JOSÉ FRANCISCO TAVARES DA CUNHA DE ABREU PEIXOTO

MESTRADO EM ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA BÁSICA DE VALE ROSAL

Orientador Universitário: Professor Rui Petrucci

Orientador da Escola: Professor Armando Lopes

Universidade lusófona – Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa 2023

JOSÉ FRANCISCO TAVARES DA CUNHA DE ABREU PEIXOTO

MESTRADO EM ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA BÁSICA DE VALE ROSAL

Relatório de Estágio defendido em provas públicas para obtenção do Grau de Mestre em Educação Física no Curso de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa, no dia 26 de Junho de 2023 perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação n.º: 276/2023, de 05 de Junho de 2023, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa
Arguente: Prof. Doutor João Jorge Comédias Henriques
Orientador: Prof. Doutor Mário Luís Castro Guimarães

Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2023

Epígrafe

Diga-me e eu esqueço-me
Ensine-me e eu lembro-me
Envolva-me e eu aprendo.
Benjamin Franklin

Agradecimentos

A toda a minha família, com especial destaque para os meus avós, enquanto pilares de toda minha família, e aos meus pais, que sempre me deram o que podiam e mais ainda.

À minha mulher, a Marta, que hoje é a minha maior aliada e muitas vezes ficou com o peso de tratar de 3 filhos pequenos sem a minha ajuda. Aos meus filhos, Matilde, Dinis e Maria, que embora pequenos, perceberam a importância do trabalho que eu tive de realizar, fazendo com que a minha vontade em concluir os estudos fosse maior.

Ao meu Orientador de Escola, o Professor Armando Lopes, pela sua paciência ao longo de um ano trabalhoso, atípico e pelo imenso conhecimento que me transmitiu e, obviamente, pelo seu notável trabalho.

Ao Orientador Universitário, Professor Rui Petrucci, pela paciência com os meus projetos, que muitas vezes foram feitos pela noite dentro, acabando por ter um português massudo e difícil de ler. Obrigada, ainda, pelo seu feedback prestado após as aulas observadas, pois foram decisivos até ao presente.

Aos meus colegas de estágio, André Lopes e Rafael Cabaço, agradeço muito pela enorme partilha, entreajuda e amizade demonstradas, tanto nos momentos de trabalho, como nos momentos de descompressão.

Aos meus colegas universitários da licenciatura e do mestrado, com destaque para aqueles que chamo “amigos”: o David Baião, o Daniel Pedro, o Luís Pereira, a Alexandra Fernandes, o Luís Cardoso, a Jéssica Vieira, a Camila Pereira, o André Reis e a Vanessa Vilela.

Ao Departamento de Educação Física do Agrupamento de Escolas Daniel Sampaio, onde destaco os Professores da EBVR pela sua prontidão em ajudar e pela partilha de conhecimentos. Foram bons os momentos vividos com todos eles, quer seja nas aulas que me permitiram lecionar, ou nas pausas no gabinete de Educação Física, que me permitiram aprender ainda mais, organizar ideias e tomar decisões importantes.

Aos restantes Professores da EBVR, com quem tive a oportunidade de trabalhar e partilhar conhecimento e ao pessoal não docente, sem o qual as escolas não funcionam e que, na sua maioria, foram muito prestáveis e detentores de um sorriso pronto e sincero: o meu mais profundo obrigado!

Às Professoras Carla Almeida e Silvia Tapadas, com quem tive o prazer de partilhar a Direção de Turma do 9ºC e aprendi muito, já que era uma área onde quase tudo foi novidade.

Também à minha turma do 9ºC e às turmas do 9ºA e 9ºE, que tiveram sempre uma ótima postura enquanto alunos, ajudando-me a construir a minha identidade profissional e enquanto professor de Educação Física.

Ao núcleo de desporto escolar de Golfe, que num ano marcado pelo COVID me fizeram ganhar paixão por um desporto que praticamente desconhecia.

A todos os Professores que tive, desde os que não gostei até aos que atualmente chamo "amigos" e encaro como fortes inspirações ao longo da minha prática profissional, muito obrigado por tudo, pois todos os momentos foram preciosos contributos para a minha evolução e desenvolvimento.

Um agradecimento especial ao Professor Luís Bom, pela sua paciência e pela sua fé ao longo dos anos que me teve enquanto aluno. Obrigado por ter conseguido um estágio numa escola como a EBVR, que teve todos os ingredientes para que fosse possível concluir o Estágio Pedagógico com sucesso.

Resumo

O processo de estágio, realizado na Escola Básica de Vale Rosal, tem como principal objetivo colocar o estudante à prova em situação de contexto real, capacitando-me enquanto futuro profissional.

Este processo constitui quatro capítulos, sendo eles: a lecionação, a direção de turma, o desporto escolar e os seminários.

Na Lecionação, destaco a tentativa de compreensão de estabelecer uma ligação entre o conceito de motivação e os comportamentos de desvio dos alunos.

Na Direção de Turma, destaco o meu papel na integração de uma aluna estrangeira na turma e a compreensão desse fenômeno, para ter mais ferramentas e conhecimentos para atuar futuramente nessas situações.

No Desporto Escolar, enalteço ainda o impacto que o golfe pode ter na qualidade de vida dos jovens, enquanto mais uma oportunidade para os alunos poderem experienciar mais uma modalidade diferente do habitual e da sua rotina.

No Seminário, também a implementação de Orientação na escola foi um passo importante, fazendo neste trabalho uma análise dos benefícios da prática desta matéria no desenvolvimento pessoal dos alunos.

Por fim, concluo com uma análise do impacto da pandemia nas aulas de Educação Física e, por sua vez, as estratégias adotadas face às restrições impostas pelo Departamento de Educação Física. Isto, de acordo com a minha experiência de estágio em duas escolas distintas.

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

Abstract

The internship process carried out at Escola Básica de Vale Rosal, aims to put the student to the test in a real context situation. The process has four different chapters: Teaching, Class management, School sports and Seminars.

In Teaching, I highlight the attempt at understanding to establish a link between the concept of motivation and students' deviant behaviors. In class management, I highlight my role in the integration of a foreign student in the class and the understanding of this phenomenon to have more tools and knowledge to act in these situations in the future. In School Sports, I highlight the impact that golf can have on the quality of life of young people and the opening of yet another opportunity for students to experience a sport different from their usual and routine. In the seminar, I highlight the implementation of Orientation at school and analyze the benefits of the practice of this subject in the development of students.

I conclude with an analysis of the impact of the pandemic on Physical Education classes and strategies adopted in view of the restrictions of the Department of Physical Education and my experience of intern in two different schools.

Keywords: Internship, Teaching; Class Direction; School Sport; Seminar.

Abreviaturas

AECS - Áreas de Enriquecimento Curricular

AEDS - Agrupamento de Escolas Daniel Sampaio

AF - Atividades Físicas

AI - Avaliação Inicial

APF - Aptidão Física

CT - Conselho de Turma

DE - Desporto Escolar

DEF - Departamento de Educação Física

DT - Diretor de Turma

EBVR - Escola Básica de Vale Rosal

ESPN – Escola Secundária do Pinhal Novo

EE - Encarregados de Educação

EF - Educação Física

EP - Estágio Pedagógico

JDC - Jogos Desportivos Coletivos

NE - Núcleo de Estágio

OE - Orientador de Estágio

PAA - Plano Anual de Atividades

PC - Plano Curricular

PE - Projeto Educativo

PNEF Planos Nacionais de Educação Física

PTI - Professor a Tempo Inteiro

SPEF - Sociedade Portuguesa de Educação Física

TPA - Tempo Potencial de Aprendizagem

UD - Unidade Didática

Índice

Introdução *15*
Caracterização **16**
Análise Genérica da Situação **16**
Quadro do horário Semanal **18**
Plano anual de Núcleo de Estágio **18**
1. Lecionação *20*
Aulas (Avaliação, Gestão, Instrução e Clima – AGIC) **21**
Caracterização da turma **22**
1ª etapa (Prognóstico) **23**
Objetivos 24
Plano 24
Balanço 25
2ª etapa (Prioridades) **28**
Objetivos 28
Plano 28
Balanço 30
3ª etapa (Progresso) **31**
Objetivos 31
Plano 31
Balanço 31
4ª etapa (Produto) **32**
Objetivos 32
Plano 32
Balanço 32
Professor a Tempo Inteiro (PTI) **33**
Projeto Específico e Pessoal **34**
Conclusão da lecionação **35**
2. Direção de turma *38*
Caracterização **39**
Plano anual de Direção de Turma **41**
Projetos interdisciplinares **41**
1ª etapa (Prognóstico) **41**
Objetivos 41
Plano 42
Balanço 42
2ª etapa (Prioridades) **43**
Objetivos 43
Plano 43
Balanço 44

3ª etapa (Progresso) **44**
Objetivos 44
Plano 45
Balanço 45

4ª etapa (Produto) **45**
Objetivos 45
Plano 45
Balanço 46

Saída de Campo **46**

Outras colaborações **47**

Projeto específico e pessoal **47**

Conclusão da direção de turma **49**

3. Desporto Escolar ***51***

Caracterização Grupo Equipa **52**

Plano Anual do Núcleo de Golfe **52**

1ª etapa (Prognóstico) **53**
Objetivos 53
Plano 53
Balanço 54

2ª etapa (Prioridades) **55**
Objetivos 55
Plano 55
Balanço 55

3ª etapa (Progresso) **55**
Objetivos 55
Plano 55
Balanço 55

4ª etapa (Produto) **56**
Objetivos 56
Plano 56
Balanço 56

Projeto específico e pessoal **57**

Outras Colaborações **57**

Conclusão do desporto escolar **58**

4. Seminário ***60***

Plano Anual do Seminário **62**

1ª etapa (Prognóstico) **63**
Objetivos 63
Plano 63
Balanço 63

2ª etapa (Prioridades) **64**
Objetivos 64

Plano ... 64
Balanço ... 64

3ª etapa (Progresso) ... **64**
Objetivos ... 64
Plano ... 65
Balanço ... 65

4ª etapa (Produto) ... **66**
Objetivos ... 66
Plano ... 66
Balanço ... 66

Conclusão da área do seminário ... **66**

5. Conclusão do Estágio ... ***69***

6. Referências Bibliográficas ... ***71***

7. Apêndices ... ***I***

Apêndice I ... **I**

Apêndice II ... **II**

Apêndice III ... **III**

Apêndice IV ... **V**

Apêndice V ... **VII**

Apêndice VI ... **XII**

Apêndice VII ... **XIII**

Apêndice VIII ... **XIV**

Apêndice X ... **XVI**

Apêndice XI ... **XVII**

8. Anexos ... ***XVIII***

Anexo I ... **XVIII**

Anexo II ... **XXI**

Anexo III ... **XXII**

Índice de tabelas

Tabela 1 - polivalência dos espaços II
Tabela 2 -resultados FITescola..... IV
Tabela 3 - Etapa Prognóstico 1ºUD..... V
Tabela 4 - plano de aula..... VII
Tabela 5 - Horário PTI..... XIII
Tabela 6 - ficha de AI de Golfe..... XV
Tabela 7 - Questionário feito aos professores XVII
Tabela 8 - Níveis de risco da transmissão da SARS CoV2 criados pelo DEF..... XXI

Índice de Figuras

Figura 1- Horário semanal do NE.....18
Figura 2 - Plano anual de NE.....18
Figura 3- Grupos de alunos com mais dificuldades e mais aptidão nas matérias e na aptidão física a serem trabalhadas na 2ª etapa 30
Figura 4 - Quadro da AI do Voleibol I
Figura 5 - tabela da AI.....III
Figura 6 - protocolo Tabata – Treino Intervalado de Alta Intensidade. XII
Figura 7 - Cartaz DE.....XIV
Figura 8 - cartaz Padel com ética XVI
Figura 9 - recursos espaciais EBVR.....XVIII

Introdução

No âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física (EF) nos Ensinos Básico e Secundário, realizei um estágio pedagógico para obtenção do grau de Mestre, na Escola Básica de Vale Rosal (EBVR), pertencente ao Agrupamento de Escolas Daniel Sampaio (AEDS), em Almada.

Durante um ano letivo (2020-2021), nesta escola desenvolvi as atividades de estágio de quatro áreas distintas, nomeadamente: a Lecionação, a Direção de Turma, o Desporto Escolar (DE) e o Seminário.

Na primeira etapa, realizei uma avaliação inicial (AI), prognóstica, que foi a base para atuar na segunda etapa, as prioridades. Na terceira etapa houve um cuidado de realizar uma progressão nos trabalhos desenvolvidos e, por fim, na última etapa, os respetivos balanços.

Enquanto estagiário, foi-me atribuída uma turma (9ºC) do professor Armando Lopes, o orientador de escola (OE). Relativamente à Lecionação, era da minha responsabilidade preparar as aulas, o plano anual, as unidades didáticas (UD) e os planos de aula. No que diz respeito à direção de turma, acompanhava a diretora de turma (DT) nas diversas funções inerentes à área. Quanto ao DE, selecionei o golfe. Por último, na área do Seminário, selecionei o tema da Orientação.

Devido à pandemia, este ano letivo teve características completamente diferentes daquelas que representavam os estágios realizado até à data. Os planeamentos tiveram de ser constantemente alterados e adaptados, sem esquecer o elevado número de restrições que existia.

As escolas atuaram de forma diferente mediante as orientações do governo, o que tornou este processo de adaptação ainda mais específico e exigente. A EBVR foi bastante radical na sua análise e também restrita. Desde cedo, o núcleo de estágio procurou repensar numa forma segura de conseguir realizar todas as modalidades sem colocar em perigo a saúde dos seus alunos. Algumas medidas foram aceites pelo departamento e, outras, não. Este foi um ponto positivo, a intervenção do núcleo de estágio ter permitido aos alunos não terem ficado tão condicionados ao nível da aprendizagem como ficariam se simplesmente o núcleo de estágio tivesse aceitado as medidas do Departamento de Educação Física (DEF) e não tivesse tentado alterar as mesmas, recorrendo a bases científicas e do que foi aprendido na

formação inicial.

Caracterização

A EBVR possuía excelentes infraestruturas para a realização de aulas pluritemáticas, existindo um espaço exterior constituído por um campo sintético maior (44m x 36m), um campo sintético de pequenas dimensões (16m x 8m), dois meios-campos de basquetebol, um campo de basquetebol, um campo de voleibol, dois corredores de atletismo com 40m, uma caixa de areia, uma zona de lançamentos e duas mesas de ténis de mesa. Possui ainda um pavilhão gimnodesportivo com (30m x 15m) e um ginásio. (Anexo I).

Quanto aos recursos materiais, a EBVR tinha condições para praticar as diversas matérias, com exceção da patinagem, pois apesar de existirem patins, as infraestruturas não eram adequadas para a prática, já que atividades como estas exigem um pavilhão com um tipo de piso específico.

Relativamente aos recursos temporais, cada turma da EBVR tinha duas aulas de (EF) por semana: uma aula, com duração de 45 minutos e, outra, com 90 minutos, perfazendo um total de 135 minutos.

Os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) (Bom, et al., 1989; Jacinto, Mira, Carvalho & Henriques, 2001) recomendam que, para os 2º e 3º Ciclos existam, no mínimo, três sessões de EF por semana, em dias não consecutivos, com um mínimo de 135 minutos, desejavelmente distribuídos por sessões de 45'+45'+45'.

Segundo o Projeto Educativo (PE) do AEDS, o Plano curricular (PC) constitui-se como um guia para a ação do professor, havendo destaque para a motivação dos alunos.

Análise Genérica da Situação

O PC da EBVR respeitava as orientações promovidas pelos PNEF (Bom, et al., 1989; Jacinto et al., 2001). Porém, devido às últimas alterações das aprendizagens essenciais, o DEF do AEDS elaborou uma revisão e aprovação do mesmo.

Em relação a problemas e possibilidades encontradas, a reformulação do PC constituiu uma possibilidade de melhoria do mesmo, para além da atualização do protocolo de avaliação inicial (AI) uniforme para todos os professores do DEF e introdução de matérias que fazem parte do PC, como a Orientação que atualmente está no PC do 9º ao 12º ano, mas que na EBVR não era lecionada.

Quanto a problemas, destaca-se o vírus SARS CoV2, que condicionou a utilização e partilha de materiais, prejudicando a operacionalização de diversas matérias. No início do ano letivo, o Núcleo de estágio (NE) elaborou, como já descrito, uma adaptação do documento da Direção Geral de Saúde e Direção Geral de Educação para a realidade da escola e do seu PC, com o objetivo de ser possível praticar o máximo de matérias e habilidades (ver anexo II).

O DE funcionava em colaboração dentro do AEDS, mas devido à pandemia este ano só existiu DE dentro de cada escola, sendo que os núcleos existentes na EBVR eram: o Futebol, a Boccia, o Padel, o Golfe e o Voleibol, os três professores estagiários colaboraram nos núcleos do Golfe (José Peixoto), Padel (André Lopes) e Futsal (Rafael Cabaço).

Quanto ao DE interno, este estava integrado no plano anual de atividades (PAA), mas este ano não foi operacionalizado devido ao vírus SARS CoV2.

Quadro do horário Semanal

Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8H15 9H00	9ºE André Lopes	9ºC José Peixoto	DT EE		9ºC José Peixoto
9H00 9H45		Reunião NE			
9H50 10H35	8ºD OE				9º A Rafael Cabaço
10H35 11H20		9ºB OE			
11H45 12H30	DT Reunião Semanal				
12H30 13H15		9ºA Rafael Cabaço			9º E André Lopes
13H30 14H15					
14H15 15H00		DE Golfe			DE Golfe
15H15 16H00				9ºB OE	
16H00 16H45					
17H00 17H45				8ºD OE	
17H45 18H30					

Figura 1- Horário semanal do NE

A figura 1 contempla o horário de estágio e é composto pelas horas de lecionação da minha turma; horas de observação das turmas dos meus do NE e observação das aulas do orientador. No horário de estágio incluem-se também: 2 horas de atendimento aos encarregados de educação (EE);2 horas de tempo de trabalho de direção de turma;2 horas de reunião semanal de NE e 3 tempos de desporto escolar.

Relativamente ao meu horário e às aulas do meu colega de estágio, Rafael Cabaço, estas eram à mesma hora do meu DE, não sendo por isso possível estar presente na totalidade das aulas do meu par. Esta foi, por exemplo, uma limitação ao longo de todo o meu processo de estágio. Ainda, os intervalos entre aulas eram muito curtos, 10 minutos, colocando muitas vezes em causa a pontualidade dos alunos, algo discutido por muitos professores nas reuniões de Conselho de Turma.

Plano anual de Núcleo de Estágio

Áreas	1º Semestre					2º Semestre					
	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	
	1ª Etapa- Prognóstico			2ª Etapa - Prioridades		3ª Etapa - Progresso			4ª Etapa - Produto		
Leccionação	Avaliação Inicial		Avaliação intercalar		Avaliação Sumativa	Confinamento		Avaliação Intercalar/ PTI	PTI		Avaliação Sumativa
Direção de Turma	Caracterização de Escola				Desenvolvimento de projetos interdisciplinares		Saída de Campo	Operacionalização dos projetos interdisciplinares			
Desporto Escolar	Escolha do Grupo equipa		Avaliação Inicial		Projecto ética no Padel		DE Interno (PAA)				Saída ao Campo de Golfe
Seminário	Analise do DEF	Escolha do Tema	Revisão Bibliográfica					Operacionalização do seminário	Operacionalização do seminário	Apresentação Seminário	Balanço do seminário

Figura 2 - Plano anual de NE

O horário do plano anual está subdividido nas 4 áreas de intervenção do estagiário, nomeadamente: a Lecionação; a Direção de Turma; o DE e o Seminário.

O plano anual foi dos aspetos mais complexos do estágio, uma vez que em virtude da constante alteração de regras e normas associadas à pandemia, as medidas de controlo e segurança sugeridas foram necessariamente forçando inúmeras alterações e adaptações por parte da escola. Para além disso, várias atividades e procedimentos que já estavam planeados ou que iriam ser planeados, estavam dependentes da interpretação da escola das medidas apresentadas pelo governo face à situação pandémica.

Sendo assim, optei por realizar com os meus colegas um planeamento normal, como se não existisse pandemia e ir procedendo a alterações no decurso do estágio.

De referir ainda que tanto os números e nomes de alunos que utilizei no trabalho foram alterados de forma a proteger a identidade dos verdadeiros.

1. Lecionação

Das quatro áreas, a lecionação, foi a que teve maior preponderância na avaliação do estágio pedagógico (EP). No entanto, a persecução desta missão dependeu da articulação com as restantes, ou seja, todo o trabalho elaborado nas outras três áreas de estágio teve ou devia ter tido implicação na qualidade e no trabalho desenvolvido na lecionação, quer seja do presente ano letivo, como dos próximos.

No AEDS, os professores do DEF seguem um PC elaborado de acordo com os PNEF (Bom et al., 1989; Jacinto et al. 2001).

Na EBVR havia a preocupação de lecionar as matérias de acordo com o quadro de extensão da EF. Porém, não existia um protocolo de AI uniforme e, de acordo com Martinek (1981), esta deve ser feita de acordo com a experiência dos professores e o conhecimento da turma, pois só assim se encontra o equilíbrio e o caminho mais adequado para a melhor performance do aluno e do próprio professor.

Ou seja, de certa maneira acabou por ser mais uma simples observação inicial e esta "não-uniformização" da AI entre os professores, possivelmente, acabou por dar espaço para que os critérios de avaliação pudessem ser diferentes de turma para turma.

Na perspetiva de trabalhar por etapas e sabendo a importância da AI, o NE elaborou um plano de observação inicial que tinha por base o PC do AEDS e que, de acordo com os objetivos para o sucesso em cada matéria, essas eram as variáveis observadas (ver apêndice I).

No AEDS, o DEF decidiu dividir os níveis de desempenho em parte de nível e foi de acordo com essa divisão que elaborámos as grelhas de observação inicial. A minha experiência sugeriu-me que as divisões dos níveis de desempenho podem não ser a melhor opção, pois poderão provocar um facilitismo no ensino e desadequar as exigências na disciplina de EF, mas a opção da escola também é trabalhar de forma plurianual, seguindo uma lógica de planeamento por etapas, proporcionando um ensino gradual e de não-repetição de conteúdos desajustados às necessidades dos alunos. Isto explica a divisão dos níveis de desempenho, já que muitos alunos chegam ao 2º e 3º ciclo sem as bases necessárias, exigindo ao DEF esta adaptação e divisão

De acordo com a última revisão das aprendizagens essenciais, o AEDS decidiu reajustar o seu

PC e este reajustamento fez com que os níveis de desempenho baixassem ainda mais, visto já ter sido feita uma subdivisão dos mesmos. Como esta alteração reduzia o nível de exigência, o NE decidiu intervir, partilhando a sua perspetiva com o OE, já que entenderam esta mudança como uma possível ameaça ao bom desempenho do aluno e da própria escola. Concordando connosco, o OE avisou o DEF que decidiu que as aprendizagens essenciais já estavam a ser consideradas pelo PC em vigor, fazendo assim com que o novo PC tivesse esta informação para reajuste.

Tendo em consideração a realidade do agrupamento em questão, na minha opinião, se os níveis Introdutório e Elementar fossem trabalhados por etapas, a evolução de cada aluno seria mais homogénea em relação ao grupo, o que seria positivo para todos.

Esta classificação dos alunos nos níveis introdutório e elementar serviu para perceber quais as matérias em que eles são melhores e quais as matérias em que eles estão mais longe do sucesso, preparando assim a segunda etapa do planeamento, a etapa das Prioridades.

A gestão dos espaços na EBVR era feita com um *roulement* de duas em duas semanas, o que me pareceu uma ótima opção no caso dos espaços polivalentes, pois permite adequar de forma mais uniforme as UD, de acordo com a Direção-Geral do Ensino Básico [DGEB] (1993). Ou seja, assim é possível estar nos três espaços em cada etapa e adequar cada unidade às potencialidades particulares de cada espaço. Como referido no parágrafo anterior, os espaços são polivalentes, mas existe uma exceção na matéria de ginástica, pois não existem colchões suficientes para levar para outros espaços. o caso do professor que está no ginásio quer lecionar ginástica, não existe autorização por parte do DEF para transportar aparelhos mais volumosos, pois podem danificar os mesmos para comprovar esta polivalência e estas limitações na ginástica, o NE elaborou uma tabela que explica a polivalência das matérias para cada espaço, anexada ao presente relatório. (p.f. ver apêndice II).

Aulas (Avaliação, Gestão, Instrução e Clima – AGIC)

Na lecionação, os estagiários devem observar as aulas dos seus colegas estagiários de acordo com o Protocolo AGIC (Avaliação, Gestão, Instrução e Clima). (p.f. ver Anexo-III)

Apesar de algumas dificuldades sentidas nos vários domínios do AGIC, reconheci uma enorme evolução da minha parte ao longo do ano letivo. Tanto os meus colegas, como o orientador de escola acompanharam e verificaram esta evolução. Definitivamente, a

confrontação diária com a parte prática é fulcral para a evolução de um professor estagiário e futuro profissional.

A pressão de estar a ser avaliado não me fez sentir tão seguro, revelando por isso mesmo algumas dificuldades no início. No entanto, fui adquirindo confiança para estar na aula e intervir, acabando por melhorar significativamente a minha postura e confiança enquanto professor.

A meu ver, a minha maior lacuna foi ao nível da avaliação, pois devido aos anos que estive afastado dos estudos, durante o estágio apercebi-me que já não estava tão familiarizado com as avaliações e com os conceitos de avaliação formativa e sumativa. A par disso, tive também algumas dificuldades em interpretar o PC da EBVR, embora tenha conseguido melhorar significativamente neste parâmetro graças à ajuda dos meus colegas, algum estudo e dedicação.

Como aspeto mais positivo, destaco a dimensão clima, pois sinto que foi a dimensão onde estive melhor. Consegui cumprir de forma bastante significativa todos os parâmetros desta dimensão, feedback dado pelo orientador após reunião sobre a performance de cada estagiário em cada dimensão no decorrer do ano letivo.

Caracterização da turma

As turmas do NE foram atribuídas pelo Professor OE, que tinha 4 turmas de 9º ano, mais 1 turma de 8º ano. Fiquei responsável pela turma do 9º C.

O professor OE disse que seria melhor se ficássemos todos com turmas de 9º ano, já que é um ano de consolidação de aprendizagens e, por isso, mais adequado para a nossa experiência enquanto estagiários. Para além disso, os horários dos 9º anos aumentavam a hipótese de conciliar de uma forma mais harmoniosa as outras três áreas de estágio: DT, e DE e seminário. O NE concordou de imediato. A minha turma, o 9ºC, era uma turma com 27 alunos (15 rapazes e 12 raparigas). Destes alunos, a aluna nº 6 sofria de ataques de ansiedade, sendo por isso um novo desafio. Quando falei com a aluna tive a possibilidade de explicar-lhe como é que a EF pode reduzir os níveis de stress e ansiedade das pessoas, contribuindo assim para a melhoria da sua saúde mental e física.

No que diz respeito às Atividades Físicas (AF) e na Aptidão Física (APF), é uma

turma que tem bons resultados como é possível ver no (ver apêndice- III)

1ª etapa (Prognóstico)

Na área das AF, e de acordo com Henriques (2012), os alunos devem trabalhar grande parte das matérias através da avaliação do jogo, mas devido ao SARS CoV2 era recomendado pela DGE com base nas orientações da DGS, que os contacto físico entre professores e alunos fossem minimizados, assim como a troca de materiais. Neste sentido, o DEF definiu que tanto os estagiários, como os restantes profissionais deviam respeitar e aplicar as normas definidas na reunião de departamento.

Como tal, existiram algumas matérias, como o caso dos Jogos desportivos coletivos (JDC); a ginástica acrobática; o salto em comprimento; a ginástica de aparelhos ou desportos de combate que, este ano, sofreram algumas adaptações em relação à sua prática ideal. Porém, existiram outras matérias em que as adaptações encontradas permitiram o jogo quase a 100%, ou seja, na sua forma original ou formal, como no caso das raquetas, onde cada jogador possuía as suas bolas (volante, no caso do badminton), tocando apenas com a mão nas suas bolas, minimizando assim o perigo de contágio e tornando possível a normal execução do jogo de raquetas.

Foram definidas pelas autoridades de saúde níveis de risco de contágio diferentes para cada matéria. A EBVR analisou e adaptou esses mesmos níveis à sua realidade. Na adaptação do PC de EF da EBVR, que compete às escolas proceder à revisão e ajustamento do planeamento curricular a que se refere o Artigo 18.º do DL 55/2018 de 6 de julho na redação atual, os estagiários participaram ativamente no mesmo, achando por bem adaptar a tabela de níveis de risco sugerida pela Sociedade Portuguesa de EF

Professores e Profissionais de EF (2020), procedendo à criação de mais dois níveis de risco intermédios, perfazendo um total de 5 níveis de risco (Nível I, Nível II, Nível III, Nível IV, Nível V).

No documento oficial da DGE, definem-se os níveis baixo, médio e alto risco. No documento de adaptação do Processo Curricular surgiram, então, dois novos níveis: baixo-médio (Nível II) e médio-alto (Nível IV). O Departamento definiu que, neste momento, as aulas de EF apenas teriam atividades inseridas no Nível I de risco, sendo que, posteriormente, a situação seria reavaliada consoante a evolução da pandemia (ver anexo-II). As atividades devem ser, então, realizadas com recurso às metodologias que cada escola considera como

sendo as mais adequadas, tendo por referência o disposto no DL n.º 54/2018 de 6 de julho, no DL n.º 55/2018 de 6 de julho.

Relativamente ao PC da EBVR, este foi construído numa perspetiva plurianual e contínua, não se verificando um efeito carrossel, mesmo dividindo as vinte e três matérias pelos semestres. As competências a reter em cada ano/ciclo de escolaridade encontram-se organizadas no PC. Sendo assim, um professor quando fica responsável por uma turma, tem conhecimento acerca das competências que o aluno já deve dominar naquele ano de escolaridade. Caso as mesmas não estejam consolidadas, aí sim, volta-se atrás, pois essa constituirá uma "Prioridade" para aquele aluno.

Objetivos

Os objetivos desta primeira etapa foram os de observar, avaliar as competências e verificar em que nível se encontram os alunos nas variadas matérias, através de uma AI. Desta forma seria possível identificar as possibilidades para cada um desses alunos e elaborar o plano mais adequado, quer para o aluno, quer para a turma, nesta etapa das prioridades.

O objetivo também foi alterar as restrições do DEF para prejudicar o mínimo possível os alunos nas suas aprendizagens e para maximizar a capacidade de diagnóstico das suas habilidades e competências para intervir de forma mais específica e coerente com os alunos.

Plano

Planeei a primeira etapa de forma a conseguir realizar a AI de todas as matérias (ver apêndice IV), tendo em conta as recomendações e limitações originadas pelo vírus SARS CoV 2 (ver anexo II).

Segundo os PNEF (Bom et al., 1989; Jacinto et al., 2001) o protocolo de AI deve ter cerca de 6 semanas. Este ano, devido às limitações e adaptações em algumas matérias nomeadamente nos JDC, enquanto NE decidimos estender por mais uma semana a AI, de forma a poder ter uma avaliação mais real do nível dos alunos.

Na APF, os alunos realizaram 5 testes da bateria de testes do fitescola, por cada teste apto tem 1 valor na área da APF, esses testes foram: Vaivém, Abdominais, extensões de braços, impulsão horizontal, e senta e alcança.

Na área dos Conhecimentos, os alunos trabalharam por meio de fichas na aplicação quizzis, o que ajudou na continuidade do trabalho nesta área quando começou o confinamento, todos os alunos conseguiram continuar a trabalhar esses conteúdos. Os testes também foram

realizados através da aplicação.

Além das fichas e dos testes, os alunos realizaram um trabalho individual, sendo que esse trabalho teve 7 temas que foram atribuídos aleatoriamente aos 27 alunos da turma.

Para as minhas aulas, privilegiei o ensino por estações, (ver apêndice V) procurando ter sempre, pelo menos, duas áreas diferentes, embora sempre que possível ter o "ABCD", APF, bolas, colchões e Dança presentes nas aulas, utilizei 3 ou 4 estações na maioria das aulas, visto ter uma turma com 27 alunos, aumentando assim o tempo potencial de aprendizagem (TPA).

Em termos de rotinas aproveitei algumas que o Professor OE já utilizava no ano anterior, como o seu aquecimento com vista a uma boa mobilização articular, e este ano, em particular, foi introduzida a rotina de desinfeção e higienização dos materiais entre troca de estações.

Balanço

Terminada a AI, realizei uma tabela (Apêndice-III) onde classifiquei os alunos dentro do nível NI - Não cumpre introdutório, e I -cumpre o Introdutório. Com essa tabela foi mais fácil estabelecer as prioridades e identificar os alunos mais e menos aptos.

A meu ver, o balanço desta primeira etapa foi positivo, visto que a maior parte dos alunos apresentaram um bom nível nas várias matérias. Mesmo com todas as condicionantes causadas pela pandemia, foi possível avaliar todas as matérias com algum critério. Note-se que as matérias mais prejudicadas foram os JDC, que ao serem avaliadas através de situações analíticas, os resultados foram um pouco alterados, tendo os alunos de forma geral alcançado o sucesso através da realização de uma ou duas habilidades. Comédias Henriques (2012) diz que os JDC devem ser ensinados e avaliados através do jogo, pois se o jogo é bom para avaliar, também é bom para ensinar, afirmando que "o cenário real e autêntico em que se expressam todas as habilidades, conhecimentos e capacidades para jogar é o próprio jogo". (p. 16)

Os espaços apresentaram uma boa polivalência e consegui observar todos os JDC, tanto no exterior como no pavilhão, embora tenha privilegiado as situações de Basquetebol, no pavilhão, e de Futebol, no exterior, pelas características de ambos os espaços.

Nos jogos de Raquetes, foi possível avaliar o Badminton com situações de exercício a pares, em que cada aluno tinha a sua raquete e o seu volante, não havendo assim necessidade de

tocarem os dois no mesmo volante, a solução utilizada passou por cada aluno ter um volante com uma cor diferente e, se o seu volante caísse no chão, estes começavam o jogo com o outro volante e apenas o dono do respetivo volante tocava no seu, evitando assim a partilha de materiais.

Na Dança, os alunos do 9ºC não tinham trabalhado esta matéria nos anos anteriores, o que fez com que todos estivessem em NI na avaliação inicial, uma vez que não ia avaliar algo que nunca foi ensinado. Sendo assim, esta matéria passou a ser obrigatoriamente uma prioridade.

No que respeita ao Atletismo, foi observado o lançamento do peso praticamente sem limitações, sendo que a única medida de segurança adotada devido à situação pandémica foi que cada aluno tinha o seu peso e que, se houvesse necessidade de passar o peso para outro aluno, este teria de ser desinfetado e limpo com um pano próprio. Já as outras matérias do Atletismo foram proibidas por diversas razões, tirando a Velocidade que pode ser observada sem condicionantes. Na altura não concordei com esta situação e, em conjunto com os meus colegas, tentámos alterar isto apresentando soluções, apesar de não ter sido possível.

A única situação com a qual concordámos foi a do Salto em Comprimento, já que os vírus também se transmitem por via da areia (Sabino et al., 2014) e não havia problema se os alunos caíssem no mesmo colchão no salto em altura ou partilharem o testemunho nas estafetas, caso os materiais estivessem desinfetados, tal indicam Filiz & Konukman (2020). Mesmo assim, o DEF não nos deu autorização.

Apesar disto, não consegui avaliar a Velocidade, pois as duas aulas em que eu tinha planeado observar a velocidade, ou estava a chover, ou o piso estava muito molhado, não oferecendo condições de segurança. Assim, a velocidade ficou para a etapa Progresso e, nessas aulas, os alunos foram para o para o pavilhão que estava livre nessa hora, sendo observados noutras matérias já previstas nessa mesma aula de exterior. A meu ver, este poderá ser um ponto negativo e vem comprovar a necessidade de todos os espaços terem de ser polivalentes.

Não consegui perceber se era prioritário atuar nesta matéria por apenas ser possível realizar a Velocidade no exterior ou por imposição do DEF. Uma vez que a AI são 6 semanas e a rotação em cada espaço são duas, só foi possível passar uma vez pelo espaço exterior nesta etapa, já que choveu e, tal situação, impossibilitou a realização desta avaliação, tendo em conta que o

DEF não tem os espaços todos completamente polivalentes. Era perfeitamente possível realizar a Velocidade no pavilhão se, por exemplo, medíssemos a distância e colocássemos a sinalização para fazer uma pista.

A observação em Ginástica foi feita através da Ginástica de solo e de aparelhos, já que devido ao vírus SARS CoV2 o DEF decidiu que não ia ser abordada a Ginástica acrobática.

Na Ginástica de solo, fiquei impossibilitado de utilizar ajudas manuais quer do professor, quer dos colegas e algumas ajudas materiais também estavam proibidas. Desta forma, alguns elementos não foram observados nos seus níveis mais avançados - elementar (E) e avançado (A) -, o que apenas fez com que eu observasse no nível Introdução (I) e suas adaptações por parte do DEF (PI 1, PI 2 e I).

No que respeita à Ginástica de aparelhos. apenas pude utilizar a trave, que é uma trave baixa, e o minitrampolim, já que por decisão do DEF os outros aparelhos estavam proibidos devido às regras de segurança da DGE.

Quanto à Orientação, na EBVR esta não era lecionada. No entanto, encontrava-se no PC para o 9º ano e devido a este fator e ao facto do NE querer introduzir a matéria na saída de campo, foi decidido pelo NE que iríamos observar esta matéria através dos oricones, já que na nossa formação inicial aprendemos que era desta forma que a mesma era introduzida, devido a esta realidade optei por desenvolver a matéria de Orientação como meu tema de seminário.

Na APF, a turma apresenta bons resultados, tal como é possível ver no apêndice-III, anexado ao presente trabalho.

Os alunos foram avaliados em cinco testes, extensões de braços, abdominais, vaivém, impulsão horizontal e senta e alcança. Estes testes foram realizados no pavilhão e no exterior, tendo ocupado três aulas para a realização dos mesmos.

Em suma, esta foi uma primeira etapa com um balanço positivo, especialmente para as AF e para a APF. Existiram muitas restrições, tentámos contorná-las da forma mais segura possível, tentando sempre que as avaliações fossem autênticas. Infelizmente, não foi possível fazer melhor. Contudo, estas adaptações e restrições também nos deram a oportunidade de aprender muito, já que tive de me superar e usar a criatividade para me adaptar, obrigando-me a estudar ao pormenor cada matéria.

2ª etapa (Prioridades)

Objetivos

Para a etapa das prioridades, o principal objetivo foi a elevação das capacidades dos alunos menos aptos, para desta forma alcançarem as aprendizagens essenciais no máximo de matérias possíveis, com sucesso no final da etapa.

Outro objetivo foi que nesta etapa, os alunos mais aptos ajudassem os alunos menos aptos, através da sua colaboração, por forma a facilitar a aprendizagem dos outros.

Plano

Escolhi como matérias prioritárias os 4 JDC nucleares, para fazer uma avaliação inicial mais autêntica com o levantamento de algumas restrições. As ginásticas de solo e aparelhos, porque foram as matérias em que os alunos demonstraram mais dificuldades na primeira etapa e, a Dança, pelo facto de ser uma matéria obrigatória que os alunos nunca tinham experienciado.

Após ter iniciado a etapa das prioridades, resolvi retirar o Basquetebol como prioritária, já que foi o JDC que os alunos obtiveram melhores resultados. Só assim seria possível atribuir mais tempo a outras matérias que também são prioritárias.

Nos JDC, inicialmente tinha colocado os quatro JDC como prioritários, pois a AI foi feita de uma forma que não permitiu ver a verdadeira situação dos alunos. Contudo, durante a 2ª etapa algumas medidas foram aliviadas, o que permitiu que conseguíssemos utilizar formas jogadas mais perto do jogo formal. Ao utilizar essas formas jogadas, decidi ajustar o planeamento desta etapa e deixar a matéria de basquetebol para a etapa progresso, pois o Basquetebol tem muitas semelhanças com o andebol e, entre estas duas matérias, os alunos tinham mais necessidade de trabalhar o andebol. Outro fator decisivo foi o facto de as exigências no PC da EBVR serem bastante fáceis de atingir para a matéria de basquetebol. Logo após a avaliação formativa, no decorrer da etapa prioridades, foi possível perceber que a globalidade da turma atingia o sucesso no Basquetebol.

O plano nos JDC passou por criar grupos de nível e heterogéneos, para que, por um lado, os mais fracos conseguissem jogar com os mais fortes e, por outro, os mais fortes com os mais fortes. Houve alguma limitação na criação dos grupos, pois verificou-se a necessidade de criar grupos-bolha por causa do vírus SARS COV2, o que fazia com que, na mesma aula, os grupos fossem os mesmos, não havendo assim troca de grupos. Apesar disso, creio que esses grupos foram bem conseguidos no final da etapa (tabela-3).

No Atletismo, na submatéria da resistência, houve alguns resultados menos satisfatórios no teste do vaivém e, como se pretende que no final do 1º semestre os alunos tenham sucesso no teste da milha, incluiu-se a submatéria da resistência.

Numa primeira fase, no Atletismo, o Lançamento do peso foi colocado nas prioridades, mas depois decidi retirar, pois os alunos que tinham resultados menos bons no lançamento tinham, em geral, bons resultados noutras matérias e o seu sucesso estava praticamente alcançado. Para além de que o lançamento do peso apenas se pode praticar no exterior, caso se quisesse medir a distância, pois a técnica pode ser treinada com bolas de ténis ou volantes de badminton, o que permite lecionar a matéria nos espaços interiores.

Na Dança, selecionei o Merengue, já que os alunos nunca tinham tido dança, tinha como objetivo que eles trabalhassem duas danças, uma social moderna e uma tradicional portuguesa, decidi colocar o merengue na etapa de prioridades, tendo sido possível colocar dança em quase todas as aulas, quer fosse no aquecimento ou na parte fundamental. Devido ao Virus SARS CoV 2 e a redefinir de prioridades acabei por não incluir uma segunda dança.

Quanto à Ginástica de Solo, tal como nos JDC, a AI desta foi condicionada. Primeiro, porque não foi possível realizar a sequência prevista no PC da EBVR e, segundo, porque nas adaptações que fizemos por causa do vírus SARS CoV 2 fomos obrigados a retirar algumas ajudas, limitando assim a avaliação dos alunos.

Relativamente à Ginástica de aparelhos, apenas tivemos autorização para utilizar a trave e o minitrampolim. Nestes aparelhos houve alguns alunos que tiveram dificuldade em ambos os aparelhos e, esses alunos, foram os alunos Nº 5,8,15,16,21,24, que por esse motivo trabalharam mais esta subárea da ginástica.

Para a etapa de prioridades, apenas identifiquei como prioritárias estas matérias que, em comparação com o meu trabalho no ano passado na ESPN, são muito menos do que tinha escolhido na mesma etapa. Porém, importa referir que em comparação, estes alunos estavam num nível mais elevado e que, também por ter os quatro JDC e a Ginástica de aparelhos e de Solo nas prioridades, não deu muito mais tempo para trabalhar outras matérias que não as selecionadas como prioritárias.

A área da APF foi trabalhada, na sua maioria, em estações para que os exercícios estivessem de acordo com as necessidades de cada aluno e com maior preocupação de elevar

os alunos que se encontram menos aptos, uma das estratégias utilizadas foi a da utilização do protocolo Tabata, mais conhecido por treino intervalado de alta intensidade, onde o NE elaborou uma tabela com variações e níveis de dificuldade, para que os alunos trabalhassem os exercícios de acordo com as suas necessidades e possibilidades (apêndice-VI).

A formação de grupo deve ser feita com vista a potenciar as aprendizagens e os pontos fortes dos alunos, o caso dos JDC, os mais fracos devem ficar com os mais fortes e, os mais fortes, com os mais fortes, tanto quanto possível. Nesta perspetiva é fundamental criar o grupo com vista à diferenciação de ensino.

No que respeita a este tema, após a recolha dos dados da avaliação inicial elaborei a tabela que se segue, onde é percetível ver os alunos com mais e menos dificuldades e o tipo de grupos adequados para atingir o sucesso nas variadas matérias a curto prazo, na 2ª etapa –Prioridades.

Tipo de Grupo	Heterógeneos				Individual	Individual	Individual	Individual	Individual	Massivo/Individual
Atividades Físicas	**JDC**				**Atletismo: Resistencia**	**Atletismo Lançamento do Peso**	Line Dance			**Aptidão Física**
	Futebol	**Voleibol**	**Andebol**	**Basquetebol**			**Dança: Merengue**	**Ginástica Solo**	**Ginástica Aparelhos**	
Alunos com mais dificuldades	8-23-26-27	1-3-5-9-11-16-24	8--17-27	4-5-8-10-16-24	7-8-10-11-15-16-18-27	8-10-11-12-16	Todos	8-10-23-24-27	5-8-15-16-21-24	7-15-16-18-24
Alunos com mais capacidades	2-9-20-21-13	7-17-25	2-3-9-12-13-24	3-13-17-19-20-26	3-5-9-13-17-23-25-26	1-7-20-24		17-25	17-20-25	9-12-13-20-21-25-26

Figura 3- Grupos de alunos com mais dificuldades e mais aptidão nas matérias e na aptidão física a serem trabalhadas na 2ª etapa

Balanço

Na etapa das prioridades, considero poder afirmar que o balanço foi positivo, pois houve muitos alunos a alcançarem o sucesso, verificando-se notórias melhorias por parte dos alunos. Uma das razões que pode explicar o fraco desempenho de alguns alunos na AI é o facto de estarem sem praticar atividade desde março do ano passado, altura em que as aulas foram interrompidas. Por esse motivo, em setembro, quando voltaram a praticar EF, estavam aquém das suas competências já evidenciadas anteriormente.

O cuidado de criar grupos de trabalho de acordo com as necessidades dos alunos, a meu ver, também foi um fator positivo, pois cada aluno trabalhou de acordo com as suas necessidades, sendo possível colocar os alunos mais fracos com os mais fortes, para que os mais fracos conseguissem elevar as suas capacidades. Nas aulas em que isto acontecia, já não era recomendado voltar a colocar os mais fortes com outros mais fortes, devido à obrigação

por parte do DEF em criar grupos bolha, tendo isto prejudicado a diferenciação do ensino e as recomendações aprendidas na formação inicial.

Na área da APF, houve uma melhoria da condição física dos alunos, não só porque voltaram a praticar EF com mais regularidade, como porque privilegiei o trabalho de APF através do protocolo tabata, onde normalmente havia uma estação para que os alunos conseguissem trabalhar de acordo com o que mais precisavam de melhorar - força superior, força média, força inferior, trabalho de resistência ou flexibilidade.

Na área dos conhecimentos, os alunos realizaram um teste na aplicação quizzis e um trabalho de grupo. Os resultados foram positivos, visto que não houve nenhuma negativa. Apenas dois alunos não realizaram o teste, pois embora estivesse previsto realizarem na última semana de aulas, houve uma interrupção letiva, ficando para a 3ª etapa. Quanto ao trabalho de grupo, apenas quatro alunos não entregaram.

3ª etapa (Progresso)

Objetivos

Para esta etapa, estabeleci como objetivos tentar que todos os alunos se mantivessem ativos durante o período de confinamento, devido à ausência de aulas de EF práticas.

Para além disto, defini ainda como objetivos introduzir matérias nucleares, que até ao momento tinham sido pouco abordadas, tais como o Basquetebol e o Atletismo, e progredir nas matérias que tinham sido operacionalizadas na segunda etapa, após o levantamento do confinamento.

Plano

Para as aulas estava previsto fazer um planeamento das matérias a lecionar de acordo com o balanço da 2ª etapa. Porém, com o confinamento não foi possível. As aulas foram todas online e o plano passou por criar trabalhos e dinâmicas de trabalho autónomo para os alunos e estratégias para os mesmos mostrarem os resultados alcançados, nomeadamente a submissão de vídeos a realizarem, atividades ou o envio de fotografias para uma pasta comum de turma.

Foi ainda enviado aos alunos os critérios de sucesso de cada um dos testes do FITescola, para que os alunos fossem treinando ao longo do tempo. Este domínio, a par dos conhecimentos, era o único possível de realizar com 100% de autenticidade pelos alunos na sua casa, uma vez que o domínio da atividade física estava condicionado.

Balanço

Esta etapa foi extremamente negativa devido ao confinamento. Cerca de 85% da etapa decorreu em casa e, nesse sentido, foi muito difícil obter qualquer tipo de progressão

nas diversas matérias. Esta etapa comprometeu a evolução de todos os alunos e alguns dos que já tinham demonstrado progressões nas aprendizagens, voltaram a recuar nas mesmas devido à falta de prática.

Sendo assim, tive de adiar um pouco o começo da quarta etapa, por forma a dar oportunidade aos alunos para progredirem um pouco nas aprendizagens.

4ª etapa (Produto)

Objetivos

Os objetivos desta etapa foram ter o máximo de alunos possível a atingir o sucesso da disciplina. Para isso, operacionalizei várias vezes situações com as matérias em que estes têm mais dificuldades e têm possibilidades de conseguir atingir o sucesso. Assim, podemos considerar que que o principal objetivo foi rever as aprendizagens do ciclo que foi notoriamente marcado pela pandemia e, nesse sentido, retomar sistematicamente conteúdos com eles para cumprirem as aprendizagens essenciais do ciclo e assim, prosseguirem para o secundário com o máximo de aprendizagens essenciais completas, de forma a não prejudicar ainda mais as suas aprendizagens afetadas neste ciclo.

Plano

O plano para a quarta etapa foi continuar a progredir nas diversas matérias, visto que não houve muitas possibilidades de o fazer na terceira etapa devido ao confinamento, e recuperar algumas aprendizagens essenciais não consolidadas para que o maior número possível de alunos pudesse atingir o sucesso. Passava também por tentar introduzir algumas aprendizagens mais complexas em algumas matérias, para preparar o próximo ano letivo, sabendo à partida que o principal foco seria progredir e recuperar os alunos nas matérias lecionadas no presente ano letivo, de modo que saíssem do ciclo de ensino o melhor preparado possível, embora fosse notório a falta de algumas aprendizagens devido aos últimos dois anos não terem permitido uma lecionação plena da EF.

Balanço

Em geral, o balanço desta etapa foi positivo. Foi nesta etapa que deu para trabalhar com melhores condições, já que se atenuaram algumas restrições que tinham estado o ano todo em vigor. Assim, foi possível realizar várias situações que, até à data, não tinham sido possíveis, facilitando desse modo as aprendizagens dos alunos.

Contudo, mesmo realizando as situações de aprendizagem já praticamente sem restrições, foi possível observar que os alunos tinham muitas mais dificuldades do que aquelas demonstradas no decorrer do ano letivo, embora não tenham sido possíveis de observar graças às restrições.

Assim, os alunos vão transitar para o secundário com performances e conhecimentos aquém do esperado, devido às restrições impostas pelo DEF, que foi bastante radical e não permitiu o alívio destas um pouco mais cedo.

Professor a Tempo Inteiro (PTI)

A minha experiência como PTI realizado no primeiro estágio na ESPN fez-me querer realizar o PTI no início deste ano letivo, mas devido ao vírus SARS CoV2 os professores queriam trabalhar com as suas turmas exclusivamente para conseguirem recuperar o máximo de aprendizagens possível. Sendo assim, planeei o PTI para janeiro, embora o confinamento tenha alterado os meus planos e só tenha sido possível realizar o PTI quando o confinamento terminou.

Como horário da minha semana de PTI, escolhi uma turma de cada professor para que desta forma fosse possível melhorar o ambiente de trabalhos do NE com o DEF, não deixando nenhum professor de parte e com o intuito de conhecer o máximo de turmas, ciclos e anos de escolaridades diferentes, por forma a analisar o impacto que os confinamentos tiveram nos diferentes ciclos. (ver apêndice VII)

A semana de PTI foi um sucesso, pois além das matérias que os vários professores identificaram como prioritárias para as suas turmas, consegui introduzir a matéria da Dança, através do merengue, que não só foi uma mais-valia para deixar os professores mais à vontade com esta matéria, como também para ajudar o tema de seminário do meu colega André Lopes e da atividade de flash mob, que veio a ser realizada posteriormente.

Para além disso, cheguei à conclusão de que os alunos mais prejudicados com o confinamento foram os do segundo ciclo, visto que a maioria só teve atividades de enriquecimento curricular no primeiro ciclo e a primeira experiência com a disciplina de EF foi praticamente nula devido aos confinamentos. Sendo assim, percebi que estes alunos tinham muitas lacunas e dificuldades, destacando a importância de, no ciclo seguinte, haver professores capazes de intervir eficazmente nas suas aprendizagens, ensinando aos mesmos as novas matérias e aprendizagens.

Os restantes alunos, dos outros anos de escolaridade, tinham as suas dificuldades habituais, fruto do sedentarismo, adição tecnológica, alteração de costumes de lazer, interrupção das atividades realizadas nos intervalos da escola e, por consequência, aumento da taxa de obesidade e muitas outras condicionantes aprendidas no decorrer da formação

inicial. Tal como se sabe, a prática desportiva desempenha um papel importante na aquisição de hábitos de vida saudáveis (Fernandes & Pereira, 2006) e, por sua vez, melhor qualidade de vida.

Projeto Específico e Pessoal

Para o projeto específico e pessoal, selecionei o tema da motivação nas aulas de EF. Com este projeto pretendo perceber qual a relação entre a motivação e a indisciplina nas aulas de EF. Escolhi este tema porque estabeleci a hipótese de que os comportamentos de desvio nas aulas podem estar associados ao facto de os alunos estarem desmotivados com as atividades que praticam nas aulas.

Esta suposição surgiu da minha experiência prática ao longo dos anos. Este projeto é importante para mim, pois permitiu-me refletir sobre qual a melhor forma de organizar uma aula com o máximo de aprendizagens possíveis, mas também com as atividades mais motivadoras, tentando encontrar um equilíbrio entre esses dois aspetos, com o mínimo de comportamentos negativos possível.

No meu entender, os comportamentos de indisciplina prejudicam a aprendizagem de todos os alunos da turma, uma vez que o professor tem de direcionar o seu foco para esses comportamentos quando ocorrem, em vez de se focar numa correção ou instrução. Sendo assim natural existirem episódios de indisciplina e sendo impossível erradicá-los totalmente, importa perceber quais as estratégias que podem ser aplicadas para atenuar os mesmos.

Os objetivos que estabeleci para este projeto foram perceber se a motivação que o aluno tem condiciona o seu comportamento e de que forma o faz, para compreender como posso atuar para alterar esse comportamento.

Quanto ao projeto pessoal, tive como objetivo ajudar a prevenir futuros comportamentos desviantes e melhorar os índices de indisciplina nas turmas, pois quando eu não tiver a rede de segurança de um NE, esta experiência é mais uma arma para um bom clima de aula.

Segundo Eccheli (2008) e alguns outros autores das áreas da educação (Pacheco, 2001) e da psicologia (Ramos, 2019) que se dedicam ao estudo do tema da motivação entre os alunos, conseguir que estes se sintam motivados para aprender é um dos primeiros critérios para a prevenção da indisciplina e, por sua vez, melhor performance enquanto aluno. Sendo assim, acredita-se que há uma relação direta entre

estes aspetos.

Ainda, sabe-se que o professor pode influenciar o nível de motivação dos alunos (Eccheli, 2008). Nesse sentido, tenho responsabilidade sobre o quão motivados os alunos estão nas minhas aulas. Após saber isto, tornou-se importante começar a criar atividades mais motivantes nas aulas, com vista ao envolvimento dos alunos, redução dos comportamentos de desvio e, por consequência, promover bom clima de aula, enquanto um dos parâmetros do protocolo AGIC. Sendo assim, ao longo de todo o ano letivo procurei analisar em que atividades os alunos se encontravam mais empenhados e motivados, de forma a tentar relacionar os objetivos que tinha de cumprir na etapa com essas mesmas atividades, juntando assim o útil ao agradável. Depois de fazer isto, pude reparar ao longo do ano letivo que o clima da aula foi-se tornando cada vez melhor, existindo menos comportamentos de desvio por parte dos alunos e confirmando a relação entre a hipótese que formulei - atividades mais motivantes promovem menos comportamentos de desvio.

Conclusão da lecionação

A área da lecionação desde cedo se tornou a área de principal foco, devido a ser a principal tarefa ou função que um professor de EF possui na sua atividade profissional, embora nunca esquecendo todas as outras.

Nesta área procurei, incluir alguns dos conhecimentos que adquiri no ano anterior, procurando não cometer os mesmos erros.

Tal como em todas as áreas, trabalhei pelo modelo de etapas, planeando o ano consoante esta visão e procurando dividi-lo em Prognóstico, Prioridades, Progresso e Produto. No entanto, e devido ao confinamento vivido a meio do ano, todo o planeamento teve de ser repensado. Para além desta dificuldade, ao longo do ano também fomos limitados na lecionação das diversas matérias, devido às restrições impostas pelo DEF. Para além de termos sido impedidos de lecionar algumas matérias que foram consideradas pelo departamento como de alto risco, tais como Luta, Salto em comprimento e Estafetas, também fomos condicionados nalgumas situações de exercício de algumas matérias, não nos tendo sido possível, explorar todas as suas potencialidades ao longo do ano, como é o caso das Ginásticas ou dos JDC.

Após ter terminado a 1ª etapa, pude concluir que o balanço foi positivo, pois de uma maneira geral os alunos encontravam-se num bom nível, tanto nas atividades físicas, como na

APF, cumprindo a maior parte das aprendizagens essenciais das diferentes matérias. Os JDC foram uma exceção porque, tal como expliquei, não foram observados em contexto de jogo, mas sim através de exercícios analíticos descontextualizados, sofrendo por isso uma desvirtuação da sua essência e da realidade.

A 2ª etapa durou até ao final de janeiro, em virtude da organização por semestres da escola. Enquanto NE, optámos por esta divisão das etapas, sendo que no final da mesma fiz um balanço positivo, pois muitos alunos alcançaram o sucesso e foram notórias as melhorias por parte dos mesmos. Uma das razões que pode explicar o fraco desempenho de alguns alunos na 1ª etapa, é o facto de terem estado praticamente sem praticar atividade física desde março do ano passado, altura em que as aulas foram interrompidas e que muitos deles (dos alunos) se mantiveram inativos até o recomeço das aulas. Nesta etapa houve o cuidado de criar grupos de trabalho de acordo com as necessidades dos alunos, o que foi um fator positivo, já que cada aluno trabalhou de acordo com as suas necessidades, tornando possível colocar os alunos com mais dificuldade a trabalhar com os alunos mais aptos, elevando assim as suas capacidades. Na área da APF houve uma melhoria da condição física dos alunos, não só porque voltaram a praticar EF com mais regularidade, mas também porque optei por privilegiar o trabalho de APF através do protocolo tabata.

Na área dos conhecimentos, os alunos realizaram dois testes na aplicação quizzis e realizaram um trabalho de grupo, tendo os resultados sido positivos, sem qualquer resultado negativo. A discussão e apresentação dos trabalhos teve lugar na 3ª etapa (Progresso), enquanto decorriam as aulas em regime de ensino à distância.

Foi nesta etapa que comecei a preparar o meu PTI, de modo a realizá-lo na 3ª etapa.

A 3ª etapa começou no recomeço do 2º semestre, tendo sido iniciada com o ensino não-presencial, o que me obrigou a uma reformulação das etapas, subdividindo a mesma em 2 partes. A primeira parte, no ensino online, onde foi privilegiado o trabalho da área dos conhecimentos e, na segunda parte, com as atividades físicas e APF, quando foi possível voltar à escola. No início de abril, o que acabei por fazer foi uma junção da última Unidade Didática da 3ª etapa com a 1ª UD, da 4ª etapa, transformando assim a 1ª UD da 4ª etapa, que é a de recuperação de alguma matéria em maior défice ou em que o aluno pode subir de nota, numa etapa de progresso e trabalho das matérias até ao momento de avaliação formal, terminando a meio de maio.

Ainda na 3ª etapa, aproveitei para desenvolver a parte bibliográfica do projeto específico e a aplicação dos questionários aos alunos nas aulas online. Assim, realizei a minha semana de PTI no início do mês de maio, para que as turmas pudessem continuar a progredir nas diversas matérias com o professor titular, quando regressámos às aulas presenciais.

Com a fusão da 3ª etapa com a 4ª etapa do estágio, a minha opção foi de alargar a 3ª etapa, tornando a 4ª etapa mais curta.

A 4ª etapa serviu para realizar as últimas avaliações, dando possibilidade aos alunos para recuperarem nas matérias onde tinham mais dificuldades, tendo a globalidade da turma apresentado um bom nível geral. Considero o balanço geral bastante positivo, não só graças àquilo que consegui retirar das aprendizagens pessoais, mas também por ter proporcionado as aprendizagens adequadas aos alunos, para que assim transitassem para o 10º ano com as aprendizagens as mais consolidadas.

Atendendo às características deste ano letivo, não foi possível operacionalizar todos os procedimentos que, por norma e em anos normais, são operacionalizados. Ainda assim, tentei adaptar sempre da melhor forma possível, para que todos os alunos tivessem as melhores condições possíveis para ter o máximo de aprendizagens.

Este ano concluí ainda que o trabalho do professor é constante, deve ser planeado com antecedência e, este planeamento deve ser sempre flexível, ou seja, capaz de ser adaptado mediante os diversos contratempos existentes ou mesmo às necessidades dos alunos. A pandemia foi o exemplo de como um trabalho bem planeado e com flexibilidade poderá ser um passo para o sucesso, pois a evolução positiva ou negativa da propagação do vírus obrigou-nos a um ajuste constante do mesmo.

2. Direção de turma

A segunda área de atuação do estagiário é a direção de turma, cujas três dimensões de ação são: os alunos, os Encarregados de Educação (EE) e o conselho de turma (CT). É importante que o estagiário tenha uma experiência em todas as esferas que caraterizam a atividade do professor, pois só assim compreende que ser professor não é apenas lecionar aulas e conteúdos.

Na minha opinião, as aulas de EF são propícias a conflitos, na sua maioria de carácter físico, sendo que a resolução dos mesmos poderá ser facilitada nos casos em que a direção de turma é atribuída a um professor de EF.

Assim, o DT deve ter como responsabilidade e competências: estabelecer o elo de coesão entre os vários intervenientes na vida escolar e orientação dos alunos na respetiva turma. Por outras palavras, é aquele que também tem a capacidade de se relacionar facilmente com todos os intervenientes no processo educativo, que demonstra um espírito de tolerância e compreensão, é metódico e dinamizador, tem bom senso e ponderação, está disponível e é humano, tendo a capacidade de se adaptar a novas situações.

Após analisada toda a informação sobre quais as funções e competências de um diretor de turma, e após ter contacto com o mesmo papel, identifiquei que este tem um tempo muito reduzido destinado às burocracias exigidas (cerca de 2 a 3 horas por semana), tal como mostra o estudo de Boavista & Sousa, 2013, onde os autores referem que o exercício da atividade de direção de turma tem fatores limitativos, como é o caso do tempo reduzido destinado às suas funções entre outros fatores, como a falta de experiência e a capacidade de trabalho.

Resumindo, a atuação do DT centra-se, assim, em três grandes eixos: o administrativo-burocrático, o pedagógico-curricular e o relacional; e em três grandes áreas de intervenção: a dos professores da turma, a dos alunos e a dos pais e EE.

Este ano letivo vivemos uma realidade diferente devido ao vírus SARS CoV 2 e, como tal, a primeira reunião de professores já ocorreu com vista à preparação do ano letivo com as adaptações necessárias ao cenário que se vivia e com o qual tínhamos de lidar. Assim, nessa reunião foi-me apresentada a DT do 9ºC, a Professora Silvia Tapadas, que uma semana depois ligou-me a dizer que tinha havido um erro na atribuição do seu horário e que não iria ser ela a DT, mas sim a Professora de Inglês, uma colega que ainda não tinha sido colocada.

Para não ficar à espera, pois esta atribuição podia ser algo que ainda ia demorar, a professora Silvia e eu fizemos um levantamento da informação da turma, mas como o cargo de DT passaria para a professora de Inglês, que veio a ser colocada um pouco depois, não houve mais continuidade no trabalho de direção de turma.

Assim, a meio da etapa prognóstico deu-se a colocação da professora de Inglês, a Carla Almeida, então DT do 9ºC. Acompanhando o trabalho da professora Carla, e após a etapa prognóstico concluída, surgiram algumas ideias para os projetos de DT.

A subárea dos EE, enquanto peças fundamentais no desenvolvimento dos seus educandos (alunos), destacou a importância de estes serem os primeiros a serem contactados pelo diretor de turma.

Este ano devido ao vírus SARS CoV 2, os EE ficaram mais distantes da escola do que o habitual, visto que as idas à escola foram limitadas e os atendimentos de DT passaram a ser feitos por e-mail ou por zoom.

Caracterização

O DT deve coordenar o processo de aprendizagem dos alunos, mediar a relação entre alunos, pais e professores, desempenhando também funções administrativas, pedagógicas e disciplinares para poder executá-las da melhor forma possível, sendo essencial que este proceda a uma caracterização da turma no início de cada ano.

Assim sendo, a turma era composta por 27 alunos - 15 Rapazes e 12 Raparigas -, tinha 3 alunos em regime articulado -a Inês R., a Inês A. e o Tomé V., sendo que estes alunos não estavam inscritos em Educação Visual, Tecnologias de Informação e Comunicação, e Saber com Arte. Em substituição destas disciplinas, frequentaram a Academia de Música de Almada. Todos os alunos transitaram do 8º para o 9º ano, mantendo a turma do ano anterior.

As alunas Carina e Catarina tiveram retenções no 6º e 5º ano, respetivamente, e a turma teve 10 alunos que transitaram com níveis inferiores a 3.

Na turma existiam três alunos no quadro de excelência; dois alunos que integraram o quadro de mérito; e dois alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE), estando abrangidos pelo Decreto-lei 3/2008 de 7 de janeiro.

Sobre os alunos NEE, um deles em uma perturbação de hiperatividade e défice de atenção. Era acompanhado na unidade de pedopsiquiatria, no Hospital Garcia da Orta, e toma medicação. Revela muita dificuldade em organizar-se e dispersa a atenção com muita

facilidade. Identificado como inseguro quanto à sua prestação em sala de aula, embora goste de participar nas mesmas. A família é colaborante, mas considera que o aluno devia ter uma avaliação diferenciada, tendo em conta as suas características especiais.

O outro aluno NEE tinha défice de atenção e concentração, dislexia, disortografia e disgrafia. Também era acompanhado no Hospital Garcia da Orta e toma medicação. Ao contrário do aluno identificado acima, este tinha receio de se expor na sala de aula perante a turma para apresentações orais, fazendo uma leitura hesitante (frequentemente recusa fazê-lo) e não gostando de produzir textos devido à consciência das suas dificuldades. Contudo, é de notar que, nas aulas de EF, estes dois alunos não demonstraram dificuldades quando comparados com a generalidade dos seus colegas.

Em relação à área dos Alunos, estes perceberam que o DT era a ponte entre todos os intervenientes no seu processo de aprendizagem, aquele que resolve problemas entre colegas de turma, esclarece situações que ocorram com os docentes de outras disciplinas e que comunica com a Direção e com os EE, sempre que se justifique.

O DT também tem a vantagem de conhecer os alunos numa perspetiva familiar, o que por vezes facilita a compreensão de determinadas situações e comportamentos. Desta forma, um DT deve ser visto como um confidente, orientador, referência ou uma espécie de *super professor* que só quer o bem dos seus alunos.

Plano anual de Direção de Turma

1º semestre					2º semestre				
Set.	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.
1º etapa		2º etapa			3º etapa		4º etapa		
AI		Desenvolvimento projetos de DT			Projeto interdisciplinar Orientação	Saída de campo	Conclusão dos resultados dos projetos Análise da progressão dos alunos		

Quadro 1 – Plano anual de Direção de turma

Projetos interdisciplinares

No âmbito do meu projeto de seminário, desenvolvi um projeto interdisciplinar entre a disciplina de EF e Geografia, com o objetivo de elaborar os mapas de orientação da escola e, também, dar algumas noções de orientação aos alunos, mediante as aprendizagens essenciais de 3ºciclo da matéria. Sendo assim, expliquei aos alunos como deveriam proceder para se orientarem através de um mapa, lendo as legendas do mesmo. Muitos dos aspetos que foram abordados também integraram as aprendizagens essenciais da disciplina de Geografia.

1ª etapa (Prognóstico)

Na etapa Prognóstico, tal como na lecionação, é uma etapa de AI que, no caso da Direção de turma, deve considerar as três subáreas da DT, Alunos, EE e Professores do CT. Para isso, foi feita uma caracterização da turma que serviu para conhecer a situação passada, as possibilidades e eventuais problemas dos alunos, a DT e os restantes professores da turma.

Após essa caracterização, foi possível identificar os alunos que necessitam de mais cuidados/atenção e delinear estratégias para que todos tenham o maior sucesso possível.

Objetivos

Relativamente a esta etapa, defini como objetivo iniciar os trabalhos da direção de turma em todas as suas subáreas, de forma a intervir desde cedo para potenciar ao máximo o meu alcance aos alunos e fornecer aos mesmos as melhores condições possíveis para estes terem sucesso nesta área. Para além disso, defini como objetivo conhecer todos os alunos ao pormenor, o seu

percurso escolar, passado académico, relações familiares e todas as suas outras relações sociais para melhor compreender as suas necessidades e saber como intervir perante os

mesmos.

Plano

Para conhecer os alunos e possíveis conflitos de turma ou individuais, na 1ª aula de apresentação tive a possibilidade de deixar cada aluno fazer uma breve apresentação e responder a uma ficha com um conjunto de perguntas sobre os seus gostos e o seu passado, em particular na EF. Também tive a possibilidade de, junto da DT Silvia, analisar o dossier de turma, anotando simultaneamente as medidas universais que os alunos tinham, verificando se foram resolvidas ou se seriam para continuar.

Para perceber a dinâmica dos EE na EBVR, tive acesso ao relatório/ata da primeira reunião de EE, que foi realizada via Zoom no dia 23 de setembro e onde estiveram presentes 10 EE de 10 alunos da turma, num total de 27 alunos.

Em conversas informais, na sala de professores e na reunião de CT, tentei perceber quais os pontos comuns com a EF e como é que os professores das várias disciplinas estavam a abordar as suas matérias. De forma a perceber como poderia organizar um trabalho interdisciplinar, também consultei as aprendizagens essenciais de cada disciplina para conhecer quais os pontos que poderiam ter mais hipótese de sucesso no caso de se conseguir estabelecer uma interdisciplinaridade.

O plano da saída de campo foi feito em conjunto com o NE, onde se delineou todos os aspetos a ter em consideração na preparação destas atividades. Para tal, recorremos à experiência de professores com muitos anos de lecionação, que nos aconselharam e orientaram o nosso trabalho.

Para o meu projeto pessoal, escolhi intervir na área dos alunos, aproveitando o facto de ter uma aluna com ataques de ansiedade para refletir e desenvolver o meu projeto pessoal de DT sobre a Perturbação de Ansiedade e quais as estratégias para combater este problema.

Balanço

Em função do plano estabelecido, foi possível recolher a informação que

permitiu atingir os objetivos propostos nesta primeira etapa.

Quanto à caracterização da turma, foi possível verificar os líderes, os mais velhos, os mais novos, os brincalhões, as dificuldades existentes, os alunos empenhados e adequar as medidas em função das suas necessidades. Destaco alguns casos particulares, nomeadamente:

a ansiedade da aluna nº6 e a integração da aluna nº27. Sendo assim, esta etapa foi muito importante, pois saber estas informações previamente deu-me tempo para refletir, atuar e apaziguar as mesmas ao longo do meu processo de estágio e aprendizagem profissional.

2ª etapa (Prioridades)

Objetivos

Para os trabalhos a serem desenvolvidos na área de DT, foram pensados alguns projetos, como, por exemplo, abordar o tema "Integração de alunos em novas realidades escolares". Esta ideia surgiu porque, no dia 13 de outubro, tive a presença de uma nova aluna nas minhas aulas, portuguesa, mas que veio de Inglaterra. Já na ESPN tive uma aluna que entrou no início do 2º período (janeiro) e que, para além dos desafios que representa um aluno entrar num processo a meio, nesse ano surgiu a questão do distanciamento social devido ao SARS CoV 2, dificultando assim a sua rápida integração e, por sua vez, a minha atenção e dedicação para este tema.

Plano

Para a etapa das Prioridades, foram identificados os alunos Nº1, Nº6, Nº14, Nº 24 e Nº 27, como principais prioridades a serem trabalhadas: o Nº 1 e Nº 6, por patologias; o Nº 14, porque esteve em isolamento profilático e tinha aulas a recuperar; o Nº14, por excesso de faltas e parcas condições financeiras e, o Nº 27, porque era uma aluna nova na escola e na turma, revelando por isso mais dificuldades e limitações no seu percurso escolar. O objetivo deste tema foi ajudar na integração desta aluna, com particular atenção para os temas e conteúdos das várias matérias, percebendo assim se existe a necessidade de um ajuste de conteúdos numa ou mais disciplinas, já que esta aluna teve um ensino mais focado nas matérias que escolheu. No caso da EF, apenas tinha 1 vez por semana e era mais direcionada para as matérias individuais, já que a escola que esta aluna frequentava para desportos coletivos ou para aprofundar uma matéria individual, existiam os clubes das modalidades que funcionam como uma espécie de DE. Para o projeto de intervenção na área dos alunos, decidi escolher o tema "Ansiedade nas aulas estratégias para combater esta problemática e os benefícios da EF". O objetivo era apresentar um PowerPoint que indicava as estratégias e os benefícios da EF nestes alunos, para que se consiga obter uma maior participação da aluna nº6.

Para o projeto de intervenção na área do concelho de turma, tive como projeto um trabalho de colaboração entre a Geografia e a EF, tendo como objetivo elaborar os mapas para a Orientação que o NE pretendeu incluir na saída de campo e, também, para dar força à atividade interna de orientação que o NE queria incluir no PAA para que depois de tudo

preparado se pudesse realizar a orientação, dando posteriormente estrutura ao meu tema de seminário, que visava incluir a orientação nas aulas de EF.

Para o projeto de intervenção na área dos Encarregados de educação, o objetivo foi o de realizar uma aula por zoom em conjunto com os EE e o seu educando, permitindo e tornando mais fácil que os EE e os alunos repliquem a atividade física mais tarde.

Este estava previsto para o final da 3ª etapa e a aula será de APF, com o apoio do Protocolo Tabata.

Balanço

O balanço do final da segunda etapa, a meu ver, foi positivo, pois na saída de campo tínhamos tudo preparado e faltava apenas a aprovação oficial em conselho Pedagógico.

No projeto Geral de DT sobre integração de alunos (e mais direcionado para a aluna nº27), já houve um parecer positivo por parte dos professores do CT e o tema acabou por ser discutido na próxima reunião de CT

No projeto de intervenção do CT, já houve a aprovação por parte da direção da escolha no que respeita à colocação das balizas de orientação na escola e, na disciplina de geografia, os alunos iriam construir os mapas, sendo que eu e o professor de Geografia fizemos o primeiro modelo com a sinalética da orientação.

No projeto de intervenção dos EE, o guião da suposta aula com uma escola entre APF e atividades físicas já estava preparado conforme o interesse dos EE e o espaço disponível nas suas casas, estando esta atividade pronta para ser discutida no próximo CT

3ª etapa (Progresso)

A etapa Progresso iniciou-se na primeira semana de fevereiro, no princípio do 2º semestre, sendo uma etapa onde, tal como o nome indica, é suposto haver progresso nos trabalhos que estão a decorrer, sendo uma etapa fundamental para a maior parte dos projetos da DT.

Como houve a necessidade de procedermos ao ensino on-line, estivemos em reuniões para redefinirmos os objetivos da 3ª etapa.

Objetivos

Os objetivos estabelecidos para esta etapa foram: Aplicar as medidas escolhidas para facilitar a integração da aluna nº27 no projeto de intervenção; realizar a aula com os EE, por forma a integrá-los na comunidade escolar; definir os parâmetros do projeto de CT, com o intuito de unir os professores do conselho por forma a beneficiar diretamente os alunos; aplicar

o projeto interdisciplinar no âmbito do domínio dos conhecimentos de EF; realizar a saída de campo, para que os alunos vivenciassem a matéria de Orientação na sua plenitude e apelar à interdisciplinaridade e estudo de formas alternativas e atrativas para os alunos.

Plano

Para a aplicação das medidas escolhidas, o plano em CT foi definir em que disciplinas essas medidas são aplicadas, escolhendo as suas respetivas medidas.

Para realizar a aula com os EE, defini uma data e, após escolhido o dia, estabeleci um compromisso entre os EE, alunos e professor para a atividade. Para o projeto interdisciplinar, o plano foi incluir a aplicação desse mesmo projeto na atividade de DE interno de Orientação.

Para a saída de campo, formalizei em CT a autorização para a realização da mesma e, após a reunião, recolhi as autorizações dos EE.

Balanço

Esta foi a etapa em que realizei mais atividades diferentes na área da direção de turma, pois com o confinamento era necessário comunicar mais vezes com os alunos, com os EE e com os professores da turma, para ter a certeza que todos os procedimentos estavam a ser cumpridos. A professora Carla deu-me várias vezes

esta tarefa e isto foi muito importante para perceber como funcionava a comunicação com os elementos das diferentes subáreas.

Quanto ao objetivo de realizar a saída de campo, infelizmente o mesmo não foi cumprido devido à situação pandémica. Ainda assim, os restantes objetivos foram cumpridos.

4ª etapa (Produto)

Objetivos

O meu objetivo de liderar uma reunião de CT implicou a operacionalização de várias atenuantes, tais como reunir documentos e conversar com diversos professores do CT relativamente a questões que constavam no guião da ata da reunião. Ao operacionalizar este objetivo, consegui estar apto para liderar e intervir na mesma, sem ajuda da professora Carla.

Por último, defini como objetivo realizar um balanço do dossier de cada aluno, para compreender a evolução dos mesmos no decorrer do ano letivo em comparação com a minha análise no início do ano. Assim aproveitava também para deixar nos registos dos mesmos todas as notas que pudessem ser oportunas para diretores de turma futuros.

Plano

Para esta etapa, planeei superar as minhas dificuldades e pedir à professora Carla para ser eu a liderar a reunião de CT relativa à avaliação sumativa. Para além disso, descrevi

detalhadamente aspetos que destaquei ou observei no decorrer do ano letivo sobre cada aluno, especialmente aqueles que, na minha opinião, ficaram totalmente resolvidos, por falta de tempo ou qualquer outro motivo, registando todas essas problemáticas no dossier de direção de turma e deixando o mesmo com a professora Carla para respetiva aprovação.

Balanço

Liderar a reunião de CT foi muito importante na minha preparação enquanto futuro profissional, pois foi a primeira experiência na área de direção de turma que desenvolvi com total autonomia. O facto de ter tido um balanço positivo, faz-me acreditar que este processo de estágio muito contribuiu para que me tornasse num profissional muito mais preparado do que antes, em setembro de 2020.

Saída de Campo

A saída de campo é uma atividade que se faz na área da direção de turma e está presente no guião de estágio. Nesta atividade, deve-se planear atividades de exploração da natureza, nomeadamente Orientação.

Esta atividade era muito importante para o meu projeto de Seminário, porque uma das suas tarefas era relativa à Orientação.

A pandemia impossibilitou realizar a saída de campo, mas apesar disso o NE formalizou o projeto desta atividade na íntegra, sendo que a coordenadora dos diretores de turma, Maria do Carmo, que o estagiário Rafael Cabaço acompanhou na direção de turma durante o ano, disse que o projeto seria aprovado em Conselho Pedagógico caso não existissem medidas restritivas devido ao vírus.

O NE começou a planear a saída de campo antes do final do ano de 2020, na esperança de que esta ainda pudesse acontecer No planeamento feito, tivemos logo em consideração a pandemia e percebemos logo que ia ser muito difícil realizar a atividade. Era difícil porque a atividade foi planeada para quatro turmas e, como na altura não podiam estar duas pessoas lado a lado nos autocarros, seriam necessários quatro autocarros para os 93 alunos que iam à visita. Isto iria fazer aumentar muito os custos e tornava a operacionalização da atividade um tanto irrealista.

O NE definiu que a saída de campo se iria realizar na Serra da Arrábida. Nesse local, iríamos realizar Orientação, atividades físicas, praticar algumas matérias das prioridades, como a Dança e atividades de outras disciplinas.

As atividades no âmbito da disciplina de EF foram decididas pelo NE, sendo as seguintes: Orientação, Pedestrianismo, *Plogging*, Futebol de praia e Dança. As atividades foram selecionadas no âmbito das aprendizagens essenciais de EF, do guião de estágio e das aprendizagens essenciais de outras disciplinas.

A atividade do *Plogging* surgiu por fazer parte do tema da Poluição, que está no domínio dos Conhecimentos da disciplina de EF e também nas aprendizagens essenciais de Cidadania. Em inglês, os alunos iriam realizar uma produção oral, resumindo a saída de campo. Para Geografia e Ciências Naturais, os alunos iam analisar as caraterísticas do solo, meio ambiente e meio envolvente, tal como está nas aprendizagens essenciais destas disciplinas. Quanto à Educação Visual, no decorrer da visita os alunos iam analisar as formas, os contrastes e as cores.

Como nas aulas não podíamos misturar géneros diferentes, um dos objetivos propostos era fazer grupos mistos. Se a saída de campo tivesse ocorrido, essa organização iria acontecer nas atividades.

Escolhemos o dia 19 de março por ser o dia em que todos os elementos do NE tinham aulas com as suas turmas e porque a maior parte dos professores convidados também tinha aulas com as turmas nestes dias.

Os professores convidados já tinham aceite o convite e tinham acordado com as atividades propostas pelo NE para as suas disciplinas, tendo-se mostrado muito entusiasmados.

Outras colaborações

Na direção de turma, colaborei com conselhos, partilha de pontos de vista e cooperação no desenvolvimento dos projetos dos meus colegas do NE.

Projeto específico e pessoal

O meu projeto específico de Direção de Turma relacionava-se com a integração de alunos que vieram do estrangeiro para Portugal. Escolhi este tema, uma vez que, no início do ano, uma aluna veio de Inglaterra e integrou-se na turma do 9ºC, sem qualquer acompanhamento prévio. De forma a ter o máximo de conhecimentos possíveis para a integração desta aluna, optei por este tema, com o objetivo de atenuar o seu choque com a nova realidade, tentando representar uma mais-valia e suporte para a mesma enquanto professor e membro da comunidade educativa.

A diversidade cultural e étnica é uma realidade nas escolas portuguesas e isso requer responsabilidades acrescidas à escola e aos professores.

Quanto ao projeto pessoal, foi importante para mim compreender a real dimensão de tudo o que alberga ser diretor de turma, quais as dezenas de variantes envolvidas e como é podemos e devemos atuar no sentido de contribuir ao máximo para o sucesso escolar e pessoal dos alunos pelos quais é responsável.

Admitindo que tem um papel fulcral no desenvolvimento dos jovens e no percurso escolar de todos os alunos, se um diretor de turma não analisar a necessidade de integração de um aluno, como neste caso particular, este pode nunca chegar a integrar-se autonomamente na turma e isso ter consequências negativas, tais como tristeza, isolamento e baixo rendimento escolar, comprometendo assim o ano letivo e a saúde mental do estudante.

Neste sentido, percebeu-se que, para os alunos de origem estrangeira com problemas de integração e adaptação, é necessário que a escola crie recursos capazes de transformar essas dificuldades em experiências que possam contribuir para a integração de alunos oriundos de minorias étnicas e culturais.

A educação multicultural em Portugal tem ocupado cada vez mais espaço nos cursos de formação de professores. Sendo assim, a bibliografia disponível indica que na FI de professores, este tema é contemplado, embora em nenhum momento durante a minha FI tenha interagido com o mesmo.

Isto poderá ser uma lacuna na formação. Porém, como conversei com colegas que realizaram a sua FI noutras instituições, percebi que também não tinham abordado o tema, o que poderá fazer com que os professores não estejam preparados para lidar com estes casos tão específicos, sendo importante alterar esta realidade.

Após esta reflexão defini, então, como objetivo assumir a postura de um professor multicultural, tal como sugerido por alguns autores (Ivenicki, 2018; Silva & Silva, 2015). O intuito era potenciar a integração desta aluna através de abordagens mais criativas e adaptadas.

Torna-se impossível medir o grau de consecução dos objetivos por não existirem instrumentos próprios para tal, mas no final do ano letivo a aluna parecia estar mais integrada na turma, uma vez que nunca se encontrava isolada, se tornou mais comunicativa e também participativa.

Conclusão da direção de turma

Na área da Direção de Turma também trabalhei por etapas, não tendo sido estas alteradas, pois não foi necessário nenhum ajustamento dos planos e objetivos.

Na 1ª etapa foi feita uma caracterização da turma, tendo sido possível verificar as diferentes características dos alunos, tais como os líderes, as idades, as personalidades, etc. Nas restantes etapas, cumpri todos os planos e objetivos, tendo desenvolvido os projetos e colaboração com a DT Carla Almeida, ao nível das três áreas, nomeadamente: alunos, conselho de turma e encarregados de educação. Sendo assim, colaborei na realização das atas das reuniões, estando sempre presente em todas, na marcação e apontamento de todas as falhas de comunicação com os diversos professores que compunham o conselho de turma.

Relativamente a casos particulares, os problemas de ansiedade da aluna nº6, foram a minha motivação para o trabalho de projeto que realizei na vertente dos alunos. A juntar a isto, a integração da aluna nº27 foi a minha motivação para o projeto específico.

Foi planeada a Saída de campo e houve uma aceitação em relação às ideias do NE por parte do Conselho Pedagógico, mas não foi possível operacionalizar esta atividade em virtude da situação pandémica. Apesar disso, todos os aspetos teóricos da atividade foram organizados, tendo sido desenvolvido o projeto da atividade.

No projeto Geral de DT sobre integração de alunos vindos de outras escolas/estrangeiro (inspirado na aluna nº27), houve um parecer positivo por parte dos professores do Conselho de turma. Após esse parecer positivo, o passo seguinte foi executado na 3ª etapa, com um debate sobre o tema. No projeto de intervenção do CT, estabeleci contactos com o professor de Geografia, pois a matéria desta disciplina tinha bastantes pontos em comum com a matéria de Orientação relativamente às aprendizagens essenciais tanto de Geografia, como de EF. Deste modo, planeei uma aula conjunta na 3ª etapa, com o objetivo de servir de introdução teórica para a Orientação, cruzando assim este tema com o meu tema de seminário.

No projeto de intervenção dos Encarregados de Educação, preparei uma aula

conjunta com os Encarregados de Educação e os seus filhos. Esta aula era para ter sido pós-laboral, no entanto, com o confinamento, esta aula foi lecionada por zoom na 3ª etapa e teve como base o protocolo tabata.

A terceira etapa foi marcada pelo ensino online, e alguns dos projetos tiveram de ser adaptados a essa realidade. Tal como o debate do meu tema de DT específico, outros tiveram de ser anulados por força das circunstâncias, como o caso da Saída de campo. Nesta etapa houve momentos de reuniões semanais de início de semana, de modo a ter controlo sobre todo o processo de ensino à distância.

A última etapa serviu para realizar o balanço de todas as tarefas e continuar a realizar as tarefas inerentes à direção de turma, com o acréscimo de trabalhar em todos os processos inerentes à escolha dos cursos por parte dos alunos do 9º ano e mudança de escola, tal como todas as reuniões finais com o conselho de turma e Encarregados de Educação.

Esta foi a área mais positiva relativamente à situação pandémica, uma vez que foi a única que não foi prejudicada de nenhuma forma.

Aprendi bastante nesta área, uma vez que na EBVR todos os profissionais dão bastantes oportunidades aos estagiários para assumirem a liderança de várias tarefas inerentes à atividade de diretor de turma. Sendo assim, pude experienciar e adquirir um vasto leque de aprendizagens importantes para o meu desempenho profissional, deixando-me mais preparado para o futuro.

3. Desporto Escolar

O DE é a terceira área de intervenção do estagiário e, tal como foi dito na introdução, assumiu especial relevância no quadro pandémico, visto que deste modo ficou garantido que, pelo menos, mais alguns alunos praticam AF.

A Lei de Bases do Sistema Educativo prevê que as atividades curriculares dos diferentes níveis de ensino devam ser complementadas por ações orientadas para a formação integral dos alunos.

De acordo com este normativo, o DE deve atuar na promoção de saúde e condição física, entre outros aspetos bastante importantes na formação da criança (Programa do Desporto Escolar, 2017-2021). Note-se que o programa do DE é o maior projeto plurianual educativo nacional. Este define as orientações para a realização dos Projetos que visam contribuir para a melhoria da literacia física dos alunos, de acordo com as recomendações da Organização Mundial de Saúde e da Assembleia da República.

O DE baseia-se num sistema universal e aberto de modalidades e de práticas desportivas, organizadas de modo a integrar harmoniosamente as suas dimensões próprias, designadamente: o ensino, o treino, a recreação e a competição.

A escola, em função do seu PE, deve assegurar o acesso à prática desportiva gratuita, respeitando o princípio de igualdade de oportunidades e o respeito pela diversidade a todos os alunos, durante a escolaridade obrigatória.

Como está definido no regulamento de estágio do mestrado, cada estagiário deve assumir a co-orientação de um grupo/equipa de DE, estabelecendo uma articulação entre o estagiário e outro docente, responsável pelo núcleo escolhido. A principal função do estagiário é a de dirigir treinos e outras sessões de prática numa perspetiva de formação desportiva de determinada modalidade. Na EBVR, o NE, em conjunto com o professor Élio Santos, elaborou um poster com a oferta do DE (ver apêndice VIII). Esse poster foi uma tentativa de angariar mais alunos para o DE, visto que devido à situação pandémica já contávamos com menos alunos do que o normal no DE. Esta situação foi validada pelos professores do DEF, que confirmaram que apesar de haver bastantes alunos inscritos nos vários núcleos, a média de alunos por treino está muito menor que nos anos anteriores. Ainda assim, creio que o poster foi um sucesso, porque nos nossos 3 núcleos de DE tivemos alunos a virem aos treinos só porque viram o cartaz.

No início do ano letivo, a minha intenção era ficar com o núcleo de Padel, mas como o meu colega André também queria, dei-lhe prioridade, até porque no ano passado, na ESPN, estive no núcleo de ténis. Como havia a hipótese do Padel ter dois grupos-equipas, estive à espera para ver se era possível. Como não foi possível, em conjunto com o OE, decidi que iria para o núcleo de Golfe.

No meu núcleo de DE "Golfe", contava com 22 alunos inscritos, mas apenas cerca de 6/7 alunos costumavam comparecer nos treinos. Um dos motivos para a falta de alunos nos treinos de DE tem haver pelo facto de este ano o núcleo de Golfe não ir para o campo e os treinos serem apenas na escola, o que apesar de se conseguir fazer um trabalho inicial competente e adequado à iniciação, perde para o entusiasmo que é ir ao campo e desfrutar da natureza.

Caracterização Grupo Equipa

O núcleo de Golfe contava com 22 inscritos, 6 alunos que já vinham do ano passado, e 16 alunos que iniciaram pela primeira vez. Apesar disso, estavam todos num nível iniciado, devido às particularidades técnicas desta matéria.

Plano Anual do Núcleo de Golfe

<table>
<tr><td colspan="2">Setembro</td><td>Outubro</td><td>Novembro</td><td>Dezembro</td><td>Janeiro</td><td>Fevereiro</td><td>Março</td><td>Abril</td><td>Maio</td><td>Junho</td></tr>
<tr><td colspan="5">Prognóstico</td><td colspan="2">Prioridades</td><td colspan="3">Progresso</td><td>Produto</td></tr>
<tr><td colspan="5">1ª Etapa</td><td colspan="2">2ª etapa</td><td colspan="3">3ª Etapa</td><td>4ª etapa</td></tr>
<tr><td colspan="5">Escolha do Nucleo</td><td colspan="2" rowspan="2">Criar o plano anual de treinos</td><td colspan="3" rowspan="2">Preparação para o torneio em campo</td><td rowspan="4">Torneio no campo de golfe da aroeira</td></tr>
<tr><td colspan="5">Avaliação inicial dos alunos do Nucleo de Golfe</td></tr>
<tr><td colspan="5">Criar Regras e Rotinas</td><td colspan="2" rowspan="3">Elaborar o plano da actividade de DE interno a ser incluida no PAA</td><td colspan="3">Elaboração do plano especifico</td></tr>
<tr><td colspan="5" rowspan="4"></td><td colspan="3" rowspan="4"></td></tr>
<tr><td colspan="2">Treino de minigolfe</td></tr>
<tr><td colspan="2">Elaboração do plano para projeto especifico</td></tr>
<tr><td colspan="2">Estabelecer Rotinas</td></tr>
</table>

Figura 4 - Plano anual de Núcleo de golfe

O planeamento por etapas no DE teve um ligeiro desfasamento na distribuição das

etapas pelos meses em relação às outras 3 áreas. Este desfasamento deveu-se à incerteza do modo de funcionamento do DE no presente ano letivo por culpa do vírus SARS COV2, desta forma a 1ª etapa tem mais tempo pois, tem a primeira tarefa logo em Setembro, com a preparação para os núcleos e escolha do mesmo, mas apenas no fim de Outubro é possível iniciar o primeiro treino, logo houve a necessidade de ajustar as etapas.

A primeira etapa tem como objetivos a escolha do núcleo por parte do estagiário, a realização de uma AI e a criação de regras e rotinas.

1ª etapa (Prognóstico)

No DE o mês de setembro foi para efetuar uma preparação para o que iria ser o DE na EBVR em contexto pandémico, para isso o NE em parceria com o professor Élio elaborou um poster de angariação para os DE (apêndice-VIII), e estivemos a perceber o que poderia significar a adaptação dos treinos ao vírus SARS COV 2. Com estas adaptações o DE na EBVR começou mais tarde e o núcleo do Golfe ainda começou um pouco mais tarde que o futebol ou o Padel tendo começado em Novembro, dessa forma no que ao planeamento por etapas diz respeito foi necessário efetuar um ajustamento nas ditas etapas, dessa forma a etapa Prognóstico começou na última semana de Outubro tendo terminado no fim Dezembro, a etapa Prioridades que é aquela onde me encontro atualmente iniciou em Janeiro e tem previsto terminar no fim de Fevereiro, além do vírus, esta adaptação tem haver com o facto de ter havido 2 feriados à terça feira dia principal dos treinos de golfe, pois apesar de no horário os treinos serem à terça e sexta feira, os aluno apenas tem comparecido no treino de terça feira.

Objetivos

O principal objetivo desta etapa foi selecionar um núcleo e definir estratégias para atrair o máximo de alunos possíveis para a modalidade, aumentando assim, o número de alunos a realizar atividades de enriquecimento curricular e atividade física fora das aulas de EF.

Selecionei o Golfe para tentar potenciar ao máximo esta matéria, esta ideia acaba por ser um objetivo porque queria que os alunos vivenciassem uma matéria diferente daquelas que estão habituados a realizar em EF, de forma a potenciar as probabilidades de estes gostarem de uma matéria e praticarem a mesma de forma lúdica após o final da escolaridade obrigatória.

Plano

O NE elaborou um poster em colaboração com o Professor Élio (Coordenador do DE), para que dessa forma houvesse alunos suficientes nos núcleos e para que no meu caso

fosse possível frequentar também o núcleo de padel, não tendo havido alunos para 2 grupo equipas no padel optei por escolher o núcleo de golfe.

Para realizar a AI do Golfe elaborei uma tabela de observação semelhante à que o NE elaborou para as outras matérias da lecionação (Apêndice - IX). Desta forma consegui cumprir o objetivo definido nesta etapa.

Balanço

Apesar das limitações causadas pelo vírus SARS COV2 o balanço foi positivo pois estamos a ter treinos de DE para uma modalidade individual ter 6 alunos frequentemente nas sessões de treino é bastante animador.

O facto de haver menos alunos nos treinos do que em ano sem Covid, também trouxe a vantagem de poder trabalhar durante mais tempo com cada aluno.

2ª etapa (Prioridades)

Objetivos

Os objetivos estabelecidos para esta etapa foram: trabalhar os aspetos prioritários para cada aluno identificado na AI, começar a introduzir o mini-golfe, preparar a saída ao campo, preparar um torneio para o o núcleo de estágio nos treinos sobre a forma de mini-golfe, para depois elaborar os quadros competitivos para a saída ao campo de golfe.

Plano

Para trabalhar as prioridades de cada aluno, elaborei uma ficha individual de cada aluno, com indicações que o que tinham de fazer em cada treino. Para preparar a saída ao campo vi junto do clube de golfe da aroeira a melhor data, e o que pode ser feito em termos de atividades. Para introduzir o mini-golfe realizei um quadro competitivo entre os alunos do núcleo, pois este ano foi ainda mais fundamental existir alguma competição ainda que interna, visto que a competição externa foi inexistente.

Balanço

A ficha elaborada foi uma ajuda, porque através da diferenciação do ensino consegui atuar sobre as prioridades dos alunos, tendo estes cumprido as aprendizagens propostas para os mesmos, fazendo-me chegar à conclusão que foi uma boa estratégia pedagógica.

3ª etapa (Progresso)

Objetivos

Os objetivos desta etapa relacionaram-se com perceber as burocracias que envolviam uma saída da escola com os alunos, como fazer autorizações, seguro escolar, etc.

Para além disso, o objetivo também foi começar a preparar os alunos para a atividade, organizando os treinos com situações de aprendizagem as mais semelhantes possíveis às que os alunos iam encontrar na atividade.

Plano

Para esta planeei sugerir ao professor Élio realizar uma saída de campo com os alunos. Sugeri esta ideia porque em anos sem pandemia, o golfe é praticado na Herdade da Aroeira e devido ao vírus SARS CoV2, os treinos de DE foram todos na escola, em condições nada semelhantes às de um campo de golfe. Nesse sentido,

sugeri essa ideia ao professor Élio, para que os alunos pudessem experienciar uma atividade de golfe num contexto realista e autêntico.

Balanço

O professor Élio aceitou a sugestão de realizar uma ida ao campo de golfe, pelo que

foi feita toda a preparação para que na 4ª etapa fosse possível fazer essa saída, acabando assim da melhor forma o ano de DE.

4ª etapa (Produto)

Objetivos

Os objetivos para esta etapa foram tratar de todas as tarefas burocráticas para a realização da saída de campo do DE, para compreender se era possível os alunos experienciarem a prática de Golfe num contexto mais autêntico e por sua vez aumentar as probabilidades de os alunos se motivarem e gostarem de praticar a matéria. No final, também defini como objetivo elaborar um questionário de satisfação para fazer uma análise do impacto da atividade na satisfação dos alunos.

Plano

O plano para esta etapa foi organizar a atividade de golfe na Herdade da Aroeira e realizar todos os procedimentos que planeei aprender na etapa transata. Para além disso, o plano foi criar as condições propicias para que todos os alunos pudessem estar na atividade, motivando os mesmos a comparecer à mesma. Quanto aos treinos, juntamente com o professor Élio, optámos por não aprofundar mais matéria para além daquela que já tinha sido ensinada, em virtude da pandemia, pois com os treinos da escola existiam aprendizagens que não eram possíveis lecionar e organizámos um folheto com informações e conteúdos essenciais para levar para a atividade para colmatar o défice de aprendizagens deste ano.

Balanço

A ida ao campo de golfe, foi o aspeto mais positivo deste ano pois a natureza envolvente, a qualidade dos campos, o facto de os alunos poderem experimentar um drive *range* e um *green* com buracos próprios, fez toda a diferença e a satisfação dos alunos foi notória e identificada no questionário.

Projeto específico e pessoal

Escolhi este tema porque Portugal é considerado por muitos jogadores profissionais, semiprofissionais e amadores como um dos melhores países do mundo para a prática do golfe, mas, no entanto, não contam com nenhum jogador profissional nos 2 principais torneios mundiais, e tem uma taxa de adesão inferior à média mundial.

Os meus objetivos com este projeto foram os de demonstrar que o golfe, além de um desporto, pode ser símbolo de qualidade de vida e dar a conhecer algumas vantagens da escolha desta modalidade. Quanto ao projeto pessoal, esta modalidade sempre foi do meu interesse, contudo quando iniciei a mesma tinha poucos conhecimentos sobre esta. A investigação deste tema permite-me ganhar conhecimentos sólidos sobre a prática do Golfe e compreender as potencialidades do mesmo no desenvolvimento dos jovens.

Segundo Preto (2017), a prática de golpe pode melhorar o bem-estar, aumentar algumas capacidades físicas e até prevenir doenças, tendo assim um efeito bastante positivo na melhoria da qualidade de vida.

Após perceber que existia uma relação positiva entre a prática de golfe e a qualidade de vida, procurei organizar uma saída de DE com os alunos do golfe, para que estes pudessem experienciar o que é enunciado na bibliografia e também para os entrevistar no final, de forma a compreender se a hipótese estabelecida se encontrava correta.

No final da atividade, fiz um questionário aos alunos, no qual todos afirmaram que se sentiram bem em participar na atividade, mostrando-se felizes e motivados. Os alunos afirmaram que a atividade foi relaxante, não era trabalhosa e que até era divertida. Já os professores estagiários que compunham o restante NE, que não eram adeptos da modalidade, após praticarem a mesma ficaram surpreendidos e demonstraram-se entusiasmados em praticar a mesma com mais regularidade, o que comprova que isto se aplica a todas as faixas etárias

Outras Colaborações

Na perspetiva de uma colaboração entre o NE e o nosso contributo para a EBVR, o NE elaborou um cartaz para o Núcleo de desporto escolar do padel, esse cartaz teve como tema a ética, e o nome é “joga padel com ética” (Apêndice-X).

Este trabalho foi na perspetiva de dinamizar o núcleo de desporto escolar de padel, e de incutir bons valores aos alunos, que num contexto escolar tem outros objetivos que o contexto de clube.

Este trabalho teve um outro objetivo, fazer com que o núcleo de padel participasse num concurso da federação portuguesa de padel e do DE, para ganharem material para o núcleo.

Tendo o cartaz sido elaborado em conjunto entre o NE e os alunos.

Conclusão do desporto escolar

O DE foi a área mais afetada este ano, pois devido à situação pandémica não foram realizadas competições externas, sendo esta uma lacuna na formação do professor estagiário, devido a todas as vivências e aprendizagens inerentes ao processo de competição.

No início do ano letivo decidi escolher o DE do Padel, pois era previsto que este tivesse 2 grupos equipas, o que acabou por não acontecer, acabando por optar por outra modalidade, nomeadamente o Golfe.

Nesta área optei por realizar uma etapa zero, que foi o período que decorreu de setembro a outubro sem DE, em que as únicas possibilidades que puderam ser feitas, foi a escolha do grupo equipa, leitura de bibliografia específica da modalidade escolhida, e o núcleo de estágio em parceria com o Professor responsável pelo DE da EBVR elaborou um cartaz para ajudar a captar alunos para o DE.

A 1ª etapa apenas começou com a avaliação inicial, tendo depois definido as prioridades na etapa seguinte que foram semelhantes para todos os alunos, uma vez que estes se encontravam numa introdução à matéria. A supressão de treinos impossibilitou a progressão das aprendizagens, não tendo sido possível cumprir os objetivos propostos, algo que foi adiado para a terceira etapa. Os objetivos propostos apenas foram cumpridos na última etapa, classificando-se assim o trabalho desenvolvido como negativo. Com esta realidade e atendendo a todos estas condicionantes, os alunos demonstraram aprendizagens significativas, classificando-se esse ponto como positivo.

Embora o DE tenha sido a área do estágio que fico mais afetada em relação a um ano normal, no meu caso, posso afirmar que consegui aproveitar e adquirir bastante conhecimento, pois no ano passado na ESPN tive com o DE do Ténis em que me foi possível sair para 2 convívios com competição externa, tendo assim alguma aprendizagem e vivência neste aspeto.

Quanto ao projeto específico de DE escolhi trabalhar sobre o golfe como promotor de qualidade de vida, para isso recorri à bibliografia e aos testemunhos de alguns golfistas,

elaborando também um questionário para os alunos, aplicado após a ida ao campo, para perceber se a sua perceção é igual ao que pude recolher na bibliografia.

Com todas as dificuldades, procurei proporcionar boas aprendizagens aos alunos inscritos no grupo equipa, aumentando também o meu conhecimento na área, e numa modalidade onde não tinha muita experiência.

4. Seminário

O Projeto individual de Seminário teve como objetivo a realização de um seminário na EBVR, direcionado para o DEF. Nesse seminário atuei como dinamizador em colaboração com o DEF.

Segundo a caracterização inicial da escola e o que fomos absorvendo das reuniões de NE com o nosso OE, foram selecionados por cada estagiário, os seguintes temas:

- Construir um protocolo de avaliação inicial.
- Introduzir Orientação na escola (visto que estava no plano curricular, mas não era lecionada).
- Levar uma aula de EF a casa

Realizei uma análise profunda da realidade da escola com os meus colegas e decidi que ia trabalhar sobre o tema da Orientação, pois constava no plano curricular da escola para o 3º Ciclo como opcional, mas era uma matéria que não estava a ser lecionada e além do mais os alunos poderiam ampliar a sua experiência com mais uma área de EF, diferente das que costumam aprender e a necessidade de realizar atividades de Orientação na saída de campo, obrigava a que os alunos tivessem algumas bases da matéria antes da mesma.

Escolhi então elaborar o meu seminário sobre a Orientação, pois é uma matéria presente não só no PC da escola, como está presente nos PNEF (Bom et al., 1989; Jacinto et al. 2001) e que a meu ver dado o contexto de pandemia é uma matéria fácil de trabalhar em segurança, não só porque é feita ao ar livre, existindo menos probabilidade de transmissão do vírus, caso o espaço de aula esteja bem ventilado (Filiz & Konukman, 2020). Como é lógico, não existe melhor ventilação em termos de espaços de aula, do que o ar livre. Para além disso, cada aluno pode ter o seu material sem ter de o partilhar. Por último, a Orientação é uma matéria que vai permitir que se inclua nas aulas uma das áreas do quadro de extensão curricular dos PNEF (Bom, et al., 1989; Jacinto et al. 2001), a área de atividades de exploração da natureza.

A Orientação aparece no PC do AEDS a partir do 3º ciclo e como estava a acompanhar uma turma do 9º ano, fazia ainda mais sentido trabalhar esta matéria. Deste modo, enquanto alguns realizavam a matéria de Orientação, os restantes podiam trabalhar outras matérias, fazendo assim com que existissem menos alunos em espaço reduzido de aula, sendo mais seguro para todos no contexto da pandemia, por potenciar o distanciamento físico, encontrando assim uma

solução para uma das restrições do DEF, que era a impossibilidade de prática de matérias ou habilidades das mesmas devido ao distanciamento.

Enquanto praticante de EF as matérias que tenho mais aptidão são outras e eu apenas tive contacto com a Orientação em dois momentos, no primeiro ano de mestrado e no ano passado no estágio que iniciei na ESPN. Os meus colegas de estágio referiram que só tiveram experiência com esta matéria na faculdade. Para além disso, os meus alunos referiram que nunca tinham praticado esta matéria, fazendo-me concluir que a mesma é pouco lecionada, o que é considerado menos bom (Koukouris, 2005), visto tratar-se de uma matéria com tantas potencialidades, enquanto matéria ajustável a cada aluno, nível da dificuldade, distância, intensidade ou velocidade do percurso

.

Outra das razões prende-se pelo tipo de inteligência que é trabalhada em EF, que de uma forma geral já são abrangentes, sendo que as 2 principais são a corporal-cinestésica e a intrapessoal, mas que com o acréscimo da orientação podemos assim juntar a Naturalista. Segundo Gardner (1994), o indivíduo tem diferentes habilidades, cabendo assim ao professor saber dirigir-se à mente de cada aluno a fim de reconhecer as capacidades pessoais de cada um.

Optei, após uma breve introdução à matéria, selecionar a Orientação Pedestre para iniciar a experiência na matéria. Podemos definir a modalidade como uma corrida individual, contra - relógio, em terreno desconhecido e variado, geralmente de floresta ou montanha, num percurso materializado no terreno por pontos de controlo que o aluno deve descobrir numa ordem imposta. Para fazê-lo, o aluno escolhe os seus próprios itinerários, utilizando um mapa e, eventualmente, uma bússola (Aires et al., 2011).

Ensinar Orientação é desde a iniciação à elaboração de uma pedagogia que permita progressivamente ao aluno deslocar-se sozinho, correndo, responsabilizando-se pelas suas tomadas de decisão, primeiro em ambiente conhecido, mais ou menos familiar e, depois, em ambiente desconhecido. No caso da escola, seria o ambiente conhecido em que iriam realizar a matéria e, posteriormente, a saída de campo seria o ambiente desconhecido.

Plano Anual do Seminário

Quadro 2 - Plano anual do Seminário

<table>
<tr><td colspan="2">Setembro</td><td>Outubro</td><td colspan="2">Novembro</td><td>Dezembro</td><td>Janeiro</td><td>Fevereiro</td><td>Março</td><td>Abril</td><td>Maio</td><td>Junho</td></tr>
<tr><td colspan="3">Prognóstico</td><td colspan="4">Prioridades</td><td colspan="3">Progresso</td><td colspan="2">Produto</td></tr>
<tr><td colspan="3">Identificação de problemas no Departamento de EF</td><td colspan="4" rowspan="2">Investigação Científica

Organização dos documentos para a formulação do Seminário</td><td colspan="3">Finalização dos documentos.</td><td colspan="2" rowspan="2">- Apresentação do Seminário ao Departamento de EF

Avaliação dos resultados.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Escolha do tema sobre o qual vou intervir</td><td colspan="3">Operacionalização do Seminário</td></tr>
</table>

Na etapa prognóstico, foi a etapa onde, com suporte dos documentos da escola PE, PC e PI, o NE conseguiu fazer uma caracterização da escola. Essa caracterização também teve algum suporte nas reuniões de NE e nas reuniões de abertura do ano letivo, entre outros temas e possibilidades de trabalho nesta primeira etapa o NE identificou alguns temas já mencionados na introdução deste capítulo.

Na área dos seminários, **a** 2ª etapa das prioridades**,** foi a etapa para selecionar a bibliografia adequada e estabelecer os objetivos para o desenrolar do mesmo. Como tal as estratégias que operacionalizei, foram as de reunir suporte bibliográfico para demonstrar a importância da Orientação, tentar trabalhar de uma forma interdisciplinar este seminário. A interdisciplinaridade foi com a disciplina de Geografia em que os alunos juntamente com o professor de Geografia e comigo elaboraram mapas para uma atividade de DE interno de Orientação, pois com a adesão dos alunos e com o demonstrar do trabalho na própria escola foi mais fácil dinamizar um seminário onde era suposto demonstrar as vantagens de lecionar Orientação no AEDS e mais propriamente aos 9º anos da EBVR. Outra estratégia foi a de criar entrevistas aos professores do DEF guiando-os para a perceção dos benefícios da Orientação, facilitando assim a dinamização do seminário.

Na etapa Progresso, iniciei as entrevistas aos professores do DEF, realizei uma prova de DE

interno de Orientação para incutir o gosto pela matéria nos alunos e ao mesmo tempo preparar a colocação de um percurso na escola, facilitando assim a inclusão desta matéria nas aulas.

Para além disso, quis terminar de elaborar um documento que explicasse e demonstrasse os benefícios da Orientação, fundamentado com apoio bibliográfico, e recolher os dados das entrevistas de forma a dar força à dinamização do seminário, e demonstrar o que se sucedeu de positivo na atividade de DE interno, sendo esta um teste para a atividade de Orientação na saída de campo.

Na etapa Produto, coloquei em prática o seminário, tendo desenvolvido todas as atividades e procurando manter a prática da matéria de forma recorrente após a saída de campo. Visto que devido ao confinamento não existiu saída de campo, esta etapa foi ainda mais importante porque foi através da mesma e destas atividades que os alunos conseguiram experienciar a matéria.

1ª etapa (Prognóstico)

Objetivos

Os objetivos para a primeira etapa foram identificar os possíveis temas a serem escolhidos através de uma AI à escola e ao DEF, após essa AI que teve como base o PC, PE, RI e PAA com os dados dessa AI o NE vai enumerar as possibilidades de temas a intervir.

O segundo objetivo foi escolher o tema do seminário. Após a escolha do tema o próximo objetivo foi recolher suporte bibliográfico.

Plano

Para a escolha do tema, o NE fez uma caraterização inicial à escola e ao DEF, daí identificámos como possibilidades de seminário 4 temas, desses temas eu escolhi um, a Orientação). Após a escolha do tema o próximo passo foi recolher bibliografia sobre o mesmo, de forma a construir suporte para a dinamização deste.

Balanço

Com um início de ano atípico houve alguma confusão geral para perceber como iria ser o atual ano letivo. Quando foram ultrapassadas estas dificuldades, foi percetível que a EF ia ter muitas limitações, devido às regras de segurança impostas pela DGS e DGE. O NE conseguiu identificar que algumas matérias não podiam ser lecionadas este ano, como o caso dos desportos de combate, outras iriam ser lecionadas com algumas limitações como o caso dos JDC e outras não iam ter praticamente adaptações nenhumas como a Orientação. Sendo assim, quando soube disto, decidi de imediato trabalhar o tema da Orientação.

2ª etapa (Prioridades)

Objetivos

O principal objetivo desta etapa foi selecionar dentro da bibliografia a principal que me possa ajudar a construir um suporte de argumentação para dinamizar o tema do seminário. Para além disso, o objetivo também foi construir um questionário para saber o interesse dos professores do DEF no tema, e se existia interesse em participar no seminário (Apêndice -XI)

Por último, defini como objetivo, estabelecer estratégias de aceitação da Orientação. Entre essas estratégias estiveram duas entrevistas feitas a dois professores especialistas em atividades de exploração da natureza, Professor Telmo Preto e Professor Daniel Pó. (Apêndice-XI).

Plano

O plano para cumprir os objetivos foi elaborar um documento com as principais referências bibliográficas sobre Orientação.

Para o questionário, a ideia foi perceber o interesse dos professores no tema, a sua disponibilidade para participar, dessa forma quando agendar o dia do seminário aumenta a hipótese de ter todos os professores presentes.

Para aumentar a aceitação do seminário, uma das minhas estratégias foi que os alunos já tivessem dado provas de gostar da matéria, para que dessa forma no dia do seminário a aceitação do tema fosse mais fácil. Para tal incluí uma atividade de Orientação na saída de campo e uma atividade de orientação no PAA através do DE interno, só tendo sido possível realizar a segunda, como alternativa à ausência da primeira estratégia.

Balanço

Os questionários foram elaborados e o plano era serem feitos no início da 3ª etapa, mas com o confinamento iniciado no fim de janeiro, ajustei o planeamento para ver a melhor forma de os executar. Tendo decidido realizar os questionários online, como estratégia de adaptação à dificuldade provocada pelo confinamento.

A Orientação tem o potencial de ser uma matéria utilizada numa atividade de DE interno. E tem potencial de ser mais uma matéria ou atividade em que os alunos podem praticar quando saírem da escola.

3ª etapa (Progresso)

Objetivos

Na 3ª etapa estabeleci como objetivos, realizar os questionários aos professores do DEF, realizar uma atividade de DE interno sobre Orientação, realizar as entrevistas aos professores especialistas e finalizar os documentos que suportam a escolha do tema de

seminário, de forma que os alunos pudessem interagir com a matéria o mais cedo possível.

Plano

O plano para a terceira etapa foi o de realizar as entrevistas aos professores do DEF de forma a conseguir definir uma data para apresentação do seminário. O plano foi realizar estas entrevistas online, através do Google forms. Após isso, analisei as respostas obtidas para chegar a uma conclusão.

O plano para a atividade de DE interno, passou por organizar atividades desta matéria nas minhas aulas e nas aulas dos meus colegas, entregando aos alunos pontos de controlo e percursos para realizarem.

Balanço

Esta etapa foi muito positiva porque os professores aderiram muito bem à prática da matéria, tendo a maioria referido que não praticavam Orientação por falta de condições materiais e que se as mesmas existissem, passavam a lecionar a matéria. Sendo assim, esta conclusão foi uma motivação para acelerar o processo e contruir os percursos o mais rapidamente possível. Para além disso, os alunos demonstraram gostar muito da prática da matéria, tendo até pedido para fazer a mesma em mais aulas, fazendo-me chegar à conclusão de que a prática desta matéria beneficia tanto professores como alunos, aliando-se este argumento aos benefícios da prática da matéria.

4ª etapa (Produto)

Objetivos

O meu objetivo nesta etapa foi garantir que todos os procedimentos necessários para a prática de Orientação no ano letivo seguinte estivessem garantidos anda neste ano letivo. Desta forma as probabilidades de os professores realizarem a matéria seria maior, pois já não tinham de despender o seu tempo e trabalho para a prática da matéria ser possível. Para além disso, pretendi sensibilizar os professores, apresentando aos mesmos uma bibliografia que referisse os benefícios da prática desta matéria.

Plano

Nesta etapa, planeei colocar em prática todos os procedimentos necessários para viabilizar a prática de Orientação no ano letivo seguinte. O plano delineado passou por explicar aos professores os recursos espaciais e materiais elaborados por mim que passariam a ter ao seu dispor para os próximos anos letivos.

O acesso ao material passou por realizar uma requisição à diretora da escola para esta dar-me um orçamento para gastar em materiais. Sendo assim, tive de elaborar um documento a explicar os benefícios e a necessidade de prática da matéria para sensibilizar a diretora a despender dinheiro nesta matéria. Este documento foi posteriormente usado na apresentação do seminário, para sensibilizar e reforçar aos professores do DEF a necessidade de prática desta matéria.

Balanço

Relativamente ao balanço desta etapa, no meu entender o mesmo foi positivo, visto que foi possível terminar dentro do tempo previsto a colocação de todas as placas na escola e também a realização dos percursos a efetuar pelos alunos. Para além disso, os professores foram bastante recetivos relativamente à abordagem da Orientação no próximo ano letivo. Ao nível dos alunos, realizei várias atividades de Orientação com estes e fiz um questionário aos mesmos no final, tendo estes indicado que gostaram de praticar a matéria e que gostariam de continuar a praticar no secundário. Quando soube disto, desloquei-me à escola Daniel Sampaio para sensibilizar os seus professores sobre esta temática, tendo os mesmos dito que praticavam a matéria. Sendo assim, concluo que este seminário e atividades inerentes foram uma mais-valia para a escola e para os alunos.

Conclusão da área do seminário

A área do seminário foi das 4 áreas do estágio, aquela em que comecei a trabalhar mais tarde, mas o tema do meu seminário ficou escolhido logo na primeira semana, pois

quando o núcleo de estágio fez a caracterização inicial da escola, pude reparar que a matéria da Orientação estava prevista no PC da escola, mas que o circuito existente na mesma estava desatualizado e inoperacional.

O Núcleo de estágio realizou o inventário do material e percebeu que existiam 52 placas de Orientação guardadas. Sendo assim, foram selecionadas 40 placas, e construiu a folha de controlo, defini os percursos e construí os mapas. Todo este processo foi realizado com a colaboração dos meus colegas de estágio e dos professores Telmo Preto, João Branco e Daniel Pó.

A colaboração com o DEF foi realizada através de conversas constantes com os elementos do DEF, de forma a compreender a sua recetividade à abordagem à Orientação, quais os conselhos que estes me poderiam transmitir, quais as suas experiências com esta matéria e compreender quais as melhores estratégias na abordagem desta matéria. Para além disto, a ajuda e colaboração do professor João Branco, elemento do DEF, foi muito importante para dinamizar todos os processos e convencer os restantes professores dos benefícios da abordagem desta matéria.

Sendo assim, todos os objetivos foram cumpridos, tendo construído os percursos e tendo vivenciado o resultado prático de todo o trabalho efetuado no seminário com os meus alunos na penúltima aula do ano letivo, com uma atividade de Orientação, em que os alunos realizaram diversos percursos.

Deveria ter começado o trabalho muito mais antecipadamente, pois apesar de ter cumprido todos os objetivos, gostava de ter realizado mais atividades com esta matéria e ter dado a oportunidade aos restantes professores de a abordar. A par disto, também teria sido interessante realizar todos os procedimentos mais cedo de forma a ter sido possível realizar Orientação no PTI e assim ter a certeza que mais turmas abordavam esta matéria este ano letivo.

Na minha opinião, os professores conseguiram compreender na apresentação toda a importância do trabalho desenvolvido e nem existiram muitas oportunidades de se promover um debate pois os professores do DEF concordaram todos com o que foi apresentado. Esse aspeto poderia ter sido mais bem conseguido, mas torna-se difícil promover um debate quando todos os profissionais concordam com aquilo que é dito, o resultado desta concordância

também é gerado pelo envolvimento e colaboração de todos durante a construção do seminário.

Creio que mesmo com as limitações temporais causadas pela pandemia, tanto o meu seminário como o dos meus colegas foram bem conseguidos e que mais importante que a nossa avaliação, foi que deixámos a nossa marca na escola e ajudámos a melhorar a EF no agrupamento. Deste modo, para o ano todos os professores vão conseguir mais facilmente lecionar Dança e Orientação e fazerem de uma forma semelhante uma AI com grelhas gerais.

5. Conclusão do Estágio

Em primeiro lugar, importa realçar a importância que o Estágio Pedagógico teve para o meu crescimento pessoal e profissional na área. Aprendi muito no presente ano letivo e, juntando a isso, o ano letivo anterior que não cheguei a concluir, numa outra realidade, sinto que saio daqui mais bem preparado para a profissão que escolhi e decidi investir na minha formação.

Fica a certeza do enorme volume de aprendizagens adquiridas com o processo de estágio, fazendo-me sentir mais competente do que me sentia antes do início do estágio, aprendendo com os vários elementos do corpo escolar (Professores, auxiliares, alunos e Encarregados de educação) e com todos os meus erros. Não sendo preciso errar para aprender, torna-se importante aproveitar os erros para evoluirmos constantemente.

Termino esta etapa da minha vida, sentindo-me preparado para lecionar com sucesso caso seja colocado numa escola, e para isto creio que foi fundamental ter feito o estágio da maneira que fiz, em 2 escolas, acompanhado por 2 orientadores de escola totalmente diferentes, mas que a meu ver se complementaram para que eu conseguisse identificar as minhas lacunas e saber qual o caminho para o sucesso enquanto professor. Esta situação deu-me um olhar mais abrangente sobre o que é a EF, em Portugal, e que escolas que ficam no mesmo distrito podem ter maneiras muito diferentes de trabalhar, alunos de meios distintos e uma interação diferente entre todos os intervenientes da vida escolar.

Tornou-se fundamental a forma como em NE fomos recebidos e acolhidos ao longo de todo o ano, por toda a comunidade escolar, fazendo com que o ambiente fosse o mais propício, não só para a aprendizagem dos alunos, mas também para a nossa, enquanto estagiários, tendo sempre ao nosso lado os professores, os assistentes operacionais, os encarregados de educação e os mais altos órgãos escolares, pela pessoa da diretora do agrupamento, Professora Sara Moura, e pela coordenadora da EBVR, Professora Cristina Sousa.

Também o ambiente vivido no DEF foi extremamente positivo, fazendo-nos sentir completamente integrados e proporcionando-nos as melhores condições possíveis para a realização dos nossos estágios.

De realçar, também, as excelentes condições materiais e espaciais presentes na EBVR, que nos permitiu ao longo do ano proporcionar aos alunos as melhores aprendizagens

possíveis.

No meu caso, e contrariamente ao dos meus colegas que iniciaram o estágio este ano letivo, posso considerar-me privilegiado, pois consegui sentir o que é um estágio sem covid, mas também com todas as limitações e adaptações que são necessárias fazer para conseguir que exista alguma normalidade dentro da lecionação, em situação de pandemia.

Relativamente à área da direção de turma, esta permitiu-me viver como um verdadeiro diretor de turma, assumindo na parte final toda a responsabilidade inerente ao cargo, planeando, preparando e conduzindo as reuniões, trabalhando com a justificação de faltas e com os contactos com os encarregados de educação. Acredito que tudo isto me faz sair deste estágio plenamente apto para exercer também o cargo de diretor de turma.

No que diz respeito ao DE, também se tornou importante ficar responsável pelo núcleo de uma modalidade à qual não tinha muita lidação e conhecimento, alargando os meus horizontes não só na modalidade, mas também no processo de planeamento e gestão do núcleo. Também o facto de acompanhar os meus colegas de NE, no grupo equipa deles, permitiu-me aprender um pouco mais, não só nas suas formas de planear, como nas modalidades em que os mesmos estavam a treinar, despertando inclusivamente o meu interesse pessoal nas mesmas.

O seminário, também me fez perceber a importância do trabalho cooperativo do DEF, sendo este o ponto de partida para o sucesso do grupo. O tema que abordei foi bem acolhido por todos, fazendo com que o resultado final fosse ao encontro dos objetivos, deixando o percurso de orientação preparado para que em anos futuros seja utilizado por todos os professores da EBVR.

De enaltecer o incrível crescimento pessoal e profissional que retiro deste ano, mesmo com todas as restrições que tivemos de contornar para o sucesso geral de todas as áreas, comprovando a importância do estágio pedagógico na formação enquanto professor, sendo fundamente o facto de trabalharmos no terreno.

6. Referências Bibliográficas

Aires, A., Quinta-Nova, L., Santos, L., Pires, N., Costa, R. & Ferreira, R., (2011). *Orientação Desporto com Pés e Cabeça*. Acedido em 2 de julho de 2021 em https://www.researchgate.net/publication/351578965_Orientacao_desporto_com_pes_e_cabeca

Boavista, C., & de Sousa, Ó. (2013). O Diretor de Turma: Perfil e competências. *Revista Lusofona de Educacao*, *23*, 77–93. Acedido em 15 de agosto de 2021 em http://www.scielo.mec.pt/pdf/rle/n23/n23a05.pdf.

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.

Bom, L., Costa, F. C., Jacinto, J., Cruz, S., Pedreira, M., Rocha, L., Mira, J., & Carvalho, L. (2001). Programa nacional de educação física (reajustamento). Ensino básico 3º ciclo. Lisboa: Ministério da Educação.

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

Decreto-Lei n.º 3/2008 de 7 de janeiro. Define os apoios especializados a prestar na educação pré-escolar e nos ensinos básico e secundário dos sectores público, particular e cooperativo.

Decreto-lei n.º 55/2018 de 6 de julho. Estabelece o currículo dos ensinos básico e secundário e os princípios orientadores da avaliação das aprendizagens.

Decreto-lei n.º 54/2018 de 6 de julho. Estabelece o regime jurídico da educação inclusiva.

Eccheli, S. (2008). A motivação como prevenção da indisciplina in www.scielo.br/. Acedido em 9 de janeiro de 2021 em https://www.scielo.br/j/er/a/S6L97qxxPfNyh9HYG3b6gtH/?format=pdf&lang=pt.

Fernandes, S. & Pereira, B. O. (2006). *A prática desportiva dos jovens e a sua importância na aquisição de hábitos de vida saudáveis.* Retirado: março, 2, 2021, de http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/7232

Filiz, B., & Konukman, F. (2020). Teaching Strategies for Physical Education during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance,*

9(9), 48-50.

Gardner, H. (1994). *Estruturas da Mente – A teoria das inteligências múltiplas.* Porto Alegre: Artes Médicas.

Henriques, J. J. (2012). A Avaliação Autêntica em Educação Física - O Problema dos Jogos Desportivos Coletivos. Tese apresentada na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para obtenção do grau de Doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa. Acedido em 19 de Fevereiro de 2020 em https://recil.grupolusofona.pt/bitstream/10437/8571/1/Tese.pdf.

Ivenicki, A. (2018). Multiculturalismo e formação de professores: dimensões, possibilidades e desafios na contemporaneidade in https://www.scielo.br/. Acedido em 4 de Junho de 2021 em https://www.scielo.br/j/ensaio/a/3J8sWsprqTf9WQp3JJqkP6F/?format=pdf&lang=pt.

Koukouris, K. (2005). Beginners' perspectives of getting involved in orienteering in Greece. *Scientific Journal of Orienteering, 16*, 18-33. Acedido em 10 de setembro de 2021, em https://silo.tips/download/scientific-journal-of-orienteering.

Martinek, T. (1981). Pygmalion in the gym: A model for the communication of teacher expectations in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 52*(1), 58-67. Acedido em 15 de janeiro de 2021, em https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02701367.1981.1060 9296

Pacheco, J. (2001) *Currículo: teoria e práxis.* Porto: Porto Editora

Preto, J. (2017). O Golfe como promotor de qualidade de vida. *Revista CPAQV – Centro de pesquisas avançadas em qualidade de vida*, *9*(3). Acedido em 7 de outubro de 2021 em https://www.researchgate.net/publication/321035517_Golfe_como_promotor_da_Qualidade_de_Vida.

Programa do Desporto Escolar (2017-2021). *Programa do Desporto Escolar 2017-2021* In *Portal* da Direção-Geral da Educação, https://www.dge.mec.pt/. Acedido em 1 março de 2021 em https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/pde_2017_2021_dge_final.pdf

Ramos, V., A. (2019). A motivação e o sucesso escolar In www.psicologia,pt. Acedido em 20 de Junho de 2021 em https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1363.pdf.

Sabino, R., Rodrigues, R., Costa, I., Carneiro C., Cunha, M., Duarte, A., et al.

(2014). Routine screening of harmful microorganisms in beach sands: Implications to public health. *Science of The Total Environment, 472*, 1062- 1069.

Sanches, P. (2018). *Padel Escolar*: *Guia Prático do Professor.* Edição: EPAL, Empresa Portuguesa das Águas. Livres S.

Silva, R. & Silva, A. (2015). Formar professores de língua portuguesa em contexto multicultural e plurilingue. Acedido em 5 de setembro de 2021 emde http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/50965

7. Apêndices

Apêndice I

ESCOLA BÁSICA DE VALE ROSAL - DEF

Registo de avaliação

Matéria		Voleibol																		
Situação de Avaliação Provas de:		PI 1			PI2				PI	I							PE			
		1+1 sem rede	1+1 com rede		2+2, bola afável sem rede		2x2, campo reduzido, rede com 2m de altura		Técnica	2x2 em campo reduzido com bola afável e rede a 2m de altura			Técnica				4x4 em campo 12x6m, com rede a 2,10/2,15m		Técnica	
Indicad. Sucesso		Mantém a bola do ar cooperando com o colega	Assume posição básica	Envia a bola através de toques de dedos com as duas mãos por cima	Passe e/ou manchete	Enquadra-se mantendo a bola no ar	Toques com as duas mãos por cima para manter a bola no ar	Desloca-se tentando o enquadramento	Serve por baixo, em cooperação (exercício/jogo)	Toque com as duas mãos por cima para o colega de equipa	Toque por baixo com os antebraços em extensão	Enquadramento para dar continuidade ao jogo mantendo a bola no ar (jogo a 2 toques)	Serve por baixo a 3/4,5m	Recebe com as duas mãos por cima imprimindo à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento	Em manchete, posicionando-se devidamente, imprimindo à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida	Executa o serviço por baixo	Posiciona-se devidamente	Remata em apoio, batendo a bola no ponto mais alto	Desloca-se e contacta a bola para defesa baixa do remate em apoio (em manchete) colocando a bola alta em condições de continuidade
Nº	Nome																			
1	Afonso Centúrio																			
2	Ariana Cunha																			
3	Bernardo Teixeira																			
4	Bernardo Ferreirinha																			
5	Bruno Mota																			
6	Carina Cardoso																			
7	Catarina Alves																			
8	Catarina Santos																			
9	Daniel Candeias																			
10	Eliana Santos																			
11	Francisco Carlota																			
12	Gonçalo Santos																			
13	Guilherme Barbosa																			
14	Guilherme Baião																			
15	Inês Furtado																			
16	Inês Rosa																			
17	Inês Arcangelo																			
18	Joana Miranda																			
19	João Silva																			
20	José Viana																			
21	Leonardo Pereira																			
22	Martim Moreira																			
23	Matilde Moreira																			
24	Ricardo Carvalho																			
25	Sofia Franco																			
26	Tomé Vitorino																			
27	Carolina Aragão																			

Figura 4 - Quadro da AI do Voleibol

Apêndice II

Tabela 1 - polivalência dos espaços

Matérias		**Espaços**		
		Exterior	**Pavilhão**	**Ginásio**
Futebol		B	B	NS
Andebol		B	B	NS
Basquetebol		B	B	B
Voleibol		S	B	S-
Ginástica	Solo	S-	S-	B
	Aparelhos	NS	NS	B
	Acrobática	S-	NS	B
Atletismo	Velocidade	B	B	NS
	Lançamento do peso	B	S	NS
	Salto em Altura	NS	NS	B
	Salto em Comprimento	B	NS	NS
	Estafetas	B	S-	NS
Raquetes	Badminton	NS	B	S-
	Ténis de mesa	B	B	S
Desportos de combate		S-	S-	B
Dança		S	B	B
Orientação		B	B	B

Apêndice III

9º C														
ESCOLA BÁSICA DE VALE ROSAL - DEF														
OBSERVAÇÃO INICIAL - ANO LETIVO DE 2020-2021														
Matérias		FUTEBOL	BASQUETEBOL	VOLEIBOL	ANDEBOL	BADMINTON	TENIS DE MESA	LANÇAMENTO DO PESO	VELOCIDADE	SALTO EM ALTURA	GINASTICA DE SOLO	GINASTICA DE APARELHOS	DANÇA (Merengue)	ORIENTAÇÃO
Nº	Nome													
1	Afonso Centúrio	I	I	NI	I	I	NO	I	NO	I	NI	NI	NO	NO
2	Ariana Cunha	I	I	I	I	I	NO	I	NO	I	NI	NI	NO	NO
3	Bernardo Teixeira	I	I	NI	I	I	NO	I	NO	I	NI	I	NO	NO
4	Bernardo Ferreirinha	I	NI	I	I	I	NO	I	NO	I	NI	NI	NO	NO
5	Bruno Mota	I	NI	NI	I	I	NO	I	NO	I	NI	NI	NO	NO
6	Carina Cardoso	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO
7	Catarina Alves	I	I	I	I	I	NO	I	NO	I	NI	I	NO	NO
8	Catarina Santos	NI	NI	I	NI	I	NO	NI	NO	I	NI	NI	NO	NO
9	Daniel Candeias	I	I	NI	I	I	NO	I	NO	I	NI	I	NO	NO
10	Eliana Santos	I	NI	I	NI	I	NO	NI	NO	I	NI	I	NO	NO
11	Francisco Carlota	I	I	NI	I	I	NO	NI	NO	I	I	I	NO	NO
12	Gonçalo Santos	I	I	I	I	I	NO	NI	NO	I	I	NI	NO	NO
13	Guilherme Barbosa	I	I	I	I	I	NO	I	NO	I	I	I	NO	NO
14	Guilherme Baião	I	I	I	I	I	NO	I	NO	I	NO	NO	NO	NO
15	Inês Furtado	I	I	I	I	I	NO	I	NO	NI	NI	NI	NO	NO
16	Inês Rosa	I	NI	NI	I	I	NO	NI	NO	I	NI	I	NO	NO
17	Inês Arcangelo	I	I	I	I	I	NO	I	NO	I	I	I	NO	NO
18	Joana Miranda	I	I	I	I	I	NO	I	NO	I	NI	I	NO	NO
19	João Silva	I	I	I	I	I	NO	I	NO	I	I	I	NO	NO
20	José Viana	I	I	I	I	I	NO	I	NO	I	I	I	NO	NO
21	Leonardo Pereira	I	I	I	I	I	NO	I	NO	I	NI	NI	NO	NO
22	Martim Moreira	I	I	I	I	I	NO	I	NO	I	NI	NI	NO	NO
23	Matilde Moreira	NI	I	I	I	I	NO	I	NO	I	I	NI	NO	NO
24	Ricardo Carvalho	I	NI	NI	I	I	NO	I	NO	NI	NI	NO	NO	NO
25	Sofia Franco	I	I	I	I	I	NO	I	NO	I	I	I	NO	NO
26	Tomé Vitorino	NI	I	I	I	I	NO	I	NO	I	I	I	NO	NO
27	Carolina Aragão	NO	NO	NO	NI	I	NO	NO	NO	I	NI	NI	NO	NO
NI = Não cumpre I -- I = Cumpre I --- NO = Não observado														

Figura 5 - tabela da AI

Tabela 2 *-resultados FITescola*

Nº	Idade	Peso (Kg)	Altura (m)	IMC	Extensões de Braços	Abdominais	Senta e Alcança (cm)		Impulsão horizontal (cm)	Vaivém
							Direito	Esquerdo		
1	14	39,1	1,55	16,27	17	45	25,5	24,6	196	36
2	14	77,6	1,59	30,69	6	22	38,3	36,7	156	17
3	14	58,7	1,69	20,55	17	41	18	12,7	197	47
4	14	46,3	1,61	17,86	18	9	20,2	17,2	197	41
5	13	57,6	1,61	22,22	12	8	13,1	13,4	176	38
6	15	75,4	1,56	30,98	1	1	39	40,5	105	10
7	14	58,7	1,64	21,82	1	20	35,5	32,5	140	12
8	15	85	1,71	29,07	7	7	26,5	21,5	129	12
9	14	61,2	1,65	22,48	20	33	27,3	27	167	41
10	14	40,3	1,69	14,11			28	28	131	14
11	14	50,3	1,66	18,25	24	45	12	17	211	22
12	14	51,9	1,65	19,06	19	21	24	25	222	47
13	14	46,6	1,61	17,98	21	31	24,5	24	227	47
14	14	62,6	1,64	23,27	14	30	31	30	170	36
15	14	61,6	1,61	23,76	2	3	49,5	48,5	125	10
16	14	52,7	1,64	19,59	2	1	10,5	7	138	14
4	14	55,4	1,6	21,64			48	48	205	27
18	15	71,3	1,58	28,56	2	13	37,5	34,8	132	10
19	13	36,7	1,51	16,10	13	75	32,2	32	189	38
20	14	61,2	1,66	22,21	14	75	31	27,7	207	41
21	14	46,4	1,66	16,84	34	61	36,5	36	228	47
22	14	51,4	1,69	18,00	16	28	28,2	25,8	217	40
23	14	46,7	1,57	18,95	7	20	30,3	30	168	27
24	15	105,5	1,78	33,30	4	27	27	27	167	25
25	13	50,8	1,6	19,84	6	75	49	50,5	221	27
26	14	65,3	1,67	23,41	18	30	28	24	238	47
27	12	42,3	1,62	16,12	4	14	33	34	130	13

Apêndice IV

Tabela 3 - Etapa Prognóstico 1ºUD

Etapa 1: Prognóstico			
1ª Unidade Didática (Avaliação Inicial)			
Semana 1 (Sala)			
Aula 1 (90min) – 18.09.2020			
Apresentação; Plano de contingência;			
Semana 2 (Exterior)		**Semana 3 (Exterior)**	
Aula 3 (45min) - 22.09.2020:	**Aula 4 e 5 (90min) - 25.09.2020**	**Aula 6 (45min) - 20.09.2020**	**Aula 7 e 8 (90min) - 02.10.2020**
-Atletismo (Lançamento do peso) **-Futebol**	**- Atletismo (Lançamento do peso)** **- Andebol** **- Futebol e aptidão física** **- Orientação**	**- Atletismo (velocidade) - lúdico** **- Andebol e aptidão física**	**- Atletismo (Velocidade)** **- Basquetebol e aptidão física** **- Futebol e aptidão física**
Semana 4 (Pavilhão)		**Semana 5 (Pavilhão)**	
Aula 9 (45min)- 06.10.2020	**Aula 10 e 11 (90min)- 09.10.2020**	**Aula 12 (45min)- 13.20.2020**	**Aula 13 e 14 (90min)- 16.10.2020**
- Voleibol e aptidão física **- Badminton**	**- Voleibol** **- Badminton** **- FITescola – Impulsão horizontal**	**- Voleibol** **- (Basquetebol)** **- Aptidão Física** **- Ténis de mesa**	**- FITescola – Abdominais e Extensões de braços** **- Basquetebol** **-Voleibol**
Semana 6 (Ginásio)		**Semana 7 (Ginásio)**	

Aula 15 (45min)- 20.10.2020	Aula 16 e 17- (90min) – 23.10.2020	Aula 18 (45min)- 27.10.2020	Aula 19 e 20 (90min)- 30.10.2020
- Dança - Ginástica de solo - Atletismo (Salto em altura)	- Ginástica de solo - Ginástica aparelhos - Dança	- Ginástica de solo - Ginástica aparelhos - Dança	- Ginástica de solo - Ginástica aparelhos - Dança

Apêndice V

Tabela 4 - plano de aula

Ano letivo:	20/21	**Semestre:**	1º	**Duração:**	45min
Data:	13.10.2020	**Turma:**	9ªC	**Aula nº**	12
Hora:	8h15/9h00	**Espaço:**	Pavilhão	**Nº alunos previstos:**	26
Função Didática	Observação inicial				
Objetivo de aula:	Perceber e registar as competências dos alunos em determinadas matérias (Andebol e Futebol) e elevação dos níveis de aptidão física nomeadamente no que diz respeito às seguintes capacidades motoras: Flexibilidade e Resistência aeróbia e coordenação.				
Recursos materiais:	Marcas, pinos, bolas de andebol e futebol, coluna de som.				

Tempo		Tarefas / situações de aprendizagem	Organização	Objetivos comportamentais / Componentes críticas	Feedback
Total	Parc.				
Inicial					
8´	8´	- Informação inicial sobre a estrutura da aula indicando quais os objetivos a serem cumpridos.	Alunos sentados com o devido distanciamento (2m)	- Preparação para a tarefa da parte	- Na mobilização articular incidir com frequência

	- Aquecimento: Corrida, seguido de mobilização articular e trabalho de flexibilidade.	- A pares os alunos fazem duas filas colocando as raparigas à frente sendo que o par da frente controla a velocidade da corrida, não deixando o resto do grupo para trás, após a corrida em meio-campo realizam de forma dinâmica a mobilização articular, e em disposição circular trabalham a flexibilidade.	fundamental, mobilização articular	nas articulações no que diz respeito aos membros superiores e à articulação superior e inferior do tornozelo relativamente aos membros inferiores.

Fundam.	32´	8´ + 8´ + 8´	**-Estação 1:** **Futebol (Condução de bola, passe, receção, remate á baliza).**	- Alunos individualmente fazem um circuito em que partem do meio-campo conduzem a bola em direção à baliza, ao chegarem ao primeiro pino (que simula um defesa), fazem um passe para a parede, voltam a recebem a bola devolvida da parede e rematam á balizam tentando acertar num dos alvos, voltam a buscar a bola e fazem condução de bola até ao início do exercício. O aluno começa na zona de meio-campo fazendo um passe para a parede (Picado ou de ombro)	- Condução de bola em direção á baliza. Passe e receção. Remate á baliza tentando acertar nos alvos.	

	- Estação 2: **Andebol** (Passe picado, passe de ombro, Remate em apoio remate em suspensão) **-Estação 3:** **Tabata** Condição Física	Recebe a bola, faz drible de progressão á baliza e remata para um dos alvos, depois vai buscar a bola e volta para o início. Alunos dispostos em Xadrez realizam exercícios durante 20(s) e descansam 10(s) voltando a repetir com um novo exercício durante 4 x depois volta a repetir tudo com novos exercícios ou com o mesmo ciclo	Realiza remate em salto. Realiza remate em apoio. Executa passe de ombro. Executa passe picado. Melhoria da aptidão física	- Em função do cumprimento das componentes críticas.
Final 8´ 40´	Alongamentos, breve conversa sobre o aproveitamento da aula e transfere para a aula seguinte.	Numa primeira fase em pé, distanciados. De seguidas, alunos sentados na bancada com o respetivo distanciamento.		

Observações e análise crítica:

A higienização e desinfeção do material (bolas, colchões) deve ser efetuado entre troca de estações.

Apêndice VI

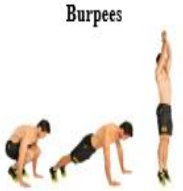
Escola Básica de Vale Rosal 2020/2021	**Protocolo Tabata**				
Exercícios / Níveis	**Nível 1**	**Nível 2**	**Nível 3**	**Nível 4**	← **Nível 5**
Resistência	Jumping Jacks (Polichinelos)	Skipping alto	Mountain Claimbers	Burpees 	Burpee com salto ao objeto
Força Média	Abdominais laterais a tocar nos pés	Flutter Kicks	Abdominais (FITescola)	Prancha	Prancha Dinâmica
Força Inferior	Steps	Agachamentos	Lunges	Agachamentos com Salto	Power Lunge
Força Superior	Flexões na parede	Flexões com apoio dos joelhos	Flexões	Flexões com plano dos pés elevado	Flexão Isométrica

Figura 6 - protocolo Tabata – Treino Intervalado de Alta Intensidade.

Apêndice VII

Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8H15 9H00	9ºD Hugo Barracha	9ºC José Peixoto	DT EE	7ºB Isaura Faria	9ºC José Peixoto
9H00 9H45					
9H50 10H35	5ºA Paulo Nascimento		8ºA Isaura Faria		6ºE Élio Santos
10H35 11H20					
11H45 12H30	DT	7ºB Isaura Faria		9ºD Hugo Barracha	6ºH Ana Luísa
12H30 13H15				5ºA Paulo Nascimento	
13H30 14H15					
14H15 15H00	6ºH Ana Luísa	DE	6ºE Élio Santos		8ºA Isaura Faria
15H15 16h00	6ºH Ana Luísa	DE			

Tabela 5 - Horário PTI

Apêndice VIII

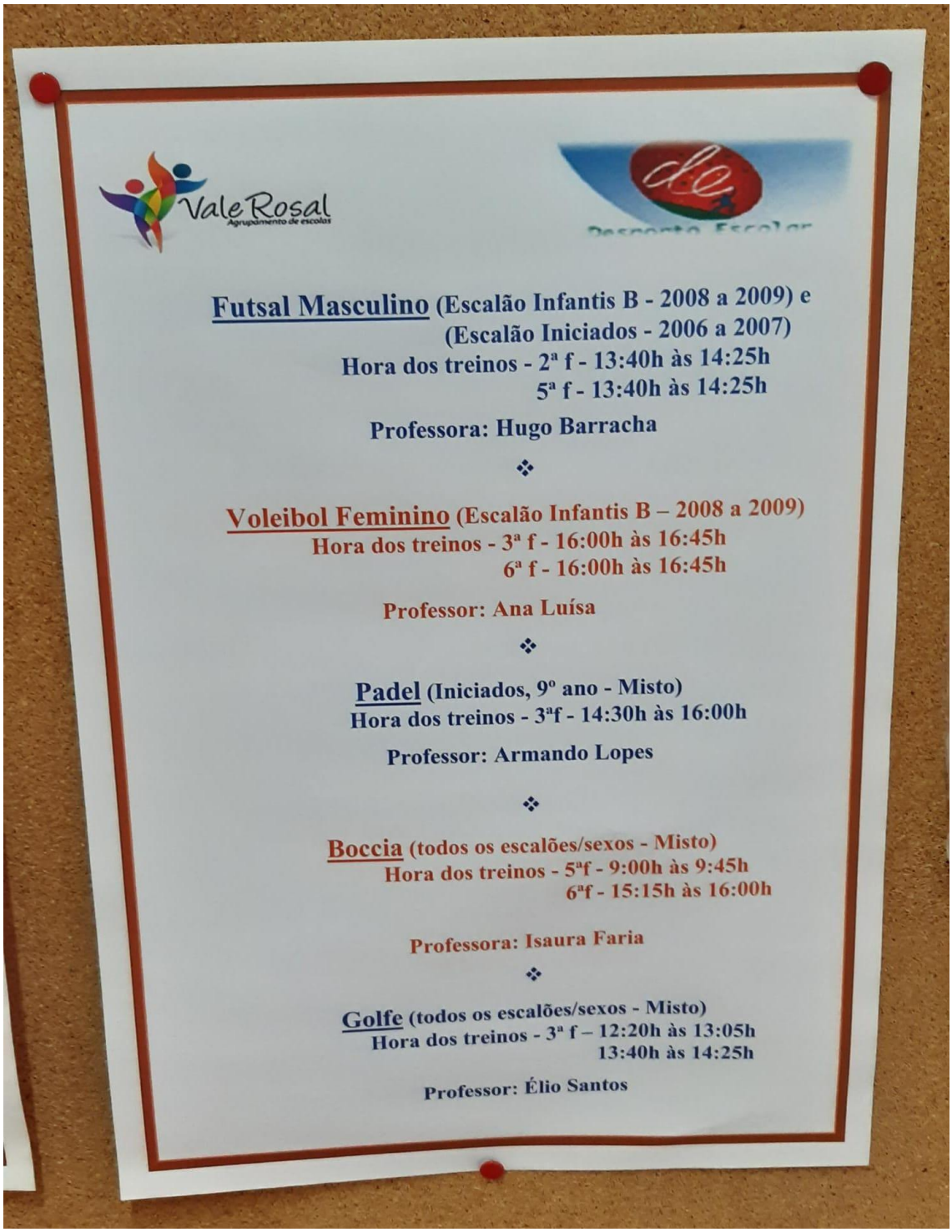


Figura 7 - Cartaz DE

Apêndice IX

Tabela 6 - ficha de AI de Golfe

Ficha de Observação inicial - EBVR - DE - Golfe							
Aluno Nº	**Correta pega do taco**	**Alinhamento**	**HMB**	**HMD**	**Transferência de peso**	**Chipping, putting, pitching**	**Chipping, putting, pitching**
Nível	**I**	**I**	**I**	**E**	**E**	**E**	**A**
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							

Apêndice X

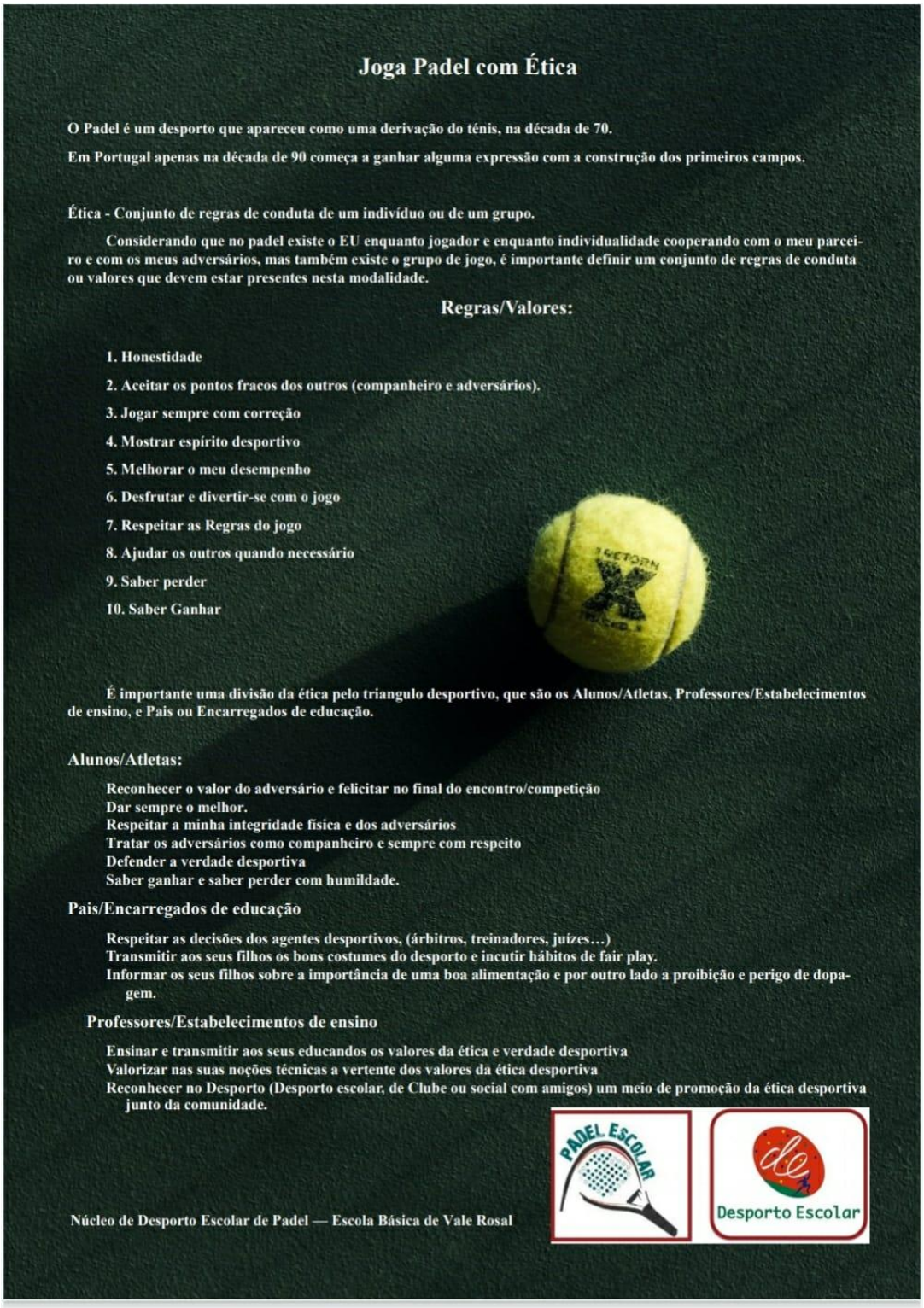


Figura 8 - cartaz Padel com ética

Apêndice XI

Entrevistas para seminário no âmbito do estágio pedagógico em ensino de EF nos ensinos básicos e secundários da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Respondentes: Professores do DEF da Escola Básica de Vale Rosal.

Tabela 7 - Questionário feito aos professores

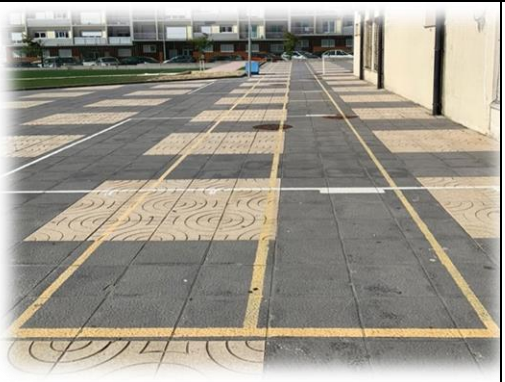
Professor:										
Pergunta 1	Qual a importância da matéria orientação?									
Resposta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pergunta 2	É uma mais valia incluir esta matéria nas Aulas de EF, no atual contexto pandémico?									
Resposta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pergunta 3	Tem formação em orientação?									
Resposta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pergunta 4	Qual a importância de um seminário sobre orientação?									
Resposta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pergunta 5	Qual a disponibilidade para estar presente num seminário sobre este tema?									
Resposta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pergunta 6	Qual o interesse para estar presente num seminário sobre este tema?									
Resposta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pergunta 7	Em que dias da semana tem maior disponibilidade? (Assinalar as que tem disponibilidade)									
Resposta	Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta	

Escala de perceção das respostas: 1 Nada e 10 Muito

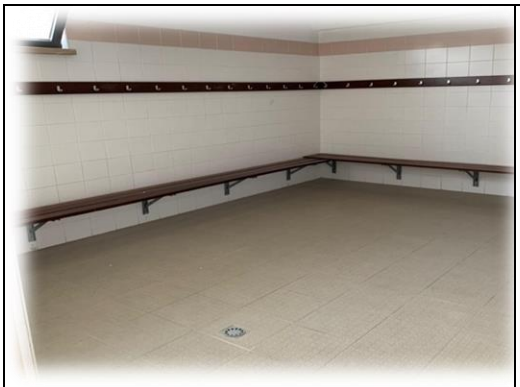
8. Anexos

Anexo I

Figura 9 - recursos espaciais EBVR

Campo sintético *(44m x 36m)*	Campo sintético de pequenas dimensões *(16m x 8m)*
2 Meios campos de basquetebol	Campo de voleibol exterior
	
Corredores de atletismo *(40m)*	Caixa de areia

Zona de lançamentos	Mesas fixas de ténis de mesa
Pavilhão gimnodesportivo *(30m x 15m)*	Ginásio
Campo basquetebol exterior	Balneário Feminino 1

	
Balneário Feminino 2	Balneário Feminino 3

Anexo II

Tabela 8 - Níveis de risco da transmissão da SARS CoV2 criados pelo DEF

Matérias		A escola permite?
Futebol		
Andebol		
Basquetebol		
Voleibol		
Ginástica	Solo	
	Aparelhos	
	Acrobática	
Atletismo	Velocidade	
	Lançamento do peso	
	Salto em Altura	
	Salto em Comprimento	
	Estafetas	
Raquetes	Badminton	
	Ténis de mesa	
Desportos de combate		
Dança		
Orientação		

Legenda: Nível 1: Risco baixo (verde); **Nível 2:** Risco médio-baixo (branco); **Nível 3:** Risco médio (amarelo); **Nível 4:** Risco médio-alto (laranja); **Nível 5:** Risco alto (vermelho).

Anexo III

Tabela - Protocolo AGIC

Etapa:	**Nº Aula:**	**Data:**	**Espaço:**	**Estagiário:**
Tempo Útil:	***Tempo de Instrução:***	***Tempo De Prática:***		***Tempo de Transição:***
Parte da Aula	**Categorias**	**Critérios de Observação**		**Avaliação (1 a 5*)**
PARTE INICIAL	**Gestão**	Material pronto no ínicio da aula		
		Colocação do professor e disposição dos alunos		
		Pouco tempo despendido na formação de grupos		
		Verificar segurança dos alunos (Equipamento, objetos proibidos)		
	Instrução	Linguagem simples, clara e objetiva		
		Apresentação dos Objetivos da aula		
		Tempo de Instrução		
		Informação sobre os espaços, a ocupação e a circulação dos alunos		
	Clima	Reúne, capta e mantém a atenção dos alunos (na instrução)		
		Dinamiza e Entusiasma os alunos no Aquecimento		
PARTE PRINCIPAL	**Gestão**	Circulação do Professor		
		Ocupação equilibrada dos Espaços		
		Manter o controlo visual de toda a turma		
		Regular o tempo passado por cada grupo em cada tarefa		
		Segurança nas Atividades		
	Instrução	Colocar perguntas aos alunos		
		Manter os alunos focados nos objetivos		
		Utilização de Feedback Adequado (individual e de grupo)		
		Corrigir Execuções Incorretas		

	Clima	Realçar bons desempenhos	
		Fornecer sobretudo Feedback's positivos	
		Encorajar e motivar os alunos	
		Autonomia dos Alunos	
PARTE FINAL	**Gestão**	Arrumação do Material	
		Colocação do professor e disposição dos alunos	
	Instrução	Balanço da aula (reforçar conteúdos)	
		Projetar Aula Seguinte	
	Clima	Reforçar aspetos positivos	
		Motivar alunos para a aula seguinte	
Observações:			
***1- Insuficiente / 2-Suficiente / 3-Bom / 4- Muito Bom / 5- Excelente			