigorosa, sendo esta a maior parte aeróbica, o que significa que 92,5% não cumpriam com o recomendado. Destes 92,5% apenas 51,8% praticou mais de três dias AF nos últimos 7 dias, o que comparado com o HBSC (2018) houve um ligeiro aumento de prática de AF três vezes por semana.

2. PROPOSTA

Sabendo que a escola tem um potencial para promover estilos de vida ativos e saudáveis, a Educação Física deveria ir ao encontro do que dizem os Planos Nacionais de Educação Física, relativamente à carga horária da mesma, ou seja, três vezes por semana, em dias não consecutivos.

Segundo Jacinto, Mira, Carvalho e Comédias Henriques (2001) o número de sessões semanais e a forma como são distribuídas ao longo da semana são um dos aspetos críticos na organização dos recursos temporais. Os Planos Nacionais de Educação Física foram elaborados na condição de existirem no mínimo três sessões de EF por semana, desejavelmente em dias não consecutivos, por motivos que se prendem, entre outros, com a aplicação dos princípios do treino e o desenvolvimento da Aptidão Física na perspetiva de Saúde. Os mesmos ainda referem que a carga horária semanal distribuída à Educação Física é no mínimo de 135 minutos, sendo este tempo útil de aula, o que cria a possibilidade de manter o número de sessões de prática desejáveis, ou seja, três sessões de quarenta e cinco minutos cada (45'+45'+45').

Para Marques, Ferro e Carreiro da Costa (2011), a Educação Física escolar tem potencial para promover a aptidão cardiorrespiratória nos alunos. Para os mesmos autores, sabendo que tanto as aulas de 45 como as de 90 minutos podem proporcionar níveis de atividade física nos alunos capazes de contribuir para a promoção do estado de saúde, é conveniente que as aulas passem a ser de 45 minutos, distribuídos ao longo da semana, de preferência em dias não consecutivos, como vem recomendado nos programas oficiais. Por último referem que a disciplina de Educação Física tem carácter obrigatório, os alunos, principalmente os pouco ativos e sedentários, passam a ter pelo menos 3 momentos semanais em que praticam atividade física com intensidade moderada a vigorosa.

Alvo: Inicialmente implementar esta metodologia no secundário, visto que os mesmos estão cada vez mais sedentários e mais longe das recomendações da OMS para a prática de atividade física.

3. ANÁLISE SWOT

Pontos fortes	Pontos fracos	Ameaças	Oportunidades
• Maior número de aulas de Educação Física • Promoção de estilos de vida e saudáveis • Garantir uma adequada distribuição da atividade física e do tempo de aprendizagem • Desenvolvimento do currículo da Educação Física para qualquer aluno • Promover os 60 minutos diários com uma intensidade moderada a vigorosa	• Gestão organizacional	• Contratação de mais professores de Educação Física • A pandemia veio agravar a diminuição da atividade física • Doenças como a diabetes e a obesidade é cada vez mais recorrente • A regressão dos alunos no que toca às suas capacidades motoras	• Poucas escolas com esta metodologia implantada • A Educação Física é uma oportunidade no restabelecimento da promoção de atividade física • Garantir que as entidades oficiais percebam a importância da problemática • Existe um trabalho de recuperação das capacidades motoras dos alunos

4. BIBLIOGRAFIA

- Fox, K., Cooper, A., & McKenna, J. (2004). The school and promotion of children's health-enhancing physical activity: Perspective from the United Kingdom. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23, 338-358.
- Jacinto, J., Mira, J., Carvalho, L., & Comédias Henriques, J. (2001). *Revisão e Atualização dos Programas Nacionais de Educação Física 3º ciclo*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Keller, K. (2008). *Encyclopedia of Obesity*. Nova York: SAGE Publications, Inc.
- Marques, A., Ferro, N. & Carreiro da Costa, F. (2011). Análise comparativa da intensidade das aulas de Educação Física de 45 vs 90 minutos. *Gymnasium*.
- Matos, M & Equipa Aventura Social (2018). *A saúde dos Adolescentes Portugueses após Recessão – Dados Nacionais 2018*. Lisboa: Equipa Aventura Social, FMH.
- Matos, M. (2020). *Adolescentes: As suas vidas, o seu futuro*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Matos, M., Ramiro, L., Ferreira, M., Tomé, G., Camacho, I., Reis, M., ... Diniz, J. (2011). Condições ambientais, pedagógicas e psico-sociais nas escolas: Uma visão da gestão escolar e sua evolução em 4 anos. *Revista de psicologia da criança e do adolescente/Journal of child and adolescent psychology*, 3, 111-125.
- Silverman, S. (2005). Thinking long term: Physical education's role in movement and mobility. *Quest*, 57(1), 138-147.
- Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J.-P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., . . . Zehr, L. (2016). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6 (Suppl. 3)), S311-S327.
- World Health Organization (WHO) (2020). *WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: WHO.

ANEXOS

Anexo I – Critérios de Êxito e Considerações sobre a Avaliação em Educação Física

				Critérios de Exito e Considerações sobre a avaliação em Educação Física												
Colégio Valsassina																
90/100	18//20	A	5	+	Realiza sempre ou quase sempre com correcção e oportunidade a actividade											
70/89	14//17	B	4		Realiza frequentemente com correcção e oportunidade a actividade											
50/69	10//13	C	3	+ -	Realiza com correcção e oportunidade a actividade											
20/49	05//09	D	2	-	Realiza com pouca frequência com correcção e oportunidade a actividade											
0/19	0//04	E	1		Nunca ou quase nunca realiza com correcção e oportunidade a actividade											
1	O recurso à avaliação por Exercício Critério é exclusivo para os alunos com Plano de recuperação ou alunos com insucesso															
2	Para todo e qualquer item das Atitudes e Valores não avaliado atribui-se a percentagem máxima															
3	Nas competências e conhecimentos a avaliação resulta da media dos itens realizados, ou seja (media desportos Colectivos) + (Media Desportos Individuais) + (Media Condição Física)/3															
4	$\text{Nota Final de Ano} = (\text{Nota 1}^\circ \text{Período} + \text{Nota 2}^\circ \text{ Período} + \text{Nota de 3}^\circ \text{ Período})/3$															

Anexo II – Programa de Educação Física: Ginástica de Solo

PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA				
GINÁSTICA NO SOLO				
TIPO	1º CICLO - Introdução	2º CICLO - Elementar	3º CICLO - Elementar e Parte avançado	SECUNDÁRIO - Avançado
	Cambalhota à frente pernas unidas no plano		Cambalhota à frente saltada-peixe	
	Cambalhota à rectaguarda no plano		Cambalhota à rectaguarda para pino	
	Roda em apoio no plinto		Roda	
		Cambalhota à frente pernas afastadas		
		Cambalhota à rectaguarda pernas unidas		
		Cambalhota à rectaguarda pernas afastadas		
ROTAÇÕES			Rondada (avançado)	
			Salto de mãos (avançado)	
			Roda a 1 braço (avançado)	
			Flic (avançado)	
				Mortal à rectaguarda engrupado (avançado)
				Salto de cabeça (avançado)
				Mortal à frente engrupado (avançado)
				Roda sem mãos (avançado)
APOIOS INVERTIDOS	Pino de cabeça com apoio	Pino cabeça	Pino / cambalhota	
	Subida para pino com apoio no plano	Subida para pino pernas alternadas	Cambalhota à rectaguarda para pino	
	Pino / cambalhota em apoio no plinto	Pino de mãos		Pino olímpico (avançado)
	Pino / cambalhota em apoio no plano			
ATITUDES/ POSIÇÕES	Folha		Avião	
	Mata-borrão		Ponte	
			Esparcata	
			Rã	
			Piruetta vertical	
				Bandeira
				Ângulo

Anexo III – Progressões Pedagógicas do Apoio Facial Invertido

Fase	a) Ajuda material	b) Ajuda manual (cooperação)	c) Sem ajuda
4			
3			
2			
1			

Anexo IV – Avaliação da Professora de Cidadania e Desenvolvimento ao meu desempenho

Carta de Recomendação-Tiago Tavares

O formando Tiago Tavares propôs-se acompanhar as aulas de Cidadania e Desenvolvimento da turma de 8ºano a que lecionava Educação Física.

Sendo assim, assistiu e participou em todas as aulas daquela disciplina, tendo, inclusivamente, dinamizado uma sessão sobre Tempo de Ecrã, na qual alertou e sensibilizou os alunos para os malefícios da utilização excessiva de recursos visuais (telemóveis, computadores, televisão) em detrimento de uma vida mais ativa fisicamente. A pertinência do tema e a clareza da abordagem fizeram desta sessão um sucesso. Pequenas incorreções formais não afetaram o resultado final e foram consideradas pelo Tiago, de tal forma que na Conferência que organizou para a Semana de Educação Física e, concretamente no suporte que utilizou, não se detetaram erros semelhantes.

O Tiago tem perfil académico, isto é, é informado sobre variados temas, servindo-se dessa informação sempre que foi pertinente em contexto de sala de aula, adapta-se facilmente às vicissitudes próprias do trabalho docente, nomeadamente questões de algum conflito ou maior agitação assim como preocupações dos alunos, neste ano, em particular, relacionadas com a pandemia. Estabeleceu uma relação afável com aqueles, sem perder a sua autoridade enquanto docente.

Por todas estas razões, felicito o Tiago pelo trabalho desenvolvido, com a certeza de que terá sucesso na conclusão do seu percurso académico e na sua vida profissional.

A professora titular da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento

Graça Luís

(30.06.2021)