

**CARLOS MANUEL GONÇALVES CRISTINA**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA  
SECUNDÁRIA PEDRO ALEXANDRINO**

Orientador: Prof. Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

**Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa**

**Faculdade de Educação Física e Desporto**

**Lisboa**

**2023**

**CARLOS MANUEL GONÇALVES CRISTINA**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA SECUNDÁRIA  
PEDROALEXANDRINO**

Relatório de Estágio defendido em provas públicas para a obtenção do grau de Mestre no Curso de Mestrado Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa, no dia 27 de Janeiro de 2023, perante o júri, com o Despacho de Nomeação N° 94/2023, de 16 de Janeiro de 2023, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Diogo dos Santos Teixeira

Arguente: Prof. Doutor António Manuel Moreno Quaresma

Orientador: Prof. Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

**Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa**

**Faculdade de Educação Física e Desporto**

**Lisboa**

**2023**

“O principal objetivo da educação é criar pessoas capazes de fazer coisas novas e não simplesmente repetir o que as outras gerações fizeram.”

Jean Piaget

## **Agradecimentos**

À minha namorada e companheira (Iryna) e filha (Carolina) pelo apoio dado, pelo companheirismo e amor incondicional ao longo de todo o processo.

À minha família, mãe, pai, irmãs, cunhados, sobrinhos e sogros por toda a força, disponibilidade e motivação dados para que alcançasse os objetivos.

À minha colega de estágio, Cláudia Silva, por toda a disponibilidade e motivação ao longo de todo o ano. Pela alegria no decorrer do estágio que fez com que o estágio decorresse sempre com alegria e companheirismo.

Ao professor João Calca, orientador de escola, por todos os ensinamentos e momentos de reflexão, exigência, orientação e competência dados no decorrer do estágio.

Ao professor Dr. Luís Bom por todo o feedback e orientação dado ao longo do estágio e pela sua presença durante a lecionação das aulas.

Ao DEF e à ESPA por todo o acolhimento e pelo bom clima de trabalho dado ao longo do ano.

Ao professor Filipe, pelos ensinamentos dados no núcleo de voleibol do Desporto Escolar.

Aos alunos do 8<sup>o</sup>8<sup>a</sup> por todos os momentos de partilha e ensinamentos que me fizeram ser um melhor professor de Educação Física.

Por último, à Dona Céu e suas colegas de trabalho por toda a disponibilidade e um enorme carinho que todas tinham pelos elementos do estágio, a todas um muito obrigado.

## Resumo

Este documento apresenta e analisa criticamente todo o processo decorrido durante o ano letivo como professor de Educação Física na Escola Secundária Pedro Alexandrino durante o ano letivo 2019/2020. Todo o planeamento deste ano letivo teve como base o planeamento por etapas, incidindo sobre as 4 áreas de intervenção, nomeadamente a Lecionação, Desporto Escolar, Direção de Turma e Seminário.

No que se refere à Lecionação, a minha intervenção ocorreu com uma turma do 8º ano, em foi possível trabalhar com os alunos de modo a que conseguisse resultados importantes, em termos de atitudes e comportamentos e, também, de progressão das aprendizagens, principalmente nos jogos desportivos coletivos e na aptidão física.

Na direção de turma, o nosso contributo mais específico foram as aulas de Projeto e Atividades Multidisciplinares, cujos temas foram escolhidos com a diretora de turma, para responder e ultrapassar dificuldades e problemas concretos dos alunos ao longo do ano.

No caso do Desporto Escolar intervimos com alunos das diversas escolas do agrupamento, sendo a maioria do ensino secundário. O meu grande objetivo foi planejar e realizar treinos motivantes para manter a participação de todos, visto que a maioria já iniciou nos níveis elementar ou avançado, havendo alguns mais novos no nível introdução. Um resultado mais evidente que importa destacar foi a aprendizagem dos novos alunos, que foram chegando durante o ano, desenvolvendo a sua autoeficácia e o gosto pela modalidade, para que pudessem dar continuidade aos treinos nos anos seguintes. Conseguimos assim manter a qualidade do grupo equipa no que diz respeito ao desempenho, mas principalmente com o espírito de equipa que foi sendo criado, desenvolvido e fomentado.

No seminário para o grupo de educação física, destacamos o estudo, análise e discussão das vantagens das tecnologias de informação e comunicação nas aulas de educação física, resultando daí especificações do uso das TIC como meio de demonstração, feedback ao aluno e avaliação.

Palavras-chave: lecionação, desporto escolar, direção de turma e seminário.

### **Abstract**

This document presents and critically analyzes the whole process occurred during the school year as Physical Education's teacher at Pedro Alexandrino High School during the school year 2019/2020. All the planning of this school year was based on planning by stages, focusing on the 4 areas of intervention, namely Teaching, School Sports, Class Direction and Seminar.

With regard to Teaching, my intervention occurred with an 8th grade class in which it was possible to work with students in such a way as to achieve important results, in terms of attitudes and behaviors, and also in the progression of learning, especially in team sports and physical fitness.

In class management, our most specific contribution was the Project classes and Multidisciplinary Activities, whose themes were chosen with the class director, to respond and overcome concrete difficulties and problems of the students throughout the year.

In the case of School Sports, I worked with students from several schools of the grouping, most of them from high school. My main goal was to plan and carry out motivating training sessions to keep everyone involved, since most of them already started at elementary or advanced levels, with some of the younger ones at the introductory level. A more obvious result that should be highlighted was the learning of the new students, who arrived throughout the year, developing their self-efficacy and their taste for the sport so that they could continue the trainings in the following years. We were able to maintain the quality of the team group in terms of performance, but mainly with the team spirit that was created and fostered.

In the seminar for the physical education group, we highlight the study, analysis and discussion of the advantages of information and communication technologies in physical education classes, resulting in specifications of the use of ICT as a means of demonstration, student feedback and evaluation.

**Keywords:** teaching, school sports, class management and seminar.

## Índice

Abreviaturas .....	9
Introdução.....	10
1.1 – Introdução.....	16
1.2 – Caracterização da Turma .....	17
1.3 – 1ª Etapa (Avaliação Inicial).....	19
1.4 – 2ª etapa (Prioridades).....	22
1.5 – 3ª etapa (Progresso) .....	31
1.6. – 4ª Etapa (Produto).....	42
2. – Direção de Turma .....	48
2.1. – Introdução.....	48
2.2. – Caracterização da Turma .....	49
2.3 – 1ª Etapa .....	51
2.4. – 2ª Etapa.....	52
2.5 – 3ª Etapa .....	54
2.6 – 4ª Etapa.....	55
2.7 – Disciplina Projeto e Atividades Multidisciplinar (PAM).....	56
2.8 – Saída de Campo .....	57
3.1 – Introdução.....	61
3.2 – Caraterização do Núcleo.....	62
3.3 – 1ª Etapa .....	63
3.4 – 2ª Etapa.....	64
3.5 – 3ª Etapa .....	67
3.6 – 4ª Etapa.....	69
4. Seminário.....	71
4.1 Introdução.....	71
4.2 – Planeamento .....	72
4.3 – 1ª Etapa .....	72
4.4 – 2ª Etapa.....	73
4.5 – 3ª Etapa .....	76
4.6 – 4ª Etapa.....	76
Referências Bibliográficas .....	82
Apêndices .....	88
Apêndice 1 - Avaliação Inicial das Atividades Físicas .....	88
Apêndice 2 – Avaliação Inicial Aptidão Física .....	89
Apêndice 3 – Alunos mais e menos aptos – Avaliação Inicial.....	90
Apêndice 4 – Alunos mais e menos cooperantes – Avaliação Inicial .....	91
Apêndice 5 – Planeamento da 1ª etapa.....	92
Apêndice 6 – Avaliação das Atividades Físicas – 2ª Etapa.....	93
Apêndice 7 – Avaliação da Aptidão Física – 2ª Etapa .....	94
Apêndice 8 – Alunos mais e menos aptos na 2ª Etapa .....	95
Apêndice 9 – Alunos mais e menos cooperantes na 2ª Etapa .....	96
Apêndice 9 – Horário do 1º PTI .....	97
Apêndice 10 – Horário do 2º PTI .....	98
Apêndice 11 – Planos de aula.....	99

Apêndice 12 – Cartaz de divulgação do DE.....	102
Apêndice 13 – Horário do Desporto Escolar.....	104
Apêndice 15 – Alunos inscritos como atletas – Feminino .....	106
Apêndice 16 – Alunos inscritos como árbitros - Masculinos.....	107
Apêndice 17 – Alunos inscritos como atletas – Masculinos .....	108
Apêndice 18 – Avaliação Inicial – Voleibol .....	109
Apêndice 19 – Planeamento anual.....	110
Apêndice 20 – Plano de treino.....	111
Apêndice 21 – Avaliação dos alunos no fim da 2ª Etapa .....	112
Apêndice 22 – 2ª Etapa – 2ª Unidade didática .....	113
Apêndice 23 – Cartaz de divulgação do Torneio de Corfebol .....	118
Apêndice 24 – 3ª Unidade Didática.....	119
Apêndice 25 – 4º Unidade Didática .....	124
Apêndice 26 - Avaliação das atividades físicas da 3ª Etapa.....	129
Apêndice 27 – Alunos mais e menos aptos .....	130
Apêndice 28 – Alunos mais e menos cooperantes .....	131
Apêndice 29 – Trabalho Multidisciplinar.....	132
Apêndice 30 – Questionário do Seminário.....	133
Anexos.....	134
Anexo 1 – Roulement.....	134
Anexo 2 – Protocolo de Avaliação Inicial.....	135
Anexo 3 – Plano Anual de Educação Física.....	cli
Anexo 4 – Critérios de Avaliação .....	155

### **Abreviaturas**

AEPA – Agrupamento de Escolas Pedro Alexandrino;

AI – Avaliação Inicial;

CT – Conselho de Turma

DE – Desporto Escolar

DT – Direção de Turma

EE – Encarregados de Educação

ESPA – Escola Secundária Pedro Alexandrino;

EF – Educação Física;

JDC – Jogo(s) Desportivo(s) Coletivo(s);

PHDA – Perturbação de Hiperatividade com Défice de Atenção;

PNEF – Planos Nacionais de Educação Física;

PAM – Projeto e Atividades Multidisciplinar

PTI – Professor a Tempo Inteiro;

TIC – Tecnologias de Informação e Comunicação;

ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física.

## **Introdução**

A realização do estágio pedagógico durante o ano letivo nesta escola foi bastante enriquecedora, permitiu-me ter várias experiências, momentos de aprendizagem, desenvolvendo a criação de hábitos de trabalho que irá proporcionar ser melhor professor de Educação Física (EF).

O fato de ter realizado estágio também no ano anterior deu-me alguma vantagem e experiência, tendo a noção de como iria ser a calendarização do ano letivo. No ano anterior realizei o estágio pedagógico na Escola Secundária Braamcamp Freire, na Pontinha, em que tinha lecionado aulas de EF a um 10º ano, bem como a sua Direção de Turma (DT), no que se referia ao Desporto Escolar (DE), durante este ano tinha optado pelo Boccia, que foi uma modalidade bastante enriquecedora no que respeita à preparação de treinos adaptados a alunos com necessidades específicas, ao seu desenvolvimento e à introdução de outras modalidades durante os treinos.

Este processo implica uma constante interligação entre o estagiário, a escola e a universidade, estando dividido em 4 grandes áreas de intervenção, nomeadamente a Lecionação, DT, DE e Seminário. No caso da Lecionação e DT foram com a mesma turma (8º ano). O DE foi desenvolvido num grupo-equipa da modalidade de voleibol (masculinos e femininos). O Seminário foi realizado para o Grupo de Educação Física (GEF), sendo que cabe ao estagiário conceber, divulgar e realizar, considerando algum problema identificado e a sua relevância para o GEF.

Este estágio iniciou-se na Escola Secundária Pedro Alexandrino (ESPA) no ano letivo 2019/2020, pertencente ao Agrupamento de Escolas Pedro Alexandrino (AEPA), composto por escolas do Concelho de Odivelas. Tendo sido esta a minha escolha como escola de estágio e foi pensada sobre as indicações e informações recolhidas junto de estagiários de anos anteriores e pelo orientador de Universidade acerca da prestação e conselhos dados pelo professor orientador de escola. É de salientar que nesta escola o ano letivo encontra-se dividida por 2 semestres o que permitiu aos alunos conseguirem ter mais tempo para melhorarem o seu desempenho nas aulas. Foram vários os contratemplos e prazos apresentados pelo estágio para a apresentação das várias tarefas e apesar do ritmo acelerado que o estágio impõe foram sempre sendo concluídas atempadamente. Para tudo isto foi muito importante o ambiente existente na escola, nomeadamente dos professores, auxiliares e núcleo de estágio, sempre predispostos a ajudar a debater alguns assuntos e temas que eram do interesse de ambos que em muito enriqueceram o estágio.

No início do ano para a preparação do ano letivo foi necessário e fundamental analisar o Regulamento Interno, o Projeto Educativo e o Plano Anual de Atividades do AEPA, bem como outros documentos existentes. Todos estes documentos foram muito importantes para o desenrolar do ano letivo no que respeita ao planeamento das várias atividades a serem desenvolvidas nas 4 áreas.

No que se refere à disciplina de EF foi necessário analisar pormenorizadamente o documento referente aos critérios de avaliação existentes na escola que têm como base os Planos Nacionais de Educação Física (PNEF) (1989), adaptados à realidade na escola, principalmente os relativos ao 8º ano de escolaridade. Este documento foi apresentado aos alunos na aula de apresentação com o intuito de eles perceberem como ia ser realizada a sua avaliação durante o ano letivo.

Relativamente aos recursos temporais, as aulas decorreram em 3 períodos semanais com a duração de 50 minutos cada, o que cumpriu em parte o que referem os PNEF (Bom et al, 1989, p.8), que devem ser realizadas 3 aulas por semana, no entanto foram em dias consecutivos (3ª Feira, 4ª Feira e 5ª Feira). Ter estas 3 aulas semanais permitiu que os alunos conseguissem ter uma grande evolução durante o ano letivo. No que se refere aos recursos espaciais, a ESPA dispõe de 4 principais espaços de lecionação, o ginásio (utilizado maioritariamente para a prática da ginástica), o pavilhão (dividido em 2 “L”, para que desse para estarem 2 turmas em simultâneo, permitindo realizar grande parte das matérias na disciplina de EF, estando os espaços divididos equitativamente, sendo que num desses espaços é possível praticar escalada), um campo com relvado sintético e um campo exterior com tabelas de basquetebol, balizas e uma pista de atletismo. Quanto aos recursos materiais, esta escola tinha ao seu dispor muito material para a prática das aulas o que facilitou imenso o decorrer do ano letivo.

Como referido no início do documento, o estágio é composto por 4 áreas, sendo necessário que o professor consiga planear detalhadamente cada uma delas, de modo a conseguir autonomamente e de forma responsável o cumprimento das várias tarefas durante todo o ano letivo. A Lecionação decorreu com um 8º ano de escolaridade do 3º ciclo do ensino básico, uma turma reduzida por diversas questões, alunos com necessidades específicas, alunos com inúmeras reprovações em anos anteriores, sendo que me permitiu interagir com consciência com vários tipos de alunos, dando assim a oportunidade e o desafio de conseguir criar uma ligação entre o professor e os alunos. Foi um grande desafio, que me manteve constantemente incentivado a querer melhorar enquanto professor de modo a conseguir corresponder e superar as expectativas que os alunos tinham em relação a mim.

Na DT desempenhei a função de professor coadjuvante em conjunto com a Diretora de Turma e professor auxiliar da Diretora de turma, tendo sido também muito desafiante e gratificante devido aos vários problemas que a turma tinha no início do ano letivo, em que foi fundamental a interação entre todos os intervenientes durante todo o processo, alunos professores e encarregados de educação (EE), o que me fez ficar a par de tudo o que acontecia na turma e que devesse ser debatido no Conselho de Turma (CT) de forma a solucionar algum problema que fosse aparecendo durante o ano. Fiquei responsável de variado trabalho burocrático como o registo de faltas e respetivas justificações, as comunicações com os EE. Para além de todo este trabalho fiquei também responsável pela maioria das Aulas de Projeto de Atividades Multidisciplinar (PAM) que permitia resolver assuntos relativos à direção de turma, mas que o seu principal objetivo era o trabalho multidisciplinar, tendo sido abordados vários temas do interesse dos alunos, permitindo assim o debate e a troca de opiniões e perceber os vários pontos de vista de todos os intervenientes.

Relativamente ao DE, primeiramente a minha escolha tinha sido o grupo-equipa de Boccia o que me permitia contactar com vários alunos com necessidades específicas de aprendizagem, tal como tinha acontecido no ano anterior na Escola Secundária Braamcamp Freire, na Pontinha, foi de tal forma uma experiência enriquecedora e positiva que pensei em repetir de novo essa experiência, onde é fundamental ter uma atitude positiva com eles, de modo a conseguir criar uma ligação de aproximação e confiança para que conseguisse tirar o máximo proveito da aprendizagem que iria acontecer durante o ano. Grande parte destes alunos sentem uma grande dificuldade de relacionamento com os outros alunos (fora do seu grupo habitual) e têm grandes dificuldades e limitações nas suas aprendizagens. Posto isto, foi fundamental a união de grupo de modo a que todos estivessem à vontade para praticar, umas vezes bem, outras nem tanto, mas que mantivessem o gosto pela atividade física. Dado que o Boccia é uma modalidade que envolve bastante estratégia e pouca atividade física, decidi que deveria acrescentar outras matérias do currículo de EF, fundamentalmente o basquetebol e o futebol. Aos poucos fui introduzindo novos exercícios, novos desafios para que estes mantivessem a sua motivação. Durante alguns dos treinos deixava-os ter alguns momentos de liberdade, deixando-os fazer o que quisessem com o material que eu tinha levado e por incrível que pareça, os alunos formavam equipas e jogavam aqueles 5/10 minutos de livre vontade e muitas das vezes apresentando praticamente o nível introdução. O papel da Escola e um dos seus grandes desafios é proporcionar a todas as crianças e jovens a inclusão de todos, quaisquer que sejam

as suas características, limitações, crenças e poder modificar comportamentos que vão de encontro a isso.

No entanto, ainda no decorrer do início do ano optei pelos grupos-equipa de voleibol masculino e feminino do escalão de juvenis, sendo que os alunos com idades diferentes deste escalão não tinham competição, no entanto o núcleo estava aberto a todos os que quisessem frequentar, sendo então para os mais novos uma preparação para os anos seguintes, o que não implicava que não jogassem, tendo de o fazer no escalão acima, isto é, de juvenis. No caso dos mais velhos, tinham como função de árbitro (durante os encontros). Esta escolha deu-me a oportunidade de melhorar o meu conhecimento sobre esta modalidade, visto ter a oportunidade de aprender com um professor especialista de voleibol. Permitiu também que no decorrer da lecionação da minha turma, os alunos melhorassem bastante nesta matéria. Foi utilizado o planeamento por etapas, de acordo com o desenvolvimento dos alunos do DE e o número de encontros competitivos a realizar durante o ano letivo. Como aconteceu na lecionação, desempenhei as funções de orientador dos treinos e na competição.

Por último, o Seminário foi dirigido aos professores do GEF e desenvolvido de modo a conseguir dar a conhecer as vantagens da utilização das tecnologias de informação e comunicação nas aulas de educação física, tanto na durante a lecionação, utilizando-as como demonstração, como na avaliação dos alunos.

Nas várias áreas referidas anteriormente existem vários objetivos a serem atingidos em cada etapa e podem ser adotadas várias metodologias de ensino, tentei o mais possível o desenvolvimento dos alunos em cada área, procurando que os alunos me identificassem com o líder e como alguém que estava ali para os ajudar a potenciar as suas capacidades pessoais e académicas, permitindo criar ligações de confiança, como refere Cunha (2016, p.15) “o processo de treino deve estar em sintonia com o desenvolvimento individual de quem se treina, respeitando sobretudo as condições favoráveis que se encontram nos determinados estádios do próprio desenvolvimento”, que vai ao encontro do que refere Carvalho (1994, p.143) “os objectivos de desenvolvimento dos alunos não se devem circunscrever às metas estabelecidas pelo grupo - o processo de ensino-aprendizagem deve ser orientado no sentido de aproveitar ao máximo as potencialidades de cada aluno e garantir a todos a possibilidade de ultrapassarem as suas dificuldades e alcançarem as competências essenciais definidas.” O professor para ser visto com um líder deve criar uma relação de confiança com os outros, motivar, incentivar e deve fornecer constantemente feedback sempre que ache necessário, para que os alunos percebam que o professor está empenhado no desenvolvimento das capacidades dos alunos, sendo

necessário estar colocado, durante a lecionação, num local que alcance toda a turma, devendo ter o controlo total da aula.

O professor tem um grande comprometimento para com os alunos e necessita de respeitar cada um, promover o seu desenvolvimento, motivar e incentivar. É fundamental haver momentos em que existem trocas de ideias, que demonstrem que os alunos podem falar abertamente com o professor, tirar dúvidas, corrigir a performance de modo a que ao longo do tempo estimule, promova e desenvolva a autonomia dos alunos.

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira
09:15				
10:05				
10:25			Observação 8 <sup>9</sup> a	
11:15			EF	
11:25		Observação 8 <sup>9</sup> a		
12:15		EF	EF	DT
12:25	Reunião com orientador		Reunião com orientador	
13:15		EF		EF
13:30	DE Voleibol	DE Voleibol		DE Voleibol
14:20				
14:30	DE Voleibol	DE Voleibol		DE Voleibol
15:20				
15:30		PAM		
16:20				

Tabela 1 - Horário do Estagiário

A motivação é bastante importante em todo este processo, tanto para o professor, como para os alunos, no caso do professor deverá transmitir empatia, confiança em si mesmo e nas suas capacidades de liderança e principalmente de evoluir a nível pessoal através da sua interação com o próximo.

O meu horário na escola estava compreendido de 2ª Feira a 5ª Feira conforme a tabela 1, no entanto por várias vezes a 6ª Feira foi também passada na escola para a realização de reuniões entre estagiários, de forma a analisar o decorrer da semana, preparar tudo o que era necessário durante o ano letivo e para a apoio ao estudo com os alunos..

Foi possível perceber durante o estágio que ser professor não é apenas aplicar estratégias de organização e gestão do ensino, é necessário perceber o contexto onde estamos inseridos, fomentando o ensino inclusivo para os vários elementos da comunidade escolar, de forma a combater o abandono e/ou insucesso escolar.

Sendo a Educação Física uma disciplina de grande valor no que se refere à educação das crianças e adolescentes, tem um grande potencial no relacionamento dos conteúdos programáticos, com as situações de aprendizagem, bem com a organização das aulas. Esta disciplina permite que os alunos tenham a possibilidade de desenvolver competências e qualidades que lhes vão permitir tornarem-se pessoas saudáveis, ativas, com pensamento crítico que lhes pode incentivar e desenvolver uma tomada de decisão pensada e estruturada.

Durante este ano tentei abordar as variadas competências relacionadas com os objetivos do estágio pedagógico em todas as suas áreas de forma atempada, procurando sempre estar preparado para as mais diversas situações que pudessem ocorrer. Para que isto acontecesse foi fundamental as reuniões com os orientadores, mas fundamentalmente as reuniões entre estagiários, em que foi possível debatermos e analisarmos as aulas um do outro, observando atentamente as aulas e posteriormente relatar o que tinha sido bom e o que poderia ser melhorado na nossa prestação enquanto professores.

De todo o processo, pode comprovar-se que todas as áreas devem ter ligações entre elas, em que o professor deverá estar constantemente atualizado para que se possa adaptar às mais variadas circunstâncias que possam ser colocadas à sua frente durante o ano letivo.

O estágio pedagógico deu-me a possibilidade de me tornar um futuro professor de Educação Física mais competente e confiante das minhas capacidades obtidas e desenvolvidas durante todo o ano, isto é, planear conteúdos de ensino, analisar informação, desenvolver conhecimentos, compreender comportamentos, entre outros.

Este último ano de mestrado não significa o final da formação, mas o início da vida de um profissional de Educação Física, que deve procurar manter-se continua e sistematicamente em formação para que desenvolva, melhore e atualize o seu conhecimento.

Irei de seguida apresentar detalhadamente todo o percurso durante o ano letivo, que me deu a oportunidade de passar por experiências muito gratificantes, contribuindo para me tornar um melhor profissional de EF, dando a oportunidade de melhorar as minhas capacidades e de desenvolver novas competências, estando agora pronto para assumir a docência da disciplina de uma área tão complexa como a EF.

## **1 – Lecionação**

### **1.1 – Introdução**

Esta área foi desenvolvida com base nos problemas e dificuldades encontradas em cada aluno e tentarei explicar as minhas opções, irei ter por base os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF, 2001) de modo a potenciar ao máximo o sucesso dos alunos na disciplina de Educação Física (EF), sempre em função das necessidades e potencialidades de cada aluno. Quando alguns alunos sentiam algumas dificuldades em que não seria possível resolver somente nas aulas de EF em certas matérias, o que propus fazer foi o encaminhamento dos mesmos para os diversos núcleos do Desporto Escolar, sendo que o núcleo de voleibol foi uma excelente ajuda.

Desde o início do ano letivo que optei por reforçar sempre as mesmas rotinas de trabalho de modo a conseguir controlar o que os alunos estavam a fazer durante a aula, esta foi uma estratégia que teve efeito ao longo do tempo, visto que os alunos demonstraram que essas rotinas funcionaram, o que proporcionou ter mais tempo disponível para a prática motora.

Como referido anteriormente, foi utilizado o planeamento por etapas, assumindo-se pelo desenvolvimento do plano anual em 4 etapas, sendo elas a Prognóstico (avaliação inicial), Prioridades, Progresso e Produto. O planeamento por etapas é utilizado por todo o GEF, o que permite a nós estagiários conseguir perceber várias dinâmicas de trabalho ao observar e analisar as aulas dos vários professores. No que se refere ao GEF era constituído por 13 professores, que eram responsáveis por diversas turmas desde o 8º ano ao 12º ano e pelos núcleos do DE, nomeadamente o voleibol, tiro com arco, corfebol, patinagem, futsal, badminton e Boccia.

A 1ª Etapa (Prognóstico) é das mais importantes, pela quantidade de informação recolhida para o planeamento do restante ano letivo. É fundamental que o professor consiga recolher a maior quantidade de informação relativa à prática dos alunos na disciplina, revendo as aprendizagens anteriores, identificando as matérias em que os alunos são bons e menos bons, para que as nossas escolhas futuras permitam a criação de rotinas de trabalho de modo a potenciar o sucesso na disciplina. Toda esta avaliação inicial permite ao professor traçar os objetivos para o fim do ano letivo, bem como os intermédios (2ª e 3ª etapas).

A 2ª Etapa (Prioridades) destina-se ao desenvolvimento das matérias em que os alunos mais precisam de trabalhar, tendo em conta as possibilidades de atingirem o sucesso na disciplina, assim como refere Cunha (2016, p.15) “as decisões relativas ao desenrolar do

processo de treino devem conjugar aspetos por vezes divergentes, como as exigências específicas da prestação, as particularidades do desenvolvimento dos atletas e as suas necessidades pessoais”, que vem de encontro à Organização Curricular e Programas, em que refere o Ministério de Educação (1991, p.257) “a partir dos resultados da avaliação inicial, o professor deverá definir objectivos adequados ao nível dos alunos, negociando com eles graus de desempenho para determinados prazos, na interpretação prática das competências prioritárias.”

A 3ª Etapa (Progresso) é aquela em que os alunos consolidam as matérias prioritárias, criando maior complexidade, aproximando-se dos objetivos traçados, com o intuito de desenvolver e fortalecer as aprendizagens.

A 4ª Etapa (Produto) é a verificação do trabalho desenvolvido durante o ano letivo, através da constatação dos resultados, preparando e projetando o ano letivo seguinte.

Na disciplina de EF foram escolhidas 4 matérias prioritárias, nomeadamente voleibol, badminton, basquetebol e ginástica de solo. Estas foram as matérias que de acordo com a turma, eram as que os alunos estavam mais perto de atingir os objetivos necessários para terem sucesso na disciplina. Estas matérias foram também escolhidas de acordo com os espaços destinados à prática da disciplina.

Em relação à situação de jogo formal de basquetebol com tabelas, só o poderia realmente trabalhar no espaço exterior, sendo o único que tinha tabelas frente a frente, no entanto poderia trabalhar de outras formas as recuperações de bola, desmarcações, as transições entre a defesa e o ataque nos espaços interiores, como também a realização de exercícios analíticos como por exemplo o lançamento na passada.

Relativamente ao voleibol, badminton e ginástica de solo eram as matérias que os alunos tinham mais contato, devido às suas especificações e ao número de vezes que havia aula em espaços interiores, eram então as matérias que os alunos mais evoluíram ao longo deste ano letivo. Eram estas as matérias prioritárias para a turma visto que eram aquelas que os alunos tinham mais oportunidade de pelo menos atingirem o nível introdução, o que se veio a verificar no final do ano letivo

## **1.2 – Caracterização da Turma**

A turma 8ª do 3º Ciclo do Ensino Básico da Escola Secundária Pedro Alexandrino inicialmente tinha um total de 17 alunos, sendo que mais tarde houve a introdução de um novo

aluno e a turma passou a ter um total de 18 alunos, sendo eles 11 rapazes e 7 raparigas. A maior parte dos alunos desta turma derivaram da Escola Básica Carlos Paredes que pertence ao AEPA e tinham uma média de idades de 13.61 anos no início do ano letivo. A turma, em geral, foi cooperante com o professor e com os colegas de turma durante as aulas de EF, sendo por vezes eram um pouco desatentos. Como era uma turma com alguns alunos repetentes nos outros anos anteriores, demonstram, por vezes, níveis de motivação mais baixos, acabando por se desinteressarem das tarefas de aula. Para combater esse problema acompanhei mais de perto esses alunos, reforçando o feedback positivo e motivacional de modo a conseguir que os alunos se mantivessem concentrados na tarefa.

Sendo uma turma com poucos alunos (turma reduzida) conforme refere o despacho normativo n.º 10-A (2018, p.17174-(4)):

“aos alunos com necessidades específicas que estejam em efetiva permanência na turma, em dinâmicas de verdadeira inclusão, continua a ser garantido o acesso a turmas com 20 alunos, permitindo uma mais capaz organização para atender, de forma mais intensa, às suas necessidades.”

Esta turma tinha 3 alunos com necessidades educativas específicas, um aluno autista, um aluno com neurofibromatose e outro com perturbação de hiperatividade com défice de atenção (PHDA).

Relativamente à PHDA tem vários sintomas como refere Filipe (2004, p.734):

“a impulsividade, as mudanças de humor, as práticas de risco, o insucesso escolar, a iniciação no consumo de drogas e álcool, as mudanças de objectivos, os projectos que se iniciam com entusiasmo e se largam de seguida, a «preguiça», o desencontro dos ritmos de sono e vigília, os atrasos sistemáticos, são sinais que, sendo com frequência confundidas com manifestações consideradas próprias da adolescência, podem revelar a existência de uma PHDA.”

Esta aluna tinha uma grande margem de progressão, o que se evidenciou no final da 2ª e início da 3ª etapa, em que teve uma grande melhoria no seu desempenho nas aulas, mostrando-se maioritariamente das vezes interessada na tarefa, demonstrando uma grande evolução. Foi necessário insistir inúmeras vezes e com várias estratégias com esta aluna, motivá-la à prática de atividade física para que aos poucos fosse alcançando os resultados desse empenho e dedicação nas aulas.

Na turma havia um aluno com autismo em que o professor (eu) deveria ter em atenção e consideração certas características que como refere Klin (2006, p.4):

“Existe um marcado e permanente prejuízo na interação social, alterações da comunicação e padrões limitados ou estereotipados de comportamentos e interesses, são transtornos do neurodesenvolvimento que acometem mecanismos cerebrais de sociabilidade básicos e precoces. Consequentemente, ocorre uma interrupção dos processos normais de desenvolvimento social, cognitivo e da comunicação.”

Este era um aluno com grandes dificuldades de locomoção e manuseamento e com imensas dificuldades em perceber os exercícios, era um aluno que necessitava de constante acompanhamento por parte de um professor. A este aluno eram apresentadas tarefas mais simples inicialmente e em que ao longo do ano esses exercícios foram aumentando a complexidade de modo a que conseguisse que o aluno desenvolvesse certo tipo de tarefas para que futuramente pudesse progredir de modo a ter um pouco mais de independência de um adulto. Estas tarefas apresentadas foram fundamentais para a sua evolução durante o ano, demonstrando no fim do ano que já conseguia realizar situações de aprendizagem mais complexas, como conseguir controlar o carrinho do material por um percurso com diferentes obstáculos pelo caminho, conseguir passar a bola de uma mão para a outra, conseguir lançar a bola no ar e apanhá-la de seguida, conseguir andar com uma raquete de badminton com um volante na zona de rede sem o deixar cair, conseguir que o aluno se consiga manter na parede de escalada mesmo que por breves segundos e muitas outras situações que se foram desenvolvendo durante o ano.

No final da 2ª etapa, entrou para a turma mais um aluno portador de uma doença denominada de neurofibromatose que se trata segundo Souza et al (2009, p.395) “de uma patologia multissistémica com possibilidade de comprometimento oftalmológico, osteomuscular, cardiovascular, endócrino, do sistema nervoso central e periférico e da aprendizagem.” Este aluno precisou de um constante acompanhamento e que por vezes não tinha a noção do que fazia e quais eram as consequências dos seus atos. Esta doença causa-lhe uma incapacidade de em certos casos se relacionar com os outros, implicando, ao professor, uma constante atenção sobre este aluno, relativamente à sua interação com a restante turma.

### **1.3 – 1ª Etapa (Avaliação Inicial)**

A Avaliação Inicial (AI) foi realizada no início do ano letivo, tendo a duração de 6 semanas entre os dias 17 de setembro 2019 e 24 de outubro de 2019, com o intuito de identificar o nível em que estavam os alunos nas várias matérias da disciplina de EF. No dia 17 de setembro foi pedido aos alunos que preenchessem uma pequena ficha para saber quais eram os seus gostos na disciplina de EF, quais as suas dificuldades, com o principal objetivo de os conhecer melhor.

Com esta avaliação foi possível perceber quais são as matérias que os alunos sentem mais dificuldades em atingir os objetivos dos PNEF e que vão precisar de mais tempo de prática. Esta avaliação permitiu que o professor conseguisse planear e organizar a turma de acordo com os objetivos pretendidos tendo em conta as características dos alunos, de maneira a dividir a

turma em grupos (homogéneos e/ou heterogéneos). Sendo que é um dos momentos mais importantes, foi necessário ter bastante atenção de modo a que conseguisse prognosticar o desenvolvimento dos alunos de acordo com os objetivos intermédios e até ao fim do ano letivo. A partir desta etapa foi realizado o plano anual da turma, juntando os alunos em grupos heterogéneos de modo a que conseguisse fazer com que os alunos atinjissem o nível que eu pretendia.

No apêndice 3 estão representados os alunos que na avaliação inicial foram considerados mais e menos aptos nas diversas matérias. Os alunos que não constam nesta tabela, são alunos que na avaliação inicial já cumpriam partes do nível introdução, mas que ainda estavam a trabalhar nesse nível. Quando foi realizada a avaliação inicial, fui-me apercebendo quais os alunos que mais e/ou menos cooperam durante as aulas (conforme o apêndice 4), sendo que estes alunos não cooperantes, não eram alunos malcomportados, mas sim alunos que estavam constantemente distraídos ou que tinham atitudes ainda muito infantis para a sua idade e que prejudicam o decorrer da aula.

### **Área das Atividades Físicas**

Foi necessário produzir um planeamento de modo a que conhecer a prestação dos alunos em atividade física, estando expresso no apêndice 5, foi constituído por uma Unidade Didática, tendo como suporte o Protocolo de Avaliação Inicial da escola, de acordo com as possibilidades dos espaços e o material disponível para a prática. De seguida foi necessário dividir os alunos em grupos de trabalho, sendo que comecei a dividi-los por grupos de acordo com as notas obtidas no final do ano letivo passado para que conseguisse realizar uma avaliação o mais correta possível, ainda na 2ª aula (sendo que a 1ª aula foi teórica) senti a necessidade de alterar os grupos para conseguir avaliar o que pretendia das várias matérias. Por último, foi necessário criar rotinas de trabalho e definição de regras, formas de transição entre estações, para que ao longo do ano houvesse um maior aproveitamento do tempo de prática motora, de modo a que conseguisse ao máximo potenciar a aprendizagem dos alunos. Esta criação de rotinas de trabalho e de regras de funcionamento foi bastante importante durante o ano letivo, permitindo aos poucos que a turma na sua maioria fizesse o que era pedido durante a aula.

Nesta 1ª etapa não foi possível avaliar a velocidade, salto em altura e a dança, sendo que esta decisão foi tomada em conjunto com o orientador de estágio, sendo então avaliada já no decorrer da 2ª etapa.

Foi possível perceber que a maioria dos alunos não conseguia ter o nível introdução na maioria das matérias avaliadas, permitindo-me assim de seguida ter definido os objetivos intermédios e terminais de acordo com a necessidade e potencialidade de cada aluno, que tinha conseguido perceber durante a avaliação de toda esta etapa. Como resultado da avaliação inicial, defini como prioridades as matérias voleibol, basquetebol, ginástica de solo e badminton.

### **Área da Aptidão Física**

Nesta área foram realizados diversos testes como pode ser verificado no apêndice 2, sendo que no que se refere à aptidão aeróbia, apenas o aluno número 5 não se encontrava na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF), no caso da força média, apenas a aluna número 6 não estava dentro dos valores referentes à ZSAF, no que se refere à força dos membros inferiores constatei que apenas as aulas número 2 e 17 não se encontravam nos valores recomendados. o que mais chamou a atenção, foi o facto de no teste de força dos membros superiores e na flexibilidade dos membros inferiores haverem imensos alunos fora da ZSAF, nomeadamente os alunos número 2, 4, 5, 8, 9, 11, 15, 17 e 18 na força dos membros superiores e os alunos número 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11 e 17 na flexibilidade dos membros inferiores, sendo que “uma boa flexibilidade permitirá executar movimentos com maior velocidade. Uma flexibilidade insuficiente parece dificultar a aprendizagem e a execução das técnicas. Impossibilita ainda a manifestação adequada das capacidades de força, velocidade e coordenação” (Cunha, 2016).

Estes testes foram realizados mais perto do fim da 1ª etapa para que os alunos conseguissem recuperar das férias de verão, fazendo com que os resultados fossem mais credíveis. A grande maioria dos testes são relativos ao FitEscola, à exceção do teste da força dos membros superiores em que o GEF já tinha optado há vários anos por substituir as extensões de braços pela suspensão de braços na barra fixa.

Optei por realizar estes testes no início da aula logo após o aquecimento para que os alunos não os estivessem a realizar após a fadiga decorrente da aula.

### **Área dos Conhecimentos**

Nesta escola a área dos conhecimentos funciona da mesma maneira para todos os anos, sendo que é definido sempre nas reuniões iniciais de preparação do ano letivo.

No primeiro semestre os alunos deveriam fazer um trabalho de grupo (em trios), a escolha dos temas foi tirada à sorte pelos alunos mediante o conteúdo programático para aquele ano de escolaridade.

Logo na primeira aula do ano, foi mencionado por mim quais seriam os temas que iriam ser abordados durante o ano nesta disciplina, dando ênfase ao conhecimento sobre os hábitos de vida saudáveis, a alimentação e repouso, a higiene, as regras e regulamentos. Foi também referido que a avaliação iria realizar-se através de um trabalho de grupo no 1º Semestre e de uma ficha de avaliação no 2º Semestre.

#### **1.4 – 2ª etapa (Prioridades)**

No início do ano letivo, realizei o planeamento da 1ª etapa (prioridades) para a minha turma, como demonstra o apêndice 1. Este planeamento teve uma grande importância para a organização das minhas aulas, para que as conseguisse organizar de acordo com as mais várias matérias da disciplina de EF. Este foi um processo contínuo e flexível, para que conseguisse adaptar e alterar sempre que fosse necessário. Primeiramente, tinha planeado que conseguia acabar a avaliação inicial no dia 17 de outubro, mas com o decorrer das aulas percebi que precisaria de mais uma semana para concluir esta etapa. No fim da 1ª etapa (prioridades) após perceber quais eram as matérias que os alunos mais precisavam, comecei a planear a 2ª Etapa (tabela 1) de modo a que conseguisse que os alunos trabalhassem maioritariamente as suas prioridades. Para cada matéria, foram planeados alguns exercícios (tabela 6) de forma a que os alunos trabalhassem para alcançar o nível introdução e para que posteriormente conseguissem ter sucesso nesta disciplina.

#### **Área das Atividades Físicas**

Malho et al (2017) referem “que o ensino dos JDC de uma forma integrada, recorrendo a uma abordagem tática ao jogo, é uma forma de rentabilizar o processo de ensino aprendizagem ao longo do ano letivo escolar.” Estes mesmos autores ainda referem que “os alunos são confrontados com problemas reais de jogo em ambientes de jogo.” O Ensino dos JDC deverá ser sempre em situação de jogo, seja ela reduzida ou não, como refere Comédias (2012, p.120):

“Se dividirmos o jogo em partes, perde-se a essência do próprio jogo. Desfazendo a organização, dissolvendo toda a complexidade, desaparece a ordem segundo a qual as partes estavam ligadas, perdem-se as características, já que as partes só têm valor quando relacionadas e ligadas na dinâmica da circunstância total, que é o próprio jogo.”

Ao terminar a avaliação inicial, percebi que a maioria dos alunos tinham uma grande dificuldade nos JDC de invasão, existindo durante o jogo uma grande concentração em torno da bola, faltando assim a desmarcação, optei então por escolher o basquetebol como uma das matérias prioritárias, por achar que é a matéria com mais possibilidade de os alunos conseguirem progredir e atingir o sucesso. Na 2ª etapa (prioridades) realizei exercícios de superioridade numérica, sem drible, nomeadamente o 4x2+2, de modo a que houvesse cooperação entre os colegas, promovendo a desmarcação e o enquadramento ofensivo, de modo a que realizassem o passe com segurança ao colega desmarcado e para que quando tivessem o cesto ao seu alcance, realizassem o lançamento na passada de forma oportuna. Planeei também, a realização de exercícios de lançamento na passada, tendo em atenção os apoios e os ressaltos ofensivos e defensivos.

Outro dos grandes problemas que consegui perceber relativamente ao JDC (voleibol) era a sustentação da bola no ar e o deslocamento para o ponto de queda da bola, não existindo quase nenhuma continuação de jogo, à exceção dos alunos 7 e 14 que nesta próxima etapa estão em tarefas de cooperação. Para um grupo de alunos em que a sua prioridade era o voleibol pretendia que estes realizem auto-passes (toques de dedos), tendo sempre em atenção a sua colocação no ponto de queda da bola. A cada 3 toques consecutivos, os alunos ganhavam 1 ponto. Para os alunos que já dominassem o toque de dedos/passe controlado e direcionado optei por colocá-los em situação de jogo reduzido (2+2), em que os alunos cooperavam de modo a manter a bola no ar, tendo obrigatoriamente a participação de todos os elementos do grupo, utilizando o passe, posicionando-se com oportunidade e de forma correta, colocando a bola ao alcance do colega. Sendo que a cada 3 passagens de rede ganhavam 1 ponto.

No que se refere ao badminton grande parte dos alunos tinham alguma dificuldade em sustentar o volante no ar, não se colocando em posição base, nem realizando os batimentos clear e lob de forma correta e oportuna. Optei então, para esta etapa, realizar exercícios de 1+1 com grande incidência nestes aspetos referidos anteriormente, sendo que a cada 7 passagens consecutivas sem o volante cair no chão ganhavam 1 ponto.

Na ginástica de solo, a grande dificuldade da maioria dos alunos nesta etapa foi na realização da cambalhota à retaguarda, principalmente no arredondamento das costas, na abertura das pernas/tronco demasiado cedo e na repulsão insuficiente dos braços, em que planeei e incidi em exercícios em qual o aluno cooperasse com os colegas nas ajudas e correções, em situações de trios, realizando à vez uma sequência de 4 habilidades cada um, com o objetivo de imitar o colega que realizou primeiro. Sendo que um dos elementos seria

obrigatoriamente a cambalhota à retaguarda. Se os seus colegas realizassem a sequência de forma correta como o primeiro aluno, por cada sequência feita pelos colegas conforme o primeiro ganhavam 1 ponto, podendo ganhar 2 pontos caso os colegas que estão a imitar a sequência a realizassem da mesma forma (este exercício seria para o grupo dos alunos mais aptos que está especificado na tabela 6). Para o grupo dos alunos menos aptos optei por realizar exercícios analíticos através de planos inclinados (reuther) e na barra fixa (rotações, balanços e deslocamentos) para que melhorassem a cambalhota à retaguarda.

Esta estratégia de pontuação deu-lhes a competitividade e fomentou a concentração que os alunos precisavam para conseguirem melhorar o seu desempenho das várias habilidades referidas anteriormente.

Na tabela 2 estão representados os vários exercícios planeados para a 2ª etapa com o objetivo de os alunos conseguirem desenvolverem e melhorarem as suas matérias prioritárias, no entanto em certas aulas foi necessário ajustar devido a condições climatéricas que me limitavam o espaço para a aula.

Matérias	Alunos	Objetivos	CrITÉrios de Êxito	Prazos
Basquetebol	4, 7, 11, 13, 14 e 16	Em situação de jogo 4x2+2, sem drible, recebe a bola com as 2 mãos e enquadra-se com o cesto, lançando na passada se tem o cesto ao seu alcance, se marcado passa a um colega que esteja desmarcado. Como defesa deverá ter uma atitude defensiva, colocando-se entre o adversário e o cesto e participando também no ressalto com o objetivo de recuperar a posse de bola.	Em cada 8 ataques consecutivos, têm de conseguir 4 finalizações	Até ao fim da 2ª Etapa
	2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 15, 17 e 18	Em situação de exercício analítico, o aluno realiza o lançamento na passada tendo em atenção os apoios e no fim deve tentar ganhar o ressalto ao colega que está colocado próximo do cesto à espera do ressalto.	Se realizar o lançamento na passada e marcar ganha 2 pontos e se conseguir ganhar o ressalto ganha mais 1 ponto. Com o objetivo de fazer 10 pontos.	Até ao fim da 2ª Etapa
Voleibol	2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 15, 17 e 18.	Em situação de exercício analítico, os alunos realizam vários toques de dedos na bola de forma controlada como objetivo de manter a bola no ar.	A cada 5 toques consecutivos sem a bola cair no chão ganham 1 ponto. Objetivo de realizar 5 pontos	Até ao fim da 2ª Etapa
	4, 7, 11, 13, 14 e 16.	Em situação de jogo reduzido (2+2), os alunos cooperam de modo a manter a bola no ar, tendo de ter a participação de todos os elementos do grupo, utilizando o passe, posicionando-se com oportunidade e de forma correta, colocando a bola ao alcance do colega.	A cada 3 passagens de rede o grupo ganha 1 ponto Objetivo ganhar 7 pontos	Até ao fim da 2ª Etapa
Badminton	2, 3, 5, 6, 9, 10, 15, 17 e 18.	Em situação de exercício 1+1, mantem a posição base, pegando na raquete de forma correta e desloca-se com oportunidade, executando corretamente os batimentos clear e lob para o lado oposto do campo.	A cada 7 passagens consecutivas sem o volante cair no chão ganham 1 ponto (objetivo 8 pontos)	Até ao fim da 2ª Etapa
	4, 7, 8, 11, 13, 14 e 16		A cada 14 passagens consecutivas sem o volante cair no chão ganham 1 ponto (objetivo 8 pontos)	

Ginástica de Solo	3, 4, 7, 11, 16 e 18.	O aluno, coopera com os colegas nas ajudas e correções, em situações de trios, realizando à vez uma sequência de 4 habilidades cada um, com o objetivo de imitar o colega que realizou primeiro. Sendo que 1 dos elementos é obrigatoriamente a cambalhota à retaguarda	Cada sequência realizada pelos colegas, executada da mesma forma que o primeiro aluno (que demonstra 1 vez aos colegas), sem que este a repita e/ou diga quais são os elementos que realizou, por cada sequência ganham 1 ponto	Até ao fim da 2ª Etapa
	2, 5, 6, 8, 9, 10, 13, 14, 15 e 17.	O aluno em situação analítica realiza deslocamentos laterais (força superior) e rotações (arredondamento) e balanços (força superior) na barra fixa.	A cada passagem pela estação, os alunos realizam 2 vezes deslocamentos laterais, 1 rotações na barra e balançam 5 vezes. Se cumprirem ganham 1 ponto.	
		O aluno em situação analítica num plano inclinado (reuther) realiza a cambalhota à retaguarda, tendo em atenção o arredondamento das costas, a abertura do tronco/pernas na fase final e a repulsão dos braços.	O aluno a cada 3 cambalhotas à retaguarda, terão de acabar pelo menos 1 vez na posição vertical (de pé). Ganham 1 ponto cada vez que conseguirem terminar em pé.	

Tabela 2 – Objetivos para a 2ª Etapa – Atividades Físicas

### Área da Aptidão Física

De acordo com os testes que foram realizados na 1ª etapa, alguns alunos demonstraram falta de flexibilidade dos membros inferiores e falta de força dos membros superiores, algo que optei por trabalhar ao longo do ano letivo, no início e fim de praticamente todas as aulas, para que quando voltasse a realizar novamente os testes de aptidão física, os que estavam fora da Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) se encontrassem dentro dos valores recomendados e os que estavam dentro, conseguissem melhorar o seu desempenho e resultados.

Vargas (2011, p.50) refere que “as condições espaciais e materiais das nossas escolas servem perfeitamente para que o professor numa forma criativa, planeada, intensa e organizada da sua aula trabalhe e desenvolva a capacidade motora força, bem como as outras capacidades motoras.” Dentro das possibilidades da ESPA irei realizar através de criatividade e adaptando os exercícios às condições do espaço destinado a cada aula.

### Área dos Conhecimentos

Para o 8º ano, a área dos conhecimentos diz respeito à aprendizagem de conteúdos teóricos importantes das diversas matérias como o conhecimento das regras, dos regulamentos, componentes técnicas e táticas, os alunos devem também ter noções básicas sobre o desenvolvimento das capacidades físicas no que se refere aos hábitos de vida saudáveis e princípios de treino, bem como de higiene.

Durante a AI percebi que o nível de conhecimentos em que estava a turma era bastante baixo em todas as matérias da disciplina de EF, por isso programei que os alunos a partir da 2ª etapa começassem a realizar pequenas fichas em casa, com duas ou três perguntas por semana, de modo a que aos poucos fossem adquirido alguns conhecimentos básicos da disciplina, conforme o desenrolar do ano optei por não aumentar o nível de dificuldade das perguntas por concluir que os alunos ainda não estavam preparados para tal. Na 2ª etapa a prioridade foi o conhecimento das regras básicas das várias matérias, visto que é o que os alunos sentiam mais dificuldades em perceber.

Sendo uma turma de 8º ano e reduzida pelas razões referidas anteriormente, existiam algumas diferenças de idades e por vezes os mais velhos, tendo mais maturidade, não gostavam de trabalhar com colegas mais novos, sendo estes mais imaturos. Estes alunos mais novos tinham uma certa dificuldade em lidar com diferentes pontos de vista, visto que para eles, a sua verdade é que estava correta. Senti também que por vezes estes alunos mais novos sentiam uma certa insegurança neles próprios e acabavam por se limitar a encarar tudo, como se de uma brincadeira se tratasse. Para conseguir minimizar e resolver este problema optei na 2ª etapa por colocar esses alunos com grupos dos mais velhos e com alguns dos alunos mais cooperantes, com o objetivo de estes alunos que considere mais imaturos começassem a sentir mais responsabilidade e que pudessem conhecer outros pontos de vista que o levassem a refletir.

### **Metas para atingir**

Na área das atividades físicas pretendia que os alunos conseguissem no mínimo atingir o nível introdução nas matérias de basquetebol, voleibol, ginástica de solo e badminton. Como grande parte da turma não possuía o nível introdução nas várias matérias referidas anteriormente, pensei que houvesse uma grande margem de progressão para que no próximo ano letivo pudessem começar a trabalhar no nível elementar.

No fim da 2ª etapa pretendia que os alunos no JDC basquetebol conseguissem ocupar o espaço de forma organizada, que procurassem estar em constante desmarcação quando estavam sem bola. Quando tinham a posse de bola, que conseguissem decidir bem quando passavam ao colega desmarcado e se estavam próximos do cesto conseguissem realizar o lançamento na passada. Deveriam também participar ativamente nos ressaltos ofensivos e defensivos, para que conseguissem dar continuidade ao jogo. Relativamente ao voleibol, pretendia que os alunos conseguissem dominar bem o toque de dedos e posteriormente o passe controlado para o colega

de modo a que um próximo objetivo fosse o desenvolvimento e/ou aprendizagem da dinâmica dos 3 toques. No que respeita ao badminton pretendia que os alunos conseguissem manter o volante no ar, que ocupassem o espaço de forma a que estivessem constantemente preparados a se deslocarem para qualquer lado que fosse necessário, que mantivessem a posição base constantemente e uma boa pega de raquete para a realização dos batimentos lob e clear. Na ginástica de solo planeei que os alunos conseguissem realizar uma sequência de forma harmoniosa e com fluidez de movimentos, algo que só se veio a concretizar mais para o final do ano, no entanto apresentando na maioria das vezes algumas falhas de execução.

Relativamente à área da aptidão física, projetei que seria a área em os alunos tivessem uma grande evolução até ao fim do ano letivo. No caso da força, resistência, velocidade foram as capacidades mais trabalhadas devido às características das matérias desta disciplina, mas nunca esquecendo a flexibilidade que é uma das capacidades em que estavam mais alunos fora da ZSAF.

No que se refere aos conhecimentos, projetei que através do trabalho realizado em casa e em aula, os alunos soubessem grande parte das regras mais básicas das várias matérias da disciplina de EF.

### **Avaliação, Gestão, Instrução e Clima**

“A maior complexidade e riqueza envolvendo a gestão de aula nas aulas de Educação Física Escolar requerem do professor iniciante muito desprendimento, flexibilidade e poder de observação e reflexão para testar inúmeras estratégias durante os primeiros anos de profissão.”  
Filgueiras & Júnior (2009, p.22).

Das diversas áreas, consigo perceber que a minha instrução e a gestão do tempo de aula, foram as que mais precisava de melhorar. Para esta turma foi sempre necessário recorrer à demonstração de modo a dar as indicações do que pretendia para cada exercício de aula. Através dessa demonstração, os alunos tinham uma melhor perceção daquilo que pretendia para cada exercício e através desta estratégia, a minha instrução iria melhorar, sendo mais clara, objetiva e exata, nunca esquecendo também de lhes referir os critérios de êxito das várias tarefas de aula. No caso da gestão do tempo de aula, ainda estava muito focado naquilo que realmente era o meu objetivo para aquela aula e esquecendo-me por vezes de dar a devida atenção ao resto da aula. Foi necessário e fundamental procurar um equilíbrio, com a ajuda da criação de rotinas de

trabalho, para que conseguisse dar atenção a todos os exercícios que iam decorrendo. Esta turma ainda estava muito dependente do professor nesta altura e era necessário estar sempre a incentivar para que mantivessem a concentração nos exercícios.

A criação de grupos teve em conta os níveis dos alunos nas várias matérias, a sua capacidade de cooperação com os restantes colegas e com a maturidade que certos alunos já tinham. Esta estrutura de grupo manteve-se durante algum tempo, de modo a que as rotinas de trabalho levassem a uma menor perda de tempo de transição de exercício para exercício. Como eram aulas de 50 minutos essas pequenas perdas de tempo de transição entre exercícios deveriam ser o menor possível para que os alunos conseguissem ter mais tempo de prática motora.

Nas instruções iniciais de aula referia sempre os objetivos de tarefa para aquela aula, para cada estação, de modo a que os alunos soubessem como e o porquê de estarem a realizar cada exercício, assim como Quina et al (1995, p.21) referem que:

“É importante que os feedbacks sejam adequados às necessidades e capacidades dos alunos. Mas é igualmente importante que os alunos lhes prestem atenção. Daqui decorre, também, a necessidade do professor, nas aulas de Educação Física, criar condições facilitadoras da atenção dos alunos.”

Era fundamental que os alunos nestes momentos, estivessem com a sua atenção focada para aquilo que eu lhes estava a transmitir, de modo a que conseguisse passar-lhes a mensagem do que pretendia para aquela aula.

### **Professor a Tempo Inteiro (PTI)**

Na semana em que realizamos o PTI, é quando realmente temos a noção de como é o horário de um professor de EF, podemos verificar que existem inúmeras diferenças entre os anos de escolaridade, sendo necessário um grande planeamento para que se promova ao máximo o sucesso dos alunos. Desde a segunda semana de aulas que observei algumas aulas de outros professores de modo a ver a sua estrutura de aula, o seu modo de trabalhar e os variados exercícios que variavam para cada objetivo de aula. Estava planeado realizarmos 2 momentos de PTI, sendo que o primeiro seria de 2 a 6 de dezembro e o outro durante o decorrer do 2º Semestre.

Assim sendo, pretendia ganhar mais experiência de lecionação, conseguindo ouvir a opinião de outros professores em relação ao planeamento e ao decorrer da aula. É uma experiência importante para o estagiário porque é uma oportunidade de contactar mais perto com

os outros professores e de conhecer novos pontos de vista e é também um momento de melhorar a minha instrução e feedback. Espero que em cada momento dos PTI's aprenda algo novo de forma a conseguir adaptar algumas dessas estratégias para a minha turma.

### **Balanço**

A realização dos balanços é uma prática muito importante porque dá oportunidade de verificar os objetivos que foram ou não atingidos e as aprendizagens realizadas para que se consiga planear a etapa seguinte, neste caso a etapa do progresso. Como refere Carvalho (1994, p.137):

“A avaliação formativa pode assumir duas modalidades distintas mas complementares: a normalmente designada por avaliação contínua, que ocorre informalmente em todas as aulas, como resultado da interação do alunos com o professor, com os colegas e com o próprio, e se revela nos desafios colocados, nos feedbacks emitidos, na adaptação das tarefas, na reorganização dos grupos, nas decisões relativas a problemas de disciplina, etc. a outra, de carácter formal e pontual, de balanço da atividade realizada num determinado período de tempo, que ratifica a avaliação contínua e permite ao professor e ao aluno tomar decisões relativamente à orientação/regulação do seu trabalho.”

Nesta segunda etapa, sendo o ensino-aprendizagem, algo complexo, existiram algumas contrariedades na preparação e decorrer das aulas. Nesta etapa como na anterior, optei por manter a estrutura de aula, modificando alguns objetivos, de acordo com a evolução dos alunos e do espaço destinado à prática, visto que nesta segunda etapa as condições meteorológicas condicionaram o roulement, em que grande parte das aulas, o espaço destinado era apenas de um terço do pavilhão. Esta 2ª etapa acabou no final do 1º Semestre e teve como principal objetivo que os alunos se desenvolvessem nas matérias prioritárias e que reforçassem a aprendizagem de acordo com o que mais necessitavam. Grande parte dos alunos nesta segunda etapa atingiram os objetivos definidos, devido ao constante acompanhamento dado em todas as aulas, nomeadamente através de feedbacks de reforço e de correção. Os feedbacks mesmo à distância foi algo que me permitiu manter o controlo da turma e corrigir certos alunos, para que os mantivesse constantemente concentrados na tarefa e para que conseguissem atingir o sucesso nesta disciplina.

Logo nas primeiras aulas desta 2ª etapa, retirei um pouco de tempo de prática para referir aos alunos o que mais precisavam de melhorar nas várias matérias, de modo a que eles percebessem o porquê de estarem mais ou menos vezes nas várias matérias. Optei também por fomentar a cooperação através da realização dos grupos de trabalho, o que permitiu que os alunos com mais dificuldades conseguissem aprender mais facilmente. Estes grupos funcionaram bastante bem, no entanto também optei, já no final desta etapa, por realizar grupos homogéneos para que os mais aptos conseguissem também melhorar e para que os menos aptos

pu dessem trabalhar com alguém do seu nível, o que me levou a perceber a enorme evolução dos mesmos.

### **Área das Atividades Físicas**

No apêndice 6 é possível perceber, relativamente à avaliação realizada na 1ª etapa, que alguns dos alunos melhoraram bastante o seu desempenho nas matérias consideradas prioritárias por mim. No que se refere ao basquetebol é de ressaltar que os alunos 2, 5, 8, 15, 16 e 18 conseguiram evoluir bastante, sendo que o 7 e o 16 conseguiram completar o nível introdução, estando nesta etapa a trabalhar no nível elementar. No caso do voleibol os alunos 4, 6, 10, 13, 14, 15, 16 e 18 demonstraram melhorias, sendo que os alunos 4, 14 e 16 demonstraram estar aptos para trabalharem no nível elementar. Relativamente à ginástica de solo nenhum dos alunos conseguiu melhorar suficientemente para conseguir trabalhar no nível seguinte ao inicialmente avaliado. Por último, foi no badminton que os alunos demonstraram maior evolução, nomeadamente os alunos 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 14, 15, 16 e 18.

É de salientar que quase toda a turma demonstrou melhorias na sua performance durante as aulas, foram alunos que demonstraram querer aprender, aplicando-se em todas as aulas, mesmo havendo por vezes alguns comportamentos desviantes. Por outro lado, apenas 2 alunos não demonstraram qualquer evolução nas matérias, sendo que o aluno 9, é uma aluna que faltava constantemente às aulas ou não levava material adequado para a prática, prejudicando o seu desempenho e alguma hipótese de melhoria nesta disciplina. No caso do aluno 17, é uma aluna que era assídua, no entanto nunca era pontual, estando nas aulas sem grande motivação e constantemente distraída. Estando eu preocupado com a situação destas 2 alunas, precisei de os chamar separadamente no final das aulas de EF para falar sobre o seu desempenho nas aulas. Esta conversa penso que surtiu algum efeito, visto que a aluna 9 começou novamente a comparecer nas aulas e a aluna 17 consegui perceber durante as aulas que estava mais concentrada nas tarefas de aula.

### **Área da Aptidão Física**

O grande foco da 2ª etapa foi a flexibilidade e o desenvolvimento da força dos membros superiores, nunca esquecendo as outras capacidades. Todas as capacidades foram trabalhadas durante esta etapa, umas de forma integrada nas matérias e outras de forma massiva entre rotações e no final de cada aula.

No que se refere à força dos membros superiores, optei nesta etapa pela utilização de planos inclinados de forma a ser mais acessível de realizar para os alunos, para que posteriormente conseguissem estar dentro da ZSAF. Foi notória a evolução dos alunos, visto que ainda durante esta etapa a maior parte dos alunos rapazes já conseguiam realizar as extensões de braços sem a ajuda do plano inclinado. No caso da flexibilidade, esta foi trabalhada maioritariamente no final de todas as aulas, em que os alunos realizavam uma sequência de 4/5 exercícios de alongamentos com a duração de 30 segundos cada. Neste momento de treino da flexibilidade, de forma massiva, aproveitei também para realizar o balanço das aulas e de corrigir certos aspetos que queria ver melhorados nas aulas seguintes e reforcei e ressalvei o bom empenho que os alunos tinham no decorrer das aulas.

### **Área dos Conhecimentos**

Não tendo nenhuma aula teórica até ao momento, à exceção da primeira, aproveitei em grande parte das aulas, por aos poucos ir referindo as principais regras das várias matérias para além das pequenas questões que os alunos levavam para casa. Optei também, por vezes, fazer perguntas sobre as matérias desta disciplina, implicando que os alunos se mantivessem constantemente motivados para poderem estudar sobre a disciplina, com o objetivo de durante as aulas conseguissem responderem acertadamente às perguntas que fazia. Para alunos que por vezes estavam doentes ou que não traziam material necessário para a aula, pedia-lhes que durante o tempo de aula fossem para a biblioteca realizar pesquisa sobre as várias modalidades desportivas escolhidas por mim, aparecendo no final da aula e apresentando aos colegas 3 ou 4 regras sobre o que foram pesquisar. Esta pequena apresentação foi bastante importante, porque para além de os alunos irem aprender mais sobre a disciplina, dava também a oportunidade de os alunos poderem apresentar aos outros a pesquisa que fizeram, demonstrando que fizeram um bom trabalho de pesquisa.

Para este fim de 1º Semestre optámos pela realização de um trabalho de grupo de regras das várias matérias para posterior apresentação à turma. Esta escolha de temas vem de encontro à avaliação inicial realizada no início do ano letivo, em que existe uma grande lacuna sobre as regras das várias modalidades desportivas, sendo assim mais uma oportunidade de os alunos poderem aprender mais sobre o que sentiam mais dificuldade.

### **1.5 – 3ª etapa (Progresso)**

#### **Área das Atividades Físicas**

O grande foco nesta área seria que os alunos conseguissem completar o nível introdução nas matérias consideradas prioritárias na etapa anterior de acordo com a tabela 3.

No que se refere ao basquetebol manteve os mesmos objetivos e estratégias de modo a que os alunos continuassem a praticar a desmarcação (ainda sem drible), ocupando uma posição que permitisse o ataque, dando continuidade às ações ofensivas da sua equipa, que quando estivesse sem posse de bola, se desmarcasse criando linhas de passe nos espaços vazios e que quando estivesse com a posse de bola procurasse passar a um colega que estivesse desmarcado ou finalizasse caso tivesse oportunidade para tal. Ambos deviam procurar ganhar o ressalto de modo a que a sua equipa conseguisse manter ou ganhar a posse de bola.

Relativamente ao voleibol manteve os mesmo objetivos que alguns alunos ainda necessitavam de realizar através de situações de exercício analítico, os alunos realizavam vários toques de dedos na bola de forma controlada como objetivo de manter a bola no ar. Outros alunos que já dominavam o toque de dedos iriam estar em situação de jogo reduzido (2+2), cooperando de modo a manter a bola no ar, tendo de ter a participação de todos os elementos do grupo, utilizando o passe, posicionando-se com oportunidade e de forma correta, colocando a bola ao alcance do colega. Ainda no voleibol, para os alunos mais aptos estavam em situação de exercício analítico, realizando o serviço por baixo a uma distância de 3 a 4,5 metros da rede de modo a que do outro lado da rede o colega conseguisse receber a bola em manchete de forma controlada, agarrando-a de seguida com o menor deslocamento possível.

No caso do badminton privilegiei situações de 1+1 com o objetivo de uma parte dos alunos conseguisse realizar 10 e outros 20 passagens sem o volante cair no chão, nesta etapa introduzi os serviços curtos e compridos de modo a que ainda esta etapa conseguissem realizar jogo formal de 1x1.

Na ginástica de solo manteve os mesmos exercícios e grupos de trabalho nesta matéria de modo a dar continuação ao trabalho realizado até esta altura, para que no fim desta etapa conseguissem atingir o nível introdução. Nesta etapa, os alunos demonstraram grandes progressos, visto que eles já estavam bastante próximos de atingir o nível introdução na realização da sequência.

No apêndice 8, estão representados os alunos que durante a 2ª Etapa (prioridades) foram considerados mais e menos aptos nas matérias mais abordadas e consideradas prioritárias. É de salientar que alguns dos alunos que eram considerados menos aptos na etapa anterior, aprenderam, desenvolveram e melhoraram bastante a sua performance, fazendo com que já se

encontrassem muito próximos de concluir o nível introdução. É também bastante importante referir a inclusão de mais alunos no lado dos mais aptos.

No apêndice 9, está representado os alunos que nesta 2ª etapa se demonstraram mais e menos cooperantes, tanto com os colegas de turma, como com os professores. Sendo que no caso dos menos cooperantes as razões são diversas (atitudes demasiado infantis para a idade, falta de motivação e comportamentos desviantes da tarefa).

Matérias	Alunos	Objetivos	CrITÉrios de Êxito	Prazos
Basquetebol	2, 4, 7, 8, 11, 13, 14, 16, 18 e 19	Em situaçŁo de jogo 4x2+2, sem drible, recebe a bola com as 2 mŁos e enquadra-se com o cesto, lançando na passada se tem o cesto ao seu alcance, se marcado passa a um colega que esteja desmarcado. Como defesa deverŁ ter uma atitude defensiva, colocando-se entre o adversŁrio e o cesto e participando tambŁm no ressaltos com o objetivo de recuperar a posse de bola.	Em cada 10 ataques consecutivos, tŁm de conseguir pelo menos 5 finalizaçŁes.	AtŁ ao fim da 3ª Etapa
	3, 5, 6, 9, 10, 15 e 17	Em situaçŁo de exercŁcio analŁtico, o aluno realiza o lançamento na passada tendo em atençŁo os apoios e no fim deve tentar ganhar o ressaltos ao colega que estŁ colocado prŁximo do cesto Ł espera do ressaltos.	Se realizar o lançamento na passada e marcar ganha 3 pontos e se conseguir ganhar o ressaltos ganha mais 1 pontos. Com o objetivo de fazer 15 pontos.	AtŁ ao fim da 3ª Etapa
Voleibol	, 9 e 17.	Em situaçŁo de exercŁcio analŁtico, os alunos realizam vŁrios toques de dedos na bola de forma controlada como objetivo de manter a bola no ar.	A cada 5 toques consecutivos sem a bola cair no chŁo ganham 1 ponto. Objetivo de fazer 5 pontos	AtŁ ao fim da 3ª Etapa
	2, 4, 5, 6, 7, 8,	Em situaçŁo de jogo reduzido (2+2), os alunos cooperam de modo a manter a bola no ar, tendo de ter a participaçŁo de todos os elementos do grupo, utilizando o passe, posicionando-se com oportunidade e de forma correta, colocando a bola ao alcance do colega.	A cada 8 passagens de rede o grupo ganha 1 ponto Objetivo fazer 7 pontos	AtŁ ao fim da 3ª Etapa
	10, 11, 13, 14, 15, 16, 18 e 19	O aluno em situaçŁo de exercŁcio analŁtico deverŁ realizar o serviçŁo por baixo a uma distŁncia de 3 a 4,5 metros da rede O aluno em situaçŁo de exercŁcio analŁtico deverŁ sempre que oportunamente realizar a receçŁo da bola em manchete, agarrando-a de seguida com o menor deslocamento possŁvel	A cada 6 serviçŁos por baixo, deverŁ passar pelo menos 3 para o campo adversŁrio A cada 10 receçŁes em manchete, deverŁ conseguir agarrar a bola pelo menos 4 vezes.	AtŁ ao fim da 3ª Etapa
Badminton	3, 6, 9 e 17	Em situaçŁo de exercŁcio 1+1, mantem a posiçŁo base, pegando na raquete de forma correta, colocando corretamente os apoios e como recetor desloca-se com oportunidade, executando corretamente os batimentos clear e lob para o lado oposto do campo.	A cada 10 passagens consecutivas sem o volante cair no chŁo ganham 1 ponto (objetivo 8 pontos)	AtŁ ao fim da 3ª Etapa
	2, 4, 5, 10, 13, 15, 18		A cada 20 passagens consecutivas sem o volante cair no chŁo ganham 1 ponto (objetivo 8 pontos)	

	7, 8, 11, 14, 16 e 19	Em situação de exercício 1+1, pegando na raquete de forma correta realizando o serviço curto e comprido para iniciar, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.	A cada 10 serviços, 5 deles terão de passar para o outro lado da rede	
Ginástica de Solo	3, 4, 7, 11, 16 e 18.	O aluno, coopera com os colegas nas ajudas e correções, em situações de trios, realizando à vez uma sequência de 4 habilidades cada um, com o objetivo de imitar o colega que realizou primeiro. Sendo que 1 dos elementos é obrigatoriamente a cambalhota à retaguarda	Cada sequência realizada pelos colegas, executada da mesma forma que o primeiro aluno (que demonstra 1 vez aos colegas), sem que este a repita e/ou diga quais são os elementos que realizou, por cada sequência ganham 1 ponto	Até ao fim da 3ª Etapa
	2, 5, 6, 8, 9, 10, 13, 14, 15 e 17.	O aluno em situação analítica realiza deslocamentos laterais (força superior) e rotações (arredondamento) e balanços (força superior) na barra fixa.	A cada passagem pela estação, os alunos realizam 2 vezes deslocamentos laterais, 1 rotações na barra e balançam 5 vezes. Se cumprirem ganham 1 ponto.	
		O aluno em situação analítica num plano inclinado (reuther) realiza a cambalhota à retaguarda, tendo em atenção o arredondamento das costas, a abertura do tronco/pernas na fase final e a repulsão dos braços.	O aluno a cada 3 cambalhotas à retaguarda, terão de acabar pelo menos 1 vez na posição vertical (de pé). Ganham 1 ponto cada vez que conseguirem terminar em pé.	

Tabela 3- Objetivos para a 3ª Etapa – Atividades Físicas

### Área da Aptidão Física

Devido ao trabalho realizado na etapa anterior, os alunos melhoraram bastante a sua flexibilidade dos membros inferiores e a força dos membros superiores, algo que foi trabalhado como nas etapas anteriores para poderem atingir e/ou manter os alunos na ZSAF, ou até mesmo para melhorar o seu desempenho e resultados. Este trabalho para além de ser realizado durante a prática das matérias, irá também ser realizado de forma massiva no início ou no fim de todas as aulas porque Coelho (2006, p.31) diz que “o aquecimento do tecido mole realizado antes do alongamento permitirá aumentar a extensibilidade dos tecidos encurtados. Músculos aquecidos relaxam e alongam-se mais facilmente, tornando o alongamento mais confortável para o paciente).

### Área dos Conhecimentos

Na área dos conhecimentos dei, como nas etapas anteriores, prioridade ao conhecimento das regras das várias matérias, para que os alunos tenham as noções básicas da maioria das regras, regulamentos e componentes técnicas e táticas das várias matérias da disciplina. Mantive o mesmo trabalho realizado na etapa passada, para que os alunos conseguissem aprender mais, aula após aula. Devido ao fraco conhecimento das regras em anos anteriores foi fundamental

continuar o mesmo tipo de trabalho com o intuito de os alunos consolidarem o que tinham estado a aprender durante todo o ano.

### **Metas para atingir**

Como ainda não tinha sido possível atingir o nível introdução nas matérias consideradas prioritárias na etapa anterior, mantive as mesmas metas para esta 3ª etapa, por isso pretendia que os alunos conseguissem pelo menos atingir o nível introdução nas matérias de basquetebol, voleibol, ginástica de solo e badminton e como referem Martins et all (2017, p.58):

“um ensino de qualidade em EF está associado à promoção, junto de cada aluno e através de experiências de aprendizagem agradáveis, dos conhecimentos, das atitudes e das competências necessárias para adotar e manter um estilo de vida ativo, assim como da responsabilidade pessoal e social.”

No fim desta 3ª etapa pretendia que os alunos no basquetebol conseguissem realizar o lançamento na passada quando estavam próximos do cesto, tendo em atenção os apoios, pretendia também que conseguissem ocupar racionalmente o espaço, procurando estar em constante desmarcação, criando linhas de passe ao colega que tivesse a posse de bola. Nesta etapa tive também em atenção a participação nos ressaltos defensivos e ofensivos, visto que nesta etapa foi algo que os alunos não conseguiram melhorar.

Relativamente ao voleibol, grande parte dos alunos já conseguia dominar a dinâmica dos 3 toques, no entanto precisavam de continuar a trabalhar em cooperação visto que a bola deveria ser passada com altura suficiente que permitisse ao colega realizar o passe com qualidade que segundo Mesquita & Araújo (2013, p.24):

“Na realização do passe, a coordenação entre a flexão (receção da bola) e a extensão (envio da bola) dos membros superiores e inferiores é fundamental: a realização destes movimentos com amplitude, sem brusquidão gestual, é a garantia para que a bola saia das mãos do jogador em boas condições.”

Pretendi também a introdução do serviço por baixo e a manchete de modo a que os alunos conseguissem realizar um jogo reduzido de 2x2 e segundo Mesquita & Araújo (2013, p.17):

“Quando não é abordado sob a forma de jogo reduzido antes do escalão de infantis pode acrescentar dificuldades de sustentação da bola e, conseqüentemente, o aumento do estaticismo dos jogadores: ora, a criança só pode jogar na versão 6x6 quando tiver resolvido os problemas basilares da modalidade ao nível dos fundamentos, nomeadamente o domínio dos deslocamentos e a apreciação das trajetórias.”

Visto que os alunos melhoraram bastante no badminton, conseguindo já uma boa sequência de passes sem o volante cair no chão, precisavam nesta etapa de melhorar a sua

performance na realização dos batimentos clear e lob e tinha também como objetivo que ainda nesta 3ª etapa conseguissem também dominar os serviços curto e comprido de modo a que posteriormente, na 4ª etapa, conseguissem realizar um jogo de 1x1.

Relativamente à área da aptidão física, pensei que seria a área onde os alunos teriam uma grande evolução até ao fim do ano letivo, no caso da força, resistência, velocidade que eram as capacidades que iam ser mais trabalhadas devido às características das matérias desta disciplina, mas nunca esquecendo a flexibilidade que é uma das capacidades em que estão mais alunos fora da ZSAF.

No que se refere aos conhecimentos, pretendia que através do trabalho realizado em casa e em aula, os alunos já soubessem grande parte das componentes das várias matérias da disciplina de EF.

### **Avaliação, Gestão, Instrução e Clima**

Nesta 2ª etapa notei bastantes melhorias no que se refere à minha instrução do que pretendia para cada exercício. Logo desde o início do ano, tentei criar rotinas de trabalho de modo a que conseguisse que a turma fosse mais autónoma e que perdesse o menor tempo possível na explicação dos exercícios e seus objetivos como referem Martins et al (2017, p.57):

“O professor deve começar a aula a horas e despender o mínimo de tempo possível em episódios de instrução e organização, maximizando assim o tempo disponível para a prática, o tempo de empenhamento motor e, por último, o tempo potencial de aprendizagem.”

Possibilitando assim que os alunos conseguissem não estar tão dependentes do professor como tinha sido até à etapa anterior, como refere Cunha (2016, p.15) “o processo de treino deve orientar-se para um aumento crescente da autorresponsabilidade dos atletas.”. Tendo continuado a insistir na criação destas rotinas, possibilitou que os alunos já soubessem o que precisavam de fazer em cada exercício, tendo apenas que referir inicialmente o que era necessário fazer e fazer pequenos ajustes através do feedback individualizado e/ou ao grupo de trabalho. Procurei nesta etapa corrigir o meu posicionamento relativamente à turma, conseguindo assim ter um melhor domínio da aula, possibilitando assim aumentar a qualidade e número de feedbacks por aula.

Desde o início do ano procurei diferenciar o ensino, para que cada um ao seu ritmo, através da cooperação com os outros colegas, tendo em conta os materiais de aula e o espaço destinado à prática, pudessem melhorar o seu desempenho. Na 3ª etapa tracei como objetivo continuar o trabalho que tinha vindo a desenvolver com o intuito de melhorar a minha prestação enquanto Professor de EF, sendo o foco novamente a instrução e a gestão do tempo de aula. É

fundamental conseguir fornecer feedbacks adequados aos alunos no tempo certo, mantendo também o controlo sobre a restante turma através de um bom posicionamento.

### **Professor a Tempo Inteiro (PTI)**

O PTI, neste primeiro contato deu-me a oportunidade de vivenciar o horário completo de um professor, de ter a autonomia e responsabilidade sobre várias turmas dos vários professores do Grupo de Educação Física da Escola Secundária Pedro Alexandrino. Foi durante a 2ª etapa que o primeiro PTI decorreu, entre os dias 2 e 6 de dezembro de 2019. Procurei neste PTI conseguir conciliar um horário em que me fosse possível ter turmas de diferentes professores e de diferentes ciclos. Procurei ficar com turmas que me fizessem ver e sentir outra realidade para além da turma que me foi atribuída no início do ano letivo. Para a realização deste PTI, defini como o principal objetivo melhorar as áreas do AGIC (avaliação, gestão do tempo de aula, instrução e clima), principalmente a instrução que é a área que precisa de ser melhorada por mim.

Nas semanas anteriores já tinha falado com os vários professores de modo a preparar antecipadamente todo o processo de observação e planeamento das aulas de acordo com os objetivos dos vários professores para os alunos das turmas. Procurei também ficar com turmas que tivessem maioritariamente aulas de ginástica nessa semana de modo a procurar e a aprender diferentes maneiras de organizações e dinâmicas de aula de modo a que conseguisse posteriormente transferir essas práticas para a minha turma de modo a conseguir preparar aulas mais dinâmicas e motivantes. Todo este envolvimento e dinâmica foi benéfico para a nossa relação entre estagiários e professores, deu a oportunidade de contactar mais de perto com professores com quem não estávamos tão à vontade.

Nas semanas que se antecederam observei várias aulas das turmas de modo a conseguir identificar as potencialidades e fragilidades dos vários alunos, de modo a conseguir adaptar as matérias e os exercícios às suas prioridades. Identifiquei grupos de trabalho, rotinas de aula, alunos com mais comportamentos desviantes, alunos mais cooperantes, entre muitas outras coisas para que quando fosse eu a assumir a turma, me sentisse preparado para a lecionação das aulas.

O meu PTI foi planeado de modo a conseguir ter turmas dos 2 ciclos, básico e secundário, assim sendo tive a oportunidade de lecionar a 5 turmas de 7º, 8º e 12º anos. Esta semana foi bastante produtiva, tendo agora a noção do que é um horário de um professor de Educação Física. Esta experiência que o estágio permite é muito útil, dando-nos uma dinâmica

completamente diferente do que o restante estágio, tendo um ritmo muito mais acelerado e para que tudo corra bem foi preciso ponderar e refletir sobre a melhor maneira de proporcionar aos alunos uma boa aula que permitisse não só ir de encontro aos objetivos que os professores determinaram, mas também de manter ou melhorar a motivação dos alunos para a prática. Tendo tido a oportunidade de nesta semana ter aulas em todos os espaços destinados à prática da Educação Física, permitiu que ganhasse uma dinâmica de transição de espaço para espaço, tendo de planear e preparar antecipadamente a montagem do material para as várias aulas.

No que respeita ao planeamento, procurei recolher o máximo de informação e organizar de modo a planear com bastante ponderação. Relativamente ao 8<sup>o</sup>8<sup>a</sup> tinha turmas com mais alunos e outras com menos e essa diferença de quantidade de alunos foi bastante importante para o planeamento, de forma a que durante as aulas os alunos tivessem o maior tempo de prática possível, reduzindo os tempos de transição, de espera e tendo sempre em atenção os possíveis comportamentos desviantes que poderiam surgir.

No que se refere à constituição dos grupos, apenas um professor me indicou os grupos com que queria trabalhar, deixando os outros ao meu critério. Nos que ficaram ao meu critério, considerei as aulas observadas, o número de alunos presentes e a existência de alunos problemáticos. Na semana anterior foram apresentados aos professores as matérias que iriam ser abordados e os objetivos, assim como a constituição dos grupos de forma a que se fosse necessário alterar alguma coisa, se assim fosse necessário.

Ao nível das dificuldades que senti nesta semana foi não saber o nome de alguns alunos e isso implicou que o feedback não fosse logo imediato, optei então por chamá-los de acordo com alguma característica que tinham (ou porque praticavam alguma modalidade a nível federado, ou porque era o mais alto, isto é, algo que os distinguisse do restante grupo).

No que respeita ao feedback dos professores, estes referiram que explico com clareza e de forma objetiva os objetivos para a aula, assim como o balanço final de aula. Em relação ao clima de aula foi bastante positivo, assim como a gestão do tempo de aula. Um dos aspetos que um dos professores me chamou a atenção foi em relação a ter estado demasiado tempo concentrado numa só tarefa, o que permitiu a existência de comportamentos desviantes (sem grande relevância, mas que não eram o objetivo dos exercícios). Durante esta semana estive bastante focado nos feedbacks dados aos alunos e foi algo notado por parte dos professores titulares das turmas.

Esta foi uma semana de grande importância, que me permitiu conhecer novas realidades, diferentes formas de trabalhar e a capacidade de ultrapassar dificuldades que me irão ser colocadas à frente durante o ano.

### **Balanço**

Após o término da 3ª etapa, correspondente ao progresso, tornou-se necessário refletir sobre a atividade desenvolvida até esse momento, pelas escolhas que foram planeadas e que resultaram em determinados resultados obtidos pelos alunos nas diversas matérias da disciplina. As várias etapas estão dependentes umas das outras, em que as que se antecedem são fundamentais para as escolhas e tomadas de decisões, que deverão potenciar as aprendizagens dos alunos. Esta 3ª etapa terminou com a avaliação intercalar deste 2º semestre e que por razões da pandemia mundial, devido ao vírus covid19 as duas últimas semanas foram à distância.

Grande parte dos alunos nesta etapa, atingiram o que era esperado e é de salientar que alguns ainda conseguiram superar o que eu tinha previsto e planeado. Penso que isso se deve ao facto de dar importância ao constante feedback e pela formação de novos grupos de trabalho, sendo neste caso grupos homogéneos. Nesta etapa notei que os alunos estavam mais concentrados na tarefa e tiveram muito menos comportamentos desviantes durante a aula.

### **Área das Atividades Físicas**

No que respeita ao basquetebol apenas os alunos 9, 15 e 17 ainda não tinham conseguido concluir o nível introdução, estando até este momento a trabalhar para que conseguissem concluir esse mesmo nível. Os alunos 7, 11, 14 e 16 conseguiram evoluir bastante estando os quatro a trabalhar no nível elementar. Todos os outros alunos estavam até este momento a trabalhar ainda em alguns aspetos que tinham que melhorar para que conseguissem concluir o nível introdução, algo que não foi possível durante este ano letivo, mas bastante provável e possível de acontecer no próximo ano letivo.

No que se refere ao voleibol, matéria bastante abordada durante todo o ano letivo, as melhorias foram significativas para toda a turma, em que os alunos 4, 7, 11, 14 e 16 estavam a trabalhar no nível elementar, por outro lado os alunos 9 e 17 não conseguiram completar o nível introdução até ao término das aulas presenciais e todos os restantes alunos ainda estavam a melhorar alguns aspetos do nível introdução, mas que estavam muito perto de o concluir para que posteriormente conseguissem trabalhar para obterem o nível elementar. No entanto quero

destacar os alunos 4, 5, 7, 8, 11, 13, 14 e 16 que conseguiram superar as minhas expectativas, conseguindo na maioria das situações realizar o serviço por baixo dirigido com intencionalidade, sustentar consecutivamente a bola no ar, dando continuidade ao jogo, realizar a dinâmica dos 3 toques (recepção, passe e remate), estando então a trabalhar no nível elementar.

Na matéria badminton todos os alunos estavam a trabalhar nos níveis introdução ou elementar à exceção do aluno 9 que ainda está a trabalhar para conseguir concluir o nível introdução.

Toda a turma, nesta etapa, demonstrou melhorias consideráveis em relação às etapas anteriores, mesmo as alunas 9 e 17 demonstraram um maior interesse e empenho na disciplina, vindo a todas as aulas e aplicando-se nos exercícios de aula, fazendo com que melhorassem consideravelmente a sua prestação em aula. A motivação da turma estava bastante boa e ao longo do tempo fui-lhes dando cada vez mais autonomia, conseguindo assim fornecer mais feedbacks o que se revelou bastante importante.

### **Área da Aptidão Física**

Nesta 3ª etapa, manteve-se o trabalho do desenvolvimento da flexibilidade e da força dos membros superiores. Todas as capacidades foram trabalhadas durante as aulas, umas de forma integrada durante a prática nas matérias e outras de forma massiva nas rotações e no final de cada aula. O treino da flexibilidade foi trabalhado durante esta etapa maioritariamente no final das aulas com a realização de uma sequência de 4/5 exercícios de alongamentos durante 30 segundos cada, conforme a etapa anterior. No caso do desenvolvimento da força dos membros superiores apenas alguns alunos utilizaram planos inclinados para trabalharem, grande parte da turma demonstrou durante esta etapa já não necessitar de planos inclinados.

### **Área dos Conhecimentos**

Conforme as etapas anteriores fui inserido conteúdos dos conhecimentos durante as aulas, fazendo posteriormente perguntas. Esta estratégia implicou que os alunos continuassem interessados em estudar em casa para conseguirem acertar às perguntas nas aulas

Para os alunos que não traziam o material necessário ou que não podiam realizar a aula por ordem médica optei nesta etapa por realização de fichas sobre as várias matérias da disciplina.

### **Avaliação, Gestão, Instrução e Clima**

No que se refere à avaliação, nesta etapa foquei-me no controlo da turma à distância, mantendo sempre o controlo da turma de forma a que os alunos tivessem mais autonomia durante a sua prática. Durante esta etapa foi fundamental ver como decorria a aula de uma forma mais global, o que me permitiu estar a ver praticamente toda a turma, avaliando a sua prática nas matérias, permitiu também poder alterar e/ou reajustar sempre que foi necessário de modo a que conseguisse atingir os objetivos de aula planeados.

No que respeita à gestão, nesta etapa, pretendia que os alunos tivessem o maior tempo de prática possível e como nas etapas anteriores, antes da aula começar, o material necessário para a aula já estava preparado antecipadamente.

Existe, porém, um aspeto a melhorar no que refere à gestão que é a arrumação do material no fim da aula, sendo notório que a cada aula os alunos têm vindo a melhorar, no entanto é algo que deverá ser melhorado.

Foi na área da instrução que me foquei mais, de modo a que esta fosse mais clara e precisa para os alunos, de acordo com os objetivos de aula. No início de cada aula antes da realização do aquecimento, dispunha os alunos de forma a que os tivesse todos no meu campo visual referindo-lhes sempre os objetivos pretendidos para aquela aula e sempre que achei necessário, utilizei um aluno para me ajudar a demonstrar o que era pretendido.

Nesta etapa o clima de aula melhorou consideravelmente, anulando grande parte dos comportamentos desviantes que tinham vindo a acontecer até à data. Sempre que acontecia algo durante a aula que eu considerasse um comportamento desviante, aproveitava o balanço final de aula para focar também nesses aspetos para que não voltassem a acontecer. Alguns desses comportamentos eram falados em particular no momento em que estavam a acontecer, mas quando era geral optei por falar para toda a turma.

### **Professor a Tempo Inteiro**

Estava previsto nesta etapa realizar o 2º PTI, mas por razões de atividades não foi possível realizar, tinha alterado para a semana de 23 a 27 de março e devido à pandemia Covid 19 não foi possível a sua realização. No entanto já tinha assistido às aulas das turmas que iria lecionar nessa semana, já tinha falado com os professores para saber o que pretendiam trabalhar nessa semana e já tinha as aulas todas planeadas para poder realizar o PTI. Mesmo não tendo a oportunidade de o poder voltar a realizar, já tinha tido a experiência na etapa passada e acho que com um novo momento iria conseguir perceber as diferenças na minha lecionação do 1º para o 2º PTI.

### **1.6. – 4ª Etapa (Produto)**

Nesta etapa, tendo em conta a realidade que estávamos a viver, foi necessário alterar todo o planeamento de acordo com as possíveis dinâmicas de aula que cada um teria em sua casa. As alterações que foram impostas no que se refere ao ensino e com o encerramento das escolas, determinaram que nesta 4ª etapa fosse necessário repensar em todo o processo e qual seria a melhor forma de poder dar o melhor contributo possível para que as aulas continuassem a ser fundamentais no processo de aprendizagem dos alunos. Todas estas alterações levaram a que a escola continuasse as suas aulas de EF através da plataforma online “*google classroom*”.

Devido às características da disciplina, a área das atividades físicas foi um pouco colocada de parte, visto também ter sido a mais abordada em todo o ano letivo, e foi dada maior importância à área da aptidão física e à área dos conhecimentos. Todas estas escolhas de ensino foram debatidas pelo CT e foi necessário adaptar todas as decisões de acordo com as possibilidades de cada aluno e de acordo com a realidade da turma.

Foi dada a autonomia a cada professor para adaptar as aulas às possibilidades que cada aluno tinha em sua casa, visto que havia algumas diferenças (financeiras) entre os alunos. Neste período foi dada uma grande importância ao estímulo da prática de atividade física, na importância que tem no dia-a-dia e no futuro, no que se refere à melhoria da saúde, ao manter um estilo de vida ativo e o professor tem um papel muito importante nesse aspeto e tem o dever de proporcionar aos alunos, segundo Carreiro da Costa (2010, p.97) “aulas de Educação Física caracterizadas por proporcionarem a prática de suficiente actividade física, que sejam inclusivas, gratificantes e motivadoras, e que desenvolvam ainda as competências necessárias para assumirem um estilo de vida activo ao longo de toda a vida.”

O facto de os alunos terem sido obrigados a ficar em casa teve muitos aspetos negativos, o que originou que os alunos passassem demasiadas horas de forma sedentária, coube então ao professor de EF (a mim) contrariar esta realidade, tendo a responsabilidade de promover atividades de prática de atividade física, para que os alunos se sentissem motivados a participar e a interagir com os demais colegas e professor. Considerando que os alunos passavam muito tempo de volta do telemóvel, televisão, computadores e de acordo com o horário disponibilizado para a disciplina de EF, foi fundamental focar prioritariamente na área da aptidão física, nunca esquecendo a área dos conhecimentos. Todo o trabalho realizado durante o ano e variação de exercícios que havia nas aulas presenciais deram uma boa base para que os alunos conseguissem ter alguma autonomia.

De acordo com o tempo disponibilizado para a disciplina foi muito importante a maximização desse mesmo tempo e foi necessário salientar a importância de terem tudo preparado e estarem online 5 minutos antes do início da aula para que tivesse o melhor aproveitamento possível. Em todo este processo, o que senti mais dificuldade foi no feedback, nem sempre foi dado nos momentos certos, devido à dificuldade de estar concentrado em todas as pequenas janelas e também nos atrasos que aconteciam devido à fluidez da internet. No entanto, tentei minimizar essas dificuldades demonstrando e dando a instrução acerca das componentes críticas dos exercícios e seus principais erros, dando assim uma referência visual do exercício. No fim de cada aula, realizava sempre um balanço final, tentando focar principalmente os aspetos positivos da aula, elogiando os alunos pelo seu desempenho de forma a que mantivessem e/ou aumentassem a sua motivação nas aulas.

O ponto fundamental desta etapa foi a referenciação da importância da promoção de hábitos de vida saudáveis, bem como a importância desta disciplina para a vida de cada um. Penso que durante todo o ano letivo desenvolvi um trabalho com os alunos que permitisse que no próximo ano letivo houvesse uma continuação do trabalho, de modo a que o 3º ciclo seja completado com sucesso.

As aulas que também aconteciam na RTP Memória foram muito importantes para manter os alunos ativos, tendo os alunos de a realizar e de registar os seus resultados no *google forms*.

### Atividades Físicas

Relativamente à área das atividades físicas e de acordo com o anteriormente explicado e descrito, a 4ª etapa tinha como principal objetivo a demonstração das aprendizagens de todo o ano letivo (tabela 4) que ficou sem efeito, de acordo com o que tinha planeado no início do ano. No entanto, considero ter atingido grande parte dos objetivos que tinha proposto nas diversas matérias na etapa anterior. Apesar de não ter tido a possibilidade de colocar em prática o planeamento da 4ª etapa vou explicar e discriminar o que era pretendido.

Matérias	Alunos	Objetivos	Crítérios de Êxito	Prazos
Basquetebol	2, 4, 7, 8, 11, 13, 14, 16, 18 e 19	Em situação de jogo 4x2+2, com drible, recebe a bola com as 2 mãos e enquadra-se com o cesto, procurando o corredor central, lançando na passada se tem o cesto ao seu alcance, se marcado passa a um colega que esteja desmarcado. Como defesa deverá ter uma atitude defensiva, colocando-se entre o adversário e o cesto e	Em cada 8 ataques consecutivos, têm de conseguir pelo menos 4 finalizações.	Até ao fim da 4ª Etapa

		participando também no ressalto com o objetivo de recuperar a posse de bola.		
	9, 15 e 17	Em situação de exercício analítico, o aluno realiza o lançamento na passada tendo em atenção os apoios e no fim deve tentar ganhar o ressalto ao colega que está colocado próximo do cesto à espera do ressalto.	Se realizar o lançamento na passada e marcar ganha 3 pontos e se conseguir ganhar o ressalto ganha mais 1 pontos. Com o objetivo de fazer 15 pontos.	Até ao fim da 4ª Etapa
	3, 5, 6, 10	Em situação de jogo 2x1+1, sem drible, recebe a bola com as 2 mãos e enquadra-se com o cesto, procurando o corredor central, lançando na passada se tem o cesto ao seu alcance, se marcado passa a um colega que esteja desmarcado. Como defesa deverá ter uma atitude defensiva, colocando-se entre o adversário e o cesto e participando também no ressalto com o objetivo de recuperar a posse de bola.	Em cada 10 ataques consecutivos, têm de conseguir pelo menos 5 finalizações.	Até ao fim da 4ª Etapa
Voleibol	9 e 17.	Em situação de exercício analítico, os alunos realizam vários toques de dedos na bola de forma controlada como objetivo de manter a bola no ar.	A cada 5 toques consecutivos sem a bola cair no chão ganham 1 ponto. Objetivo de fazer 5 pontos	Até ao fim da 4ª Etapa
	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 18 e 19	Em situação de jogo reduzido (2+2), os alunos cooperam de modo a manter a bola no ar, tendo de ter a participação de todos os elementos do grupo, utilizando o passe, posicionando-se com oportunidade e de forma correta, colocando a bola ao alcance do colega. O aluno em situação de exercício analítico deverá realizar o serviço por baixo a uma distância de 3 a 4,5 metros da rede O aluno em situação de exercício analítico deverá sempre que oportunamente realizar a receção da bola em manchete, agarrando-a de seguida com o menor deslocamento possível	A cada 8 passagens de rede o grupo ganha 1 ponto Objetivo fazer 7 pontos	Até ao fim da 4ª Etapa
	3, 6, 9 e 17	Em situação de exercício analítico deverá realizar o serviço por baixo a uma distância de 3 a 4,5 metros da rede O aluno em situação de exercício analítico deverá sempre que oportunamente realizar a receção da bola em manchete, agarrando-a de seguida com o menor deslocamento possível	A cada 6 serviços por baixo, deverão passar pelo menos 3 para o campo adversário A cada 10 receções em manchete, deverá conseguir agarrar a bola pelo menos 4 vezes.	Até ao fim da 4ª Etapa
Badminton	3, 6, 9 e 17	Em situação de exercício 1+1, mantem a posição base, pegando na raquete de forma correta, colocando corretamente os apoios e como recetor desloca-se com oportunidade, executando corretamente os batimentos clear e lob para o lado oposto do campo.	A cada 10 passagens consecutivas sem o volante cair no chão ganham 1 ponto (objetivo 8 pontos)	Até ao fim da 4ª Etapa
	2, 4, 5, 10, 13, 15, 18		A cada 20 passagens consecutivas sem o volante cair no chão ganham 1 ponto (objetivo 8 pontos)	
	7, 8, 11, 14, 16 e 19	Em situação de exercício 1+1, pegando na raquete de forma correta realizando o serviço curto e comprido para iniciar, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.	A cada 10 serviços, 5 deles terão de passar para o outro lado da rede	

Ginástica de Solo	3, 4, 7, 11, 16 e 18.	O aluno, coopera com os colegas nas ajudas e correções, em situações de trios, realizando à vez uma sequência de 4 habilidades cada um, com o objetivo de imitar o colega que realizou primeiro. Sendo que 1 dos elementos é obrigatoriamente a cambalhota à retaguarda	Cada sequência realizada pelos colegas, executada da mesma forma que o primeiro aluno (que demonstra 1 vez aos colegas), sem que este a repita e/ou diga quais são os elementos que realizou, por cada sequência ganham 1 ponto	Até ao fim da 4ª Etapa
	2, 5, 6, 8, 9, 10, 13, 14, 15 e 17.	O aluno em situação analítica realiza deslocamentos laterais (força superior) e rotações (arredondamento) e balanços (força superior) na barra fixa.	A cada passagem pela estação, os alunos realizam 2 vezes deslocamentos laterais, 1 rotações na barra e balançam 5 vezes. Se cumprirem ganham 1 ponto.	
		O aluno em situação analítica num plano inclinado (reuther) realiza a cambalhota à retaguarda, tendo em atenção o arredondamento das costas, a abertura do tronco/pernas na fase final e a repulsão dos braços.	O aluno a cada 3 cambalhotas à retaguarda, terão de acabar pelo menos 1 vez na posição vertical (de pé). Ganham 1 ponto cada vez que conseguirem terminar em pé.	

Tabela 4 - Objetivos para a 4ª Etapa - Atividades Físicas

Nesta 4ª etapa pretendia que todos os alunos conseguissem estar no nível introdução e/ou elementar em certos casos de alunos que progrediram acima da expectativa que tinha previsto no início do ano letivo.

Relativamente ao basquetebol o principal objetivo era que os alunos que já concluíssem o nível introdução pudessem introduzir o drible, mantendo as características do exercício da etapa anterior, isto é, procurar a constante desmarcação, ocupando uma posição que permitisse o ataque, de modo a que as ações ofensivas da equipa tivessem continuidade e que quando estavam em posse de bola procurassem sempre atacar pelo corredor central de modo a que tivesse mais possibilidades de realizar o passe para um colega que estivesse em melhor posição para concretizar o cesto. No caso de a sua equipa não ter a posse de bola o defesa dever-se-iam colocar entre o adversário e o cesto mantendo uma atitude defensiva procurando recuperar o mais rápido possível a posse de bola para a sua equipa.

Na matéria voleibol iria manter os mesmos objetivos da etapa anterior, no entanto os grupos de alunos seriam diferentes, devido às melhorias de alguns deles. Os que ainda estavam a tentar concluir o nível introdução, em situação de exercício analítico, realizavam vários toques de dedos de forma controlada com o objetivo de a manter no ar. Todos os outros alunos já

estariam em situação de jogo reduzido 2+2, cooperando de forma a realizar o maior número de passagens de rede sem a bola cair no chão, tentando realizar os 3 toques antes de passar a bola para o lado oposto da rede. Estes mesmos alunos ainda iriam realizar uma situação de exercício analítico em que deveriam realizar o serviço por baixo a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede e sempre que seja oportuno deveria realizar a receção de bola em machete, agarrando-a de seguida com o menor deslocamento possível, sendo que o próximo passo seria dar a continuidade ao jogo.

No que se refere ao badminton decidi manter os mesmos objetivos de modo a que os alunos conseguissem interiorizar o mais possível o que aprenderam durante o ano visto que para grande parte da turma, neste ano, foi a primeira que tiveram contato com esta matéria.

Por último, na ginástica de solo, os exercícios mantinham-se os mesmos para que como na matéria badminton, pudessem interiorizar os elementos aprendidos, para que no próximo ano se pudesse aumentar a complexidade dos exercícios.

### **Área da Aptidão Física**

O que estava planeado era dar continuidade ao realizado durante o resto do ano, isto é, desenvolver fundamentalmente a flexibilidade dos membros inferiores e a força dos membros superiores para que todos os alunos conseguissem estar na ZSAF. A metodologia seria a mesma, realizando exercícios de forma massiva no início ou fim de todas as aulas, complementando com o trabalho desenvolvido nas restantes matérias das atividades físicas.

### **Área dos Conhecimentos**

O grande foco nesta área seria a continuação do trabalho realizado durante todo o ano, focando principalmente nas regras básicas das modalidades praticadas durante o ano. Mesmo o nível de conhecimentos ser bastante baixo, foi notória a evolução durante o ano e seria fundamental consolidar tudo o que foi aprendido.

#### **1.6.4 – Metas para atingir**

Este era o momento para conseguir que os alunos atingissem os objetivos pretendidos desde o início do ano, para que no fim desta última etapa conseguissem atingir o nível introdução nas matérias que eu considere prioritárias, nomeadamente no basquetebol, voleibol, badminton e ginástica de solo.

Para a matéria de basquetebol, pretendia que os alunos conseguissem em situação de jogo 4x2+2 ou 2x1+1 conseguissem, quando em posse de bola, ocupar racionalmente o espaço,

procurando constantemente estarem desmarcados, dando linhas de passe para o portador da bola, o portador da bola deveria procurar conduzir a bola pelo corredor central, para que conseguissem realizar o lançamento na passada tendo em atenção os apoios ou para que passassem a bola para um colega de equipa que tivesse em posição mais favorável para o concretizar. Em situação de a sua equipa não estar em posse de bola, deveria procurar recuperá-la o mais rapidamente possível procurando estar numa posição defensiva, entre o seu adversário e o cesto. Ambas as equipas após o lançamento deveriam disputar o ressalto após o lançamento da bola ao cesto.

No que se refere ao voleibol, pretendia que a maioria dos alunos até ao fim desta 4ª etapa conseguissem trabalhar em cooperação 2+2, realizando a dinâmica dos 3 toques, receção, passe e remate para o lado oposto da rede de modo a que este remate/passe pudesse dar continuidade ao jogo, sem que a bola caísse no chão, realizando o maior número de passagens de rede.

No badminton, os alunos desde o início do ano melhoraram bastante o seu desempenho e era importante dar continuidade ao trabalho desenvolvido durante o ano, no entanto deveriam estar também focados na melhoria da performance nos batimentos clear e lob e aprimorar os serviços curto e comprido.

Na área da aptidão física o grande objetivo seria a continuidade do trabalho realizado durante o ano, trabalhando a força, resistência e velocidade pelas características das matérias, mas continuando sempre a trabalhar as restantes capacidades físicas como a flexibilidade. Este trabalho teria o grande objetivo de que os alunos estivessem todos dentro da ZSAF.

Relativamente aos conhecimentos, pretendia que os alunos dominassem as regras básicas das matérias desenvolvidas durante as aulas.

### **Avaliação, Gestão, Instrução e Clima**

Foram notórias as melhorias durante o ano no que se refere à instrução, na criação de rotinas de trabalho, para que a turma ganhasse mais autonomia de trabalho e que conseguisse perder o menor tempo possível entre a troca de exercícios e na explicação dos mesmos, aumentando assim o tempo de prática motora destinado à aula. Era nestas situações que seria o meu grande foco nesta etapa, mas nunca esquecendo o meu posicionamento nas aulas de modo a que conseguisse controlar a turma, dominando a aula e de modo a fornecer o maior número de feedbacks aos alunos.

## 2. – Direção de Turma

### 2.1. – Introdução

Esta é uma das áreas do Estágio Pedagógico da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias e pretende que nós, estagiários, acompanhem todo o trabalho de um Diretor/a de Turma (DT), nomeadamente, a relação com os Encarregados de Educação (EE), coordenação pedagógica e apoio aos alunos. Este trabalho de DT permite conhecer melhor os alunos fora do âmbito das aulas de Educação Física. Este ano estarei a colaborar com a DT AA Professora de Físico-química, em tudo o que se refere à turma 8<sup>o</sup>8<sup>a</sup>. Esta colaboração com a DT possibilita termos a noção do trabalho que é desenvolvido por um DT. Boavista e Sousa (2013) referem que um DT tem “uma tripla função, ou seja, a relação estabelecida com os alunos e com os encarregados de educação, além da relação estabelecida com os demais professores da turma. Assim, o Diretor de Turma é um professor posicionado numa estrutura pedagógica de gestão intermédia da escola, particularmente centrado nos alunos e na gestão dos mesmos, especializado na organização de um trabalho cooperativo entre os diferentes professores da turma que dirige, em benefício do desenvolvimento intelectual e pessoal destes discentes.”

Nesta escola verifiquei que a DT era uma professora que para além de todo o trabalho burocrático que tinha, era uma professora sempre disponível, dentro das suas possibilidades, para dialogar e tratar do que fosse necessário, quer fosse com Encarregados de Educação (EE), alunos, professores e funcionários.

De modo a planear de forma estruturada o que iria suceder durante o ano letivo foi definido um plano anual com base no modelo por etapas (avaliação inicial, prioridades, progresso e produto), como está representado na tabela 5, sendo que este planeamento permite ainda ser ajustado à medida do que seja necessário no decorrer do ano.

1ª Etapa – A. Inicial	2ª Etapa – Prioridades	3ª Etapa - Progresso	4ª Etapa - Produto
<ul style="list-style-type: none"><li>• Caracterização da turma</li><li>• Preparação de reuniões com o CT</li><li>• Preparação da reunião com os EE</li><li>• Avaliação</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Intervenção na escola através da recolha seletiva pelo recinto escolar</li><li>• PAM – Trabalho de pesquisa sobre poluição</li><li>• Preparação da saída de campo</li><li>• PAM – Estatuto do aluno</li><li>• Preparação do CT</li><li>• Avaliação</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Saída de Campo</li><li>• Preparação do CT</li><li>• PAM – Trabalho de pesquisa sobre a poluição</li><li>• Preparação de reunião com EE</li><li>• Avaliação</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Preparação do CT</li><li>• Balanço do sucesso/insucesso dos alunos</li><li>• Preparação de reunião com os EE</li><li>• Avaliação</li></ul>
outubro / novembro	dezembro / janeiro	fevereiro / março	abril / maio

Tabela 5 - Plano Anual

Os DT são professores das mais variadas disciplinas, em que no seu horário, lhes são atribuídas horas para tratar de assuntos relativos a uma turma. Esse professor acompanha todos os alunos durante todo o ano letivo, estando em constante comunicação com os professores das

outras disciplinas desta turma e com os EE, conforme refere Roldão (1995, p.3) são “os diretores de turma que asseguram a articulação entre os docentes duma turma, os alunos e os encarregados de educação, incorporando também necessariamente dimensões de gestão do currículo.”

O DT é um dos elementos dos órgãos de orientação escolar, tendo diversas funções (pedagógicas, administrativas e disciplinares) que estão em constante relação com os EE e alunos, pessoal não-docente e outros professores. A função administrativa é das que ocupa a maior parte do tempo, deixando de parte as outras funções que também têm maior ou igual importância. Tendo um DT uma posição distinta deveria ter mais tempo dedicado ao global do que é ser um DT de modo a conseguir uma maior participação dos EE na escola, a prevenir o abandono escolar e de acompanhar mais de perto a vida académica dos seus alunos.

A Escola Secundária Pedro Alexandrino este ano está organizada em turmas contíguas, ou seja, conforme referem Gil & Machado (2015, p.386):

“na organização do processo de ensino por turmas contíguas, é atribuído a um conjunto de professores o conjunto de turmas contíguas, de modo a fomentar o trabalho colaborativo e, consequentemente, potenciar a gestão e desenvolvimento das atividades de diversificação curricular.”

É um conjunto de 2 ou 3 turmas têm os mesmos professores e DT nas mais variadas disciplinas. Cada DT tem também um assessor por turma que o ajuda em todas as tarefas relativas à Direção de Turma. No meu entender esta organização beneficia as necessidades da escola e dos alunos com uma maior facilidade de articulação dos programas curriculares, com a possibilidade de uma maior adequação do ensino aos diferentes alunos e uma maior comunicação entre os professores, possibilitando assim um maior e melhor trabalho colaborativo. Gil & Machado (2015, p.393) referem que:

“Passou a haver maior colaboração com a equipa diretiva e que o seu papel como diretores de turma foi reforçado, nomeadamente, ao nível da gestão e tomada de decisões. Embora informem a direção das decisões pensadas/tomadas, sentem-se apoiados nas decisões que tomam e sentem-se autores, pois de forma sustentada repensam o currículo com a equipa de professores, o que realça a sua autonomia.”

## **2.2. – Caracterização da Turma**

Esta turma era constituída por 17 alunos, sendo 10 rapazes e 7 raparigas, no somatório da turma, estes alunos já tinham reprovado 17 vezes nos vários anos de escolaridade. No que se refere à sua nacionalidade, 10 são portugueses, 4 brasileiros, 2 angolanos e 1 moçambicano. No início do ano esta turma tinha uma média de idade de 13.65 anos e 3 alunos têm necessidades educativas específicas (1 autismo, 1 com Perturbação de Hiperatividade com Défice de Atenção

e 1 com neurofibromatose). Estes são 3 alunos que requerem alguma atenção devido às características das suas doenças. Conforme Vaz (2012, p.27) refere:

“Uma criança hiperativa caracteriza-se pela sua agitação e impaciência permanentes, de onde decorrem outras manifestações, como as dificuldades relacionais, os problemas de aprendizagem, a falta de autoestima, a desorganização, irresponsabilidade, e uma grande ausência de autocontrolo relativamente aos mais variados aspetos da sua rotina escolar, social ou pessoal.”

Na mesma linha de raciocínio Veloso (2014, p.19) refere que:

“O prejuízo na interação social é amplo e persistente. Pode haver um acentuado défice no uso de múltiplos comportamentos não-verbais, tais como o contacto ocular, expressões faciais, posturas corporais e gestos para regular a interação social. Também podem manifestar incapacidade para desenvolver relações com os companheiros adequados ao seu nível de desenvolvimento; ausência da tendência espontânea para partilhar com os outros prazeres, interesses ou objetos (não mostrar, não trazer ou indicar objetos de interesse).”

Tendo esta escola autonomia como referem Gil e Machado (2015, p.384) tem a possibilidade de desenvolver “projetos que visam a promoção de condições para a melhoria do sucesso educativo, através da criação de modalidades flexíveis de gestão curricular e da adoção de procedimentos diferenciados de gestão pedagógica em função do contexto, alunos e públicos escolares.” Dito isto, o despacho normativo n.º 10-A (2018, p.17174-(4)) refere que:

“Alunos com necessidades específicas que estejam em efetiva permanência na turma, em dinâmicas de verdadeira inclusão, continua a ser garantido o acesso a turmas com 20 alunos, permitindo uma mais capaz organização para atender, de forma mais intensa, às suas necessidades”

Penso que por ser uma turma mais pequena, torna-se muito mais fácil a adaptação do ensino a cada aluno, prevendo um melhor e maior aproveitamento escolar. Podendo, os professores, neste tipo de turma, dar mais atenção a cada aluno, tendo a possibilidade de poder explicar com mais detalhe de modo a que os alunos consigam analisar, compreender e desenvolver a matéria que é lecionada nas aulas das várias disciplinas.

Conselho de Turma (CT) era composto por 13 professores, das várias disciplinas, nomeadamente, Matemática, Inglês, Português, Ciências Naturais, Geografia, Educação Visual, Francês, História, Físico-química, Educação Física, TIC, Artes e Cidadania. Na reunião inicial de abertura do ano letivo com todos os professores da escola ficou definido que os CT se iriam reunir quinzenalmente de modo a debater acerca do que tinha acontecido nesse período temporal na turma de modo a debater assuntos que vão aparecendo ao longo do ano. Os professores referiram que esta era uma turma agitada e com alguma dificuldade de concentração nas aulas mais teóricas. Sendo uma turma que no seu conjunto já repetiu 17 vezes nos vários

anos de escolaridade notou-se um grande desinteresse e uma grande falta de motivação para estudar.

No início do ano a minha principal preocupação foi a definição das prioridades para conseguir colmatar as preocupações nesta turma, com o objetivo de definir objetivos e estratégias a trabalhar até ao fim do ano letivo. Já durante o decorrer deste 1º semestre (já na reta final) esta turma viu incluído mais 1 aluno, tendo este autismo, esta incapacidade não se reflete nas disciplinas mais práticas como a EF, mas sim nas mais teóricas, em que é necessário ter acomodações especiais para este aluno devido à fraca capacidade de raciocínio. Este aluno foi bem recebido pela turma e está neste momento totalmente integrado na turma.

### **2.3 – 1ª Etapa**

Nos momentos iniciais do ano foi necessário reunir com a DT de modo a conquistar a sua confiança para que durante o ano letivo fosse seu coadjuvante, para isso foi necessário desenvolver um bom relacionamento de modo a que me desse a autonomia em algumas das tarefas que eram da sua responsabilidade, tais como a justificação de faltas e preparações de reuniões.

Na área da DT, nós estagiários devemos desenvolver e promover a melhoria do rendimento escolar dos alunos e seu comportamento, a melhoria da relação com a comunidade educativa e organizar e promover uma atividade multidisciplinar (saída de campo).

No que se refere às funções como DT, não tive a responsabilidade total pela organização de qualquer reunião, mas sempre estive presente e ajudei à preparação das mesmas com a DT e a sua assessora, de modo a que eu tenha a noção de “como fazer” e de saber como falar com um CT e com os EE. Este trabalho colaborativo tem sido muito importante porque dá-nos a possibilidade de poder contribuir com ideias para a resolução dos problemas e contratempus que decorrem durante o ano. Procurei desde o início do ano letivo criar uma boa relação com todo o CT, permitindo ter um papel mais dinâmico durante o ano.

No dia 9 de outubro de 2019, às 18h30, houve a primeira reunião com os EE, estando presentes apenas 8 dos 17 EE, em que foram abordados temas mais gerais de funcionamento da escola visto que a maioria dos alunos vieram da Escola Básica Carlos Paredes. Nesta mesma reunião foram eleitos os representantes dos EE. Estes representantes deverão ter uma participação ativa, conseguindo ter um conhecimento mais detalhado do que acontece na escola e por ser um elemento que representa os outros EE, a escola poderá beneficiar com a sua participação ativa, através da identificação de problemas e na procura de possíveis soluções

para os corrigir com a colaboração dos outros EE, para que em conjunto consigam contribuir para a obtenção dos objetivos.

No fim da reunião alguns dos EE ficaram à espera para falar com a DT para serem passadas algumas informações mais pessoais sobre os seus educandos.

Relativamente aos alunos, existiam vários que se destacavam nesta turma, mais pela forma negativa, do que pela positiva. Alguns destes alunos provinham de países em que a escola não está tão desenvolvida como em Portugal, sendo essa uma das razões para que demonstrassem uma grande falta de conhecimentos que deveriam ter sido aprendidos nos anos anteriores. Estes alunos foram alvo da minha preocupação e da preocupação dos vários professores, em que foi definido que estes frequentassem aulas de apoio/tutorias para que conseguissem de uma forma mais calma, privativa e simples expor as suas dúvidas aos professores.

Esses mesmos alunos quando vieram para Portugal, foram residir em locais em que o ambiente envolvente é complicado e esse ambiente por vezes é transferido para a escola, em que existe alguma falta de ponderação para com o pessoal docente e não docente. São alunos que não conseguem estar concentrados durante muito tempo, passando a maior parte do tempo durante as aulas, na conversa uns com os outros, perturbando assim as aulas. De forma a conseguir resolver estes problemas foi necessário estabelecer uma ligação entre os EE e a escola de modo a que os EE continuassem o trabalho desenvolvido na escola de modo a que estivessem em consonância.

Defini com um grande objetivo ao longo do ano participar na liderança da disciplina de PAM e das reuniões com os EE, como refere Bento (2008, p.3):

“A liderança é a actividade de influenciar pessoas, fazendo-as empenhar-se voluntariamente em objectivos de grupo; a liderança é, pois, um fenómeno de influência interpessoal exercida em determinada situação através do processo de comunicação humana com vista à prossecução de determinados objectivos.”

#### **2.4. – 2ª Etapa**

Durante a 2ª etapa foi necessário realizar uma análise sobre a turma e tudo o que esta engloba de modo a perceber quais eram os pontos e problemas em que o meu foco deveria estar dirigido. Percebi que os EE só compareciam na escola se o DT solicitasse, mesmo assim, desde o início do ano, apenas não foi possível reunir com um EE que tinha horários de trabalho que a impossibilitavam de o fazer, no entanto foi sempre mantido o contacto com o intuito de a manter a par do que acontecia durante a escola. Praticamente todas as semanas, a DT em conjunto comigo e com a sua assessora realizámos reuniões com os EE que não compareciam na reunião

de abertura do ano letivo, de modo a conhecê-los e para que eles nos conhecessem a nós. Estas reuniões foram muito importantes porque permitiram conhecer um pouco do apoio que estes alunos iam recebendo em casa e permitiu também que os EE percebessem que os professores estão interessados na participação dos EE na vida escolar dos alunos e que nós professores estamos na escola para promover o sucesso dos alunos.

No que se refere à melhoria do comportamento dos alunos em aula, falar com os próprios não teve grande impacto para a maioria, tendo sido necessário em alguns casos de falar com os EE sobre o comportamento dos seus educandos. Este contato com os EE resultou para alguns alunos, percebi que nas aulas que se seguiram à vinda dos seus EE à escola, os alunos mudaram drasticamente o seu comportamento. No entanto, ainda existiam alguns alunos que mantinham os seus comportamentos desviantes em sala de aula, prejudicando todos os outros alunos que estavam atentos ao que os professores lhes estava a ensinar. Nestes casos foi necessário pedir novamente reuniões com os EE de forma a arranjar estratégias para que os alunos conseguissem ter um melhor aproveitamento nas aulas. Como estivemos em pausas letivas devido às férias de natal e estando o semestre a acabar, decidimos que deveríamos falar com os pais dos alunos depois das avaliações finais de 1º semestre

Nesta 2ª etapa foi necessário criar apoios e tutorias aos alunos devido à preocupação da maioria dos professores de que os alunos não estavam a ter o aproveitamento desejado em aula e cujas disciplinas necessitavam de mais estudo, nomeadamente, matemática, português e ciências naturais. Desde o CT que me predispus a organizar os apoios e horários dos alunos e professores de modo a que a maioria dos alunos, de acordo com o que mais precisassem, tivessem horário para comparecer aos apoios/tutorias junto com os professores das disciplinas.

Essas tutorias ao longo desta 2ª etapa foram bastante importantes para os alunos porque permitiu organizar o seu estudo, definir estratégias de concentração e de rever alguns conteúdos de algumas disciplinas em que sentiam mais dificuldade

Relativamente aos sucessivos atrasos às primeiras aulas da manhã e da tarde, foram desaparecendo, acontecendo apenas em casos pontuais, esta foi uma melhoria significativa durante este semestre. Esta melhoria deveu-se à constante preocupação dos professores, que me transmitiam a mim e à DT quando aconteciam casos de faltas de pontualidade. Visto sermos nós os principais responsáveis pela turma, foi necessário dedicar uma aula da disciplina PAM para realizar um debate sobre o tema, em que se perceberam quais eram as causas dos atrasos. Percebemos então que esses atrasos aconteciam devido à maioria dos alunos ter mudado de escola neste ano letivo e essa mudança levou a que os alunos necessitassem de mais tempo para

se habituarem aos horários dos transportes e/ou ao tempo que demoravam a chegar, caso viessem a pé.

Ainda nesta etapa foi apresentada a proposta de saída de campo bem como os seus objetivos, tendo como objetivo a participação de alguns dos professores para que pudessem acompanhar a turma, visto que um dos grandes objetivos da saída de campo é a multidisciplinariedade, sendo este CT bastante unido e com gosto pelo ensino, a maioria dos professores predispuseram-se em acompanhar a turma e a ajudar na organização da mesma se assim fosse necessário.

Durante o mês de janeiro, todos os professores notaram que os alunos voltaram das férias de Natal e Ano Novo com um comportamento que afetava as suas aulas, perturbando os professores e colegas, sendo que apenas na aula de Físico-química e Cidadania isto não se notou, visto que na 1ª a professora titular é a DT e na 2ª como os alunos têm de trabalhar em grupo e é só 1 vez por semana, o professor não relatou nenhuma diferença relativamente ao período antes das férias de natal. Já em janeiro, eu e a DT decidimos alterar os planos para a aula de PAM do dia 14, para que pudéssemos falar com os alunos de modo a que estes percebessem que estas atitudes prejudicam maioritariamente a eles, nomeadamente às suas notas de final de semestre que iriam coincidir com o fim desta etapa.

## **2.5 – 3ª Etapa**

Nesta turma, a cooperação entre todos ainda era algo a ser trabalhado, visto que ainda havia pequenos grupos dentro da turma. Este tipo de problema não é grave porque os alunos quando têm de trabalhar juntos, conseguem-no fazer sem grande problema, no entanto aproveitam sempre essas alturas para terem comportamentos desviantes, algo que é assinalado por quase todos os professores pertencentes ao CT. No entanto tem sido trabalhado nas aulas de PAM, em que os alunos necessitam de trabalhar em conjunto tendo em vista um trabalho final que será alvo de exposição durante o 2º semestre.

Foi realmente importante conhecer o contexto familiar dos alunos, para que se conseguisse dar mais apoio e acompanhamento aos alunos, de modo a que se conseguisse uma maior adequação da aprendizagem. Sousa e Pereira (2014, p.341) referem que “a correlação forte e positiva entre a existência e qualidade da participação e envolvimento das famílias na vida escolar dos seus educandos é uma realidade sobre a qual existe um consenso generalizado.” Concluindo os mesmos autores que “a concretização de uma relação de parceria entre a escola

e as famílias, consubstancia uma realidade da qual são evidentes os benefícios para todos os intervenientes.”

A relação entre escola e família deve ser muito próxima, em que ambos os contextos devem procurar saber o máximo de informações, para que seja o aluno a beneficiar desta relação. Deve haver um interesse, por parte dos EE em saber como estão a correr as aulas, se têm testes, como corre o dia-a-dia na escola. Todos estes aspetos são muito importantes, é essencial que os alunos saibam que os seus EE se preocupam com eles de modo a motivá-los a melhorar a cada dia.

Grande parte desta turma tem acomodações a quase todas as disciplinas, prevendo que será necessário criar mais horas de tutorias para os alunos poderem expor as suas dúvidas sobre a matéria.

Pretendo do mesmo modo, tanto nas aulas de PAM, como em EF, como nas horas de DT, perceber como os alunos estão a comportar-se, registando, de modo a que todas as semanas apresente os dados aos alunos nas aulas de PAM, para que eles percebam que os professores estão preocupados e que melhorem a sua postura durante as aulas.

Durante esta etapa o comportamento dos alunos teve algumas melhorias pelo facto de terem sido feitos vários contatos com os EE com o intuito de lhes incutirem a importância de melhorar o comportamento em sala de aula com o objetivo de melhorarem o seu desempenho escolar. Os alunos melhoraram bastante o seu empenho nas aulas, chegando maioritariamente dentro do horário estipulado, mantendo a concentração e estando atentos ao que os vários professores ensinavam.

Como na etapa anterior, os atrasos foram cada vez menos notados, notando-se uma grande melhoria no aproveitamento do tempo de aula por parte dos professores. Sempre que necessário foi abordado nas aulas de PAM o que deveria ser melhorado na turma, criando debate entre os alunos, havendo troca de perspetivas. Estes debates foram bastantes enriquecedores devido à troca de argumentos e à partilha de pontos de vista que existiam na turma.

No que se refere à presença dos EE na vida escolar dos seus educandos, tornou-se mais notório desde o fim do 1º semestre até ao fecho da escola devido a pandemia causada pelo vírus covid 19, coincidindo com as avaliações intercalares do 2º semestre.

Tudo isto não quer dizer que não houve comportamentos de desvio, esses episódios aconteceram, mas com muito menos frequência relativamente às etapas que antecederam.

## **2.6 – 4ª Etapa**

Enquanto Diretor de Turma e no desempenho das funções que isso acarreta é muito importante identificar os comportamentos e atitudes dos alunos para que a minha intervenção possa minimizar os problemas que se vão colocando à frente, tanto na escola como em casa. É necessário entender e identificar os problemas de forma a que, no que seja possível, se possa solucionar-lo. O DT deve conseguir gerir os conflitos e fazer com que os alunos percebam a importância da escola para o seu futuro.

Nesta etapa o trabalho a desenvolver era o trabalho de cooperação entre os alunos e como foi falado anteriormente encontrou-se uma forma de envolver todos os alunos e grande parte das disciplinas. Este trabalho multidisciplinar envolveu disciplinas como Físico-química, EF, Inglês, Francês, Educação Visual e Tecnológica e Português e o que era pretendido era realizar uma exposição conjunta com os vários trabalhos. Eu, como DT e Professor de EF, era pretendido fotografar, mediante autorização prévia dos EE, os alunos realizando as formas dos átomos através dos alunos e do material existente na arrecadação do pavilhão de EF (Apêndice 29).

Mesmo com o confinamento, como DT, continuei a trabalhar com a DT e a fazer o contato com alunos, EE e Escola de modo a perceber quais eram os problemas sentidos durante as aulas online e para que a motivação de participação nas aulas aumentasse (problema sentido por vários professores). Após conversa com os EE e alunos através de email foi notória a melhoria da participação dos alunos.

## **2.7 – Disciplina Projeto e Atividades Multidisciplinar (PAM)**

Esta é uma disciplina que lecionei em conjunto com a DT que tinha o objetivo de falar com os alunos sobre assuntos que se relacionassem com a turma e para trabalhar em projetos que são acordados em CT por todos os professores.

O tema deste ano foi a poluição que era um tema bastante pertinente e conforme refere Gouveia (1999, p.52):

“A industrialização e os avanços tecnológicos fizeram aumentar vertiginosamente a quantidade e a variedade de contaminantes químicos eliminados no meio ambiente. Concomitantemente, o processo de urbanização mundial sem precedentes na história vem tendo vastas implicações para o bem-estar geral das pessoas e para a qualidade do meio ambiente.”

Este tema visou principalmente sensibilizar os alunos para a importância e peso que a poluição tem na vida em comunidade e permitiu que em todas as disciplinas tivessem um tema em comum para trabalhar e desenvolver de acordo com as características de cada disciplina. Este trabalho multidisciplinar deu várias perspetivas aos alunos de como pode ser abordado um mesmo tema em vários contextos e de várias formas. É um tema constantemente abordado em

todo o lado, na televisão, jornais, campanhas de sensibilização, entre outros, mas que por vezes passa ao lado dos alunos e a escola tem o seu papel em fazer com que os seus alunos se tornem cidadãos mais preocupados com o que os rodeia, de modo a preservem o meio onde estão inseridos. Através desta atividade anual pretende-se que os alunos se preocupem mais com o meio ambiente e que cada um faça o seu papel para um futuro mais verde.

Estando a ESPA inscrita no programa Eco-Escolas desde o ano letivo 2004/2005, que visa sensibilizar a comunidade escolar para a preservação do meio ambiente e para a prática de uma cidadania mais ativa, em reunião de Direção, ficou decidido que todos os alunos, de acordo com o horário da disciplina de PAM, todos os meses, iriam realizar uma recolha seletiva pelo espaço escolar para que os alunos ganhassem a consciência de colocar o lixo nos seus devidos locais de acordo com as caixotes da reciclagem promovendo um melhor ambiente, deixando também deste modo uma escola mais cuidada e limpa.

## **2.8 – Saída de Campo**

Tahara & Filho (2013, p.62) salientam que “a temática das atividades de aventura constitui um conjunto de práticas recentes dentro da área da Educação Física e podem acontecer sem diferenciação de género, habilidades motoras, questões culturais e/ou interesses competitivos.” Dillon et al (2006, p.110) referem ainda que:

“There is a concern that the amount of fieldwork in secondary schools is under threat. However, the evidence from research carried out around the world is that fieldwork can have a range of beneficial impacts on participants. To be effective, fieldwork needs to be carefully planned, thoughtfully implemented and followed up back at school. In planning activities, teachers and outdoor educators need to take account of factors such as students’ fears and phobias, prior experience and preferred learning styles.”

Devido aos vários benefícios que o trabalho de campo dá aos alunos procedemos então à escolha do local para a realização da saída de campo

A escolha do local para a realização da saída de campo foi sugerida pelo orientador de estágio e concordada por nós estagiários, fundamentalmente pelo baixo orçamento, dadas as dificuldades económicas dos alunos, salvaguardado a participação da maioria dos alunos. Assim, a escolha recaiu sobre o Parque Urbano do Jamor, dadas as excelentes condições para a prática no âmbito das Atividades de Exploração da Natureza em que de acordo com as ofertas disponíveis, optámos pela canoagem, pelo arborismo e pela orientação.

Para definirmos um orçamento mais ajustável no que respeita ao baixo orçamento dos alunos, recorremos à Direção da Escola para pedir um orçamento para o transporte que nos levasse ao Parque Urbano do Jamor e nos trouxesse de volta à escola. Entretanto já tinha sido

feito o contato com a empresa que gere as atividades de canoagem e arborismo e com quem já tínhamos tudo planeado e pronto a ser realizado. Tendo em consideração as autorizações recebidas a adesão da turma 8<sup>o</sup>8<sup>a</sup>, seria grande sendo que simultaneamente participaria a turma 8<sup>o</sup>9<sup>a</sup> da minha colega de estágio e uma turma 8<sup>o</sup>3<sup>a</sup> do professor orientador de estágio. Pensamos que isto se deve a vários fatores como referem Tahara & Filho (2013, p.62) que estas atividades podem proporcionar “curiosidade e satisfação naquilo que a prática possa proporcionar em termos de sensações e emoções individuais que podem ser compartilhadas com o grupo, como a percepção de liberdade, o ineditismo na vivência, a questão dos riscos sob controle.” Estes mesmos autores referem ainda que:

“Essas atividades, como componente curricular inovador dentro da área da Educação Física escolar, podem ampliar quantitativa e qualitativamente as vivências dos educandos, e assim possibilitar experiências práticas que conduzirão à aquisição de novos conhecimentos e aprendizagens, interligados com a importante abordagem das questões ligadas ao meio ambiente natural.”

Como referido anteriormente a saída de campo iria decorrer no Parque Urbano do Jamor no dia 5 de maio de 2020, no entanto já tínhamos preparado algumas tarefas necessárias para a sua realização (autorizações dos EE, orçamentos, visita ao local e a preparação das várias atividades que iriam ser desenvolvidas por nós. Este local foi escolhido por ter um ambiente envolvente que permite várias atividades que envolva as atividades de exploração da natureza, como a orientação, canoagem, arborismo e com estas atividades, eu a minha colega estagiária, pretendíamos que os alunos aprendessem um conjunto de matérias importantes que promovam um desenvolvimento multilateral do aluno através das atividades de exploração da natureza, promovendo o contacto com um ambiente que habitualmente não é o seu. Pretendíamos também fortalecer o gosto dos alunos pela prática de atividade física, de modo a que se mantenham ativos durante a sua vida.

De forma a definir os objetivos para a saída de campo analisámos o Projeto Educativo do Agrupamento, o qual apresenta os valores de responsabilidade, perseverança, tolerância e solidariedade, bem como as finalidades da Educação Física presentes nos Programas Nacionais de Educação Física que segundo Bom et al. (1989) e Jacinto et al. (2001, p.10) visam

“Reforçar o gosto pela prática regular das actividades físicas e aprofundar a compreensão da sua importância como factor de saúde ao longo da vida e componente da cultura, quer na dimensão individual, quer social. Assegurar o aperfeiçoamento dos jovens nas actividades físicas da sua preferência, de acordo com as suas características pessoais e motivações, através da formação específica e opcional, num conjunto de matérias que garanta o desenvolvimento multilateral e harmonioso da aptidão física, considerando nesse conjunto os diferentes tipos de actividades físicas: as actividades físicas desportivas nas suas dimensões técnica, tática, regulamentar e organizativa; as actividades físicas expressivas (danças), nas suas dimensões técnica, de composição e interpretação; as actividades físicas de exploração da Natureza, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica e os jogos tradicionais e populares”

Tendo como tema multidisciplinar a poluição, pretendíamos com estes objetivos gerais que os alunos adquirissem a consciência para a preservação do meio ambiente, da responsabilidade por si e pelo grupo, da higiene, do fairplay e da cooperação e entre ajuda.

Tendo esse trabalho uma grande multidisciplinariedade, foi abordado em CT a possibilidade de as várias disciplinas participarem na saída de campo, como a disciplina de Educação Visual que poderia ter a possibilidade da elaboração dos mapas por parte dos alunos, da disciplina de Físico-química que poderia ter a possibilidade de realizar perguntas sobre as moléculas referentes e mais existentes em ambientes bastante poluídos, bem com a participação da disciplina de inglês, em que poderiam ser colocadas nas várias balizas de orientação perguntas referentes às atividades de exploração da natureza em inglês. Estes tipos de situações conduzem a vários benefícios, como Ballantyne & Packer (2005, p.12) referem:

“From the above it is clear that informal educational environments provide important opportunities for the promotion of environmentally sustainable attitudes and behaviours that are rarely possible in more formal contexts. They allow learners to engage with and in the environment, to observe the evidence and effects of environmental mismanagement, and to explore and construct their environmental knowledge, skills, attitudes, beliefs and behaviours in personally relevant and meaningful ways.”

Na disciplina de PAM todos os meses os alunos realizavam uma recolha seletiva e durante a saída de campo estava planeado a possibilidade de os alunos recolherem o lixo de forma seletiva no parque, primeiramente através da prova de orientação pretendíamos consciencializar os alunos para a importância da preservação da qualidade do meio ambiente e para isso, os alunos só poderiam regressar ao ponto de partida, com todos os elementos, após a recolha de alguns resíduos. À posteriori sempre em grupo e sempre acompanhados por um professor iríamos continuar com a recolha de resíduos, dando a possibilidade de criar hábitos de respeito e solidariedade relativamente à natureza e à preservação do seu espaço.

Sendo que nesta turma existia alguma diferença de idades, por vezes os alunos não são tão cooperantes como o que é esperado, por isso, durante a saída de campo pretendíamos que alguns alunos mais imaturos tivessem algumas tarefas de responsabilidade que lhes permitisse ter um maior contato com os colegas mais velhos, quer colocando-os no mesmo grupo, quer dando tarefas de liderança, de modo a se tornassem mais unidos enquanto colegas de escola

Deste modo, foram definidos vários objetivos, dos quais destaco a melhoria do relacionamento entre os alunos, o respeito pela natureza; o desenvolvimento do espírito cooperativo e de entreajuda, a responsabilidade pessoal, a consciência cívica da qualidade do ambiente, a promoção da interdisciplinaridade e a mobilização dos professores do CT.

Para além da orientação que iria ser dinamizada apenas por nós estagiários, procurámos realizar outras atividades, com as quais os alunos não têm contacto na disciplina de EF. Assim, proporcionaríamos, através da canoagem e do arborismo, novas aprendizagens e a melhoria do relacionamento e da cooperação entre os alunos. Tahara & Filho (2013, p.65) referem que este tipo de atividades novas para os alunos “já será suficiente para que os alunos tenham novidades diversificadas nas suas aulas e, conseqüentemente novas possibilidades enriquecedoras de aprendizagem. respeito, admiração e preservação.”

Tendo em conta as características específicas das diversas matérias definimos os seguintes objetivos, para a canoagem a cooperação entre os pares, o respeito pelo ambiente; desenvolvimento da coordenação. Para o arborismo o desenvolvimento da coordenação; reforço dos níveis de concentração e para a orientação a cooperação entre os elementos; incentivo da criatividade; a interdisciplinaridade e o respeito pelo ambiente. Para além dos objetivos referidos anteriormente iríamos dar importância e ênfase ao futuro da educação ambiental que segundo Ballantyne & Packer (2005, p.13):

“The future of environmental education, it is argued, lies in the understanding that it is a lifelong learning endeavour. By integrating free-choice and formal environmental learning experiences, we equip individuals not only to adopt environmentally sustainable attitudes and behaviours, but to continue exploring and developing their relationship with the environment throughout their lifetimes.”

A Saída de Campo realizar-se-ia no dia 5 de maio de 2020, no Parque Urbano do Jamor, no entanto, a atividade não se realizou, devido à situação epidemiológica provocada pelo coronavírus SARS-CoV-2 e da doença COVID-19.

### **3 – Desporto Escolar**

#### **3.1 – Introdução**

Este Projeto Individual de Desporto Escolar (DE) é parte do Estágio pedagógico do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. O Desporto Escolar (DE) (2017-2021, p.12) tem como missão “estimular a prática da atividade física e da formação desportiva como meio de promoção do sucesso dos alunos, de estilos de vida saudáveis, de valores e princípios associados a uma cidadania ativa” e tem como valores:

“Por em jogo potencialidades físicas e psicológicas, que contribuem para o desenvolvimento global dos jovens, sendo um espaço privilegiado para fomentar hábitos saudáveis, competências sociais e valores morais, de entre os quais se destacam a responsabilidade, o espírito de equipa, a disciplina, a tolerância, a perseverança, o humanismo, a verdade, o respeito, a solidariedade, a dedicação e a coragem.”

Melo de Carvalho (2010, p.19) refere que a escola deverá ser a sua parceira para incentivar os valores através da “educação do respeito em campo pelo adversário, pelo árbitro e pelos seus companheiros de equipa é um processo em que o fairplay e o espírito desportivo fornecem uma contribuição decisiva para a estruturação da personalidade e do carácter do praticante.” Este autor, Melo de Carvalho (2010, p.11), também refere que:

“Os sentimentos de respeito, de cooperação, de solidariedade, de autodisciplina, de espírito de sacrifício, de trabalho tenaz, etc., não surgem espontaneamente durante a prática desportiva: precisam de ser “construídos” enquanto se prepara, realiza e a ação e se exprimem os sentimentos e as possibilidades do indivíduo se traduz em acto. É esta a tarefa do educador e é por isso que só nestas condições o desporto é educação, recebendo da sua prática uma contribuição absolutamente imprescindível, não pode existir educação completa sem a presença do desporto corretamente orientado.”

A ESPA tinha diversos núcleos de DE conforme está explícito no apêndice 13 e poderia ser praticado pelos alunos da ESPA e pelos alunos da Escola Básica Carlos Paredes se assim os seus horários de aulas o permitissem.

Neste ano letivo 2019/2020, primeiramente comecei por acompanhar o núcleo de Boccia, mas posteriormente optei por acompanhar o núcleo de voleibol no horário conforme refere o apêndice 13. A minha escolha deste núcleo foi com o objetivo de aprender mais com um professor que era especialista nesta modalidade e de ser uma modalidade por mim praticada quando frequentava o DE no Ensino Secundário, como praticante e como árbitro. Desta forma conseguia ter um contato mais próximo de uma modalidade que me iria dar mais experiência e conhecimento, de modo a poder trabalhar da melhor maneira quer neste ano letivo, como na minha futura carreira de professor de EF.

É uma modalidade que exige muita dedicação e muito treino para que se consiga ter sucesso, assim como refere Mesquita da Silva (1998, p.V) “torna-se por demais evidente para os que estão envolvidos no processo de treino que não basta treinar muito; é preciso, cada vez mais, não só treinar muito, mas fundamentalmente treinar melhor.” Este é um núcleo muito popular entre os alunos, que sendo só para juvenis masculinos e femininos, está aberto para todos. Todos os alunos da escola têm a oportunidade de praticar e de melhorar o seu desempenho nesta modalidade, sendo maioritariamente frequentado por alunas.

O Professor responsável pelo núcleo deve ter e operacionalizar algumas competências como refere o Regulamento do Programa do Desporto Escolar (2019/2020, p.17): nomeadamente em “elaborar o plano técnico anual do seu Grupo-Equipa com a definição de objetivos e metas; promover ações de recrutamento de praticantes e de divulgação da modalidade; realizar as sessões de treino previstas no plano de atividades, acompanhar e preparar as competições, jogos e atividades.

A divulgação do DE foi feita através de um cartaz (Apêndice 1) afixado na escola realizado por nós estagiários e apresentado nas aulas de Educação Física através dos vários professores, sendo que os treinos começaram na semana de 30 de setembro a 4 de outubro.

### **3.2 – Caracterização do Núcleo**

Este núcleo estava presente nesta escola há vários anos, tendo sempre muita adesão dos alunos, a grande maioria dos alunos vinham todos os dias em que existiam treinos, só não comparecendo, quando estes tinham aulas. Apesar de ter mais de 40 alunos inscritos, havia uma média de mais de 20 alunos por treino, o que é excelente porque demonstra a motivação e empenho que os alunos têm em vir aos treinos.

Os alunos mais velhos que não poderiam participar nos jogos de voleibol, devido a estarem em escalões superiores, vinham na mesma aos treinos devido a gostarem de praticar esta modalidade, mas nas competições exerciam funções de árbitro, quer de mesa, quer principal.

Os treinos ocorreram à 2ª, 3ª e 5ª Feira nos espaços interiores (L1 e L2), tendo sempre mais dificuldade nos segundos tempos de cada treino, (50 minutos + 50 minutos) devido ao recomeço das aulas de Educação Física das diversas turmas da escola. Nestes momentos, o espaço de treino era consideravelmente reduzido para um terço do pavilhão, o que implicava uma constante readaptação dos treinos.

### 3.3 – 1ª Etapa

Carvalho (1994, p.138) refere que:

“O processo de avaliação inicial tem, assim, por objectivos fundamentais, diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos face às aprendizagens previstas e prognosticar o seu desenvolvimento, i. e, perceber quais as aprendizagens que poderão vir a realizar com a ajuda do professor e dos colegas, na aula de Educação Física.”

Nesta etapa, como tive menos tempo para realizar a avaliação inicial dos alunos, o meu grande objetivo foi a observação da prestação dos alunos nos vários momentos de treino (situações 4x4, 2x2 e 2+2), de modo a perceber quais eram os níveis em que os alunos teriam de continuar a praticar para melhorarem, de modo a que futuramente comecem a treinar para um nível superior.

No apêndice 18, está representado o nível em que os alunos estavam nesse momento, demonstrando que a maioria se encontra no nível elementar/avançado, dando uma grande ajuda para os alunos que ainda estão a trabalhar no nível introdução. Este era um núcleo de alunos com grande aptidão para a prática do voleibol, com algumas diferenças de níveis de jogo, principalmente do masculino para o feminino. Facilmente foi percebido qual o nível de jogo dos vários alunos e a cumplicidade existente em vários alunos das mesmas turmas. Desta forma foi fácil a implementação de uma rotina de trabalho e de perceber quais os alunos com mais características de liderança.

Com a avaliação inicial, consegui perceber que os rapazes, eram um grupo bastante homogéneo e na sua grande maioria estavam a trabalhar no nível elementar, conseguindo deslocar-se para o ponto de queda da bola, realizar um passe dirigido para o colega, ou um remate para uma zona de difícil receção no campo adversário, realizavam a dinâmica dos 3 toques e na sua maioria realizavam o serviço por cima. Apenas os alunos n.º 12, 13, 14, 15, 16 e 17 ainda sentiam algumas dificuldades relativamente à receção em manchete, no serviço por baixo e no remate para zona de difícil receção. No caso das raparigas, o grupo era muito heterogéneo, existia uma grande diferença de níveis de jogo, entre as melhores e o restante grupo de treino, as mais aptas já conseguiam trabalhar o nível elementar, mas as menos aptas ainda precisavam de algum treino para conseguirem atingir o nível introdução. Algumas das alunas sentiam alguma dificuldade no passe orientado para o colega e na dinâmica dos 3 toques.

O grupo de alunas com mais dificuldade, apenas começaram a praticar este DE desde o início deste ano letivo, ao contrário das alunas com mais aptidão, que eram alunas que já praticavam este DE nos anos anteriores. As alunas n.º 10, 11, 14, 15, 16, 17 e 20 sentiam uma

grande dificuldade na realização de machetes, utilizando as mãos ao invés dos antebraços, nos passes em toque de dedos, em que utilizavam as palmas das mãos e no serviço por baixo em que a mão deveria estar tensa. Um dos grandes problemas das alunas com mais aptidão era na realização do serviço por cima, em que ainda não o dominavam totalmente, indo a bola muitas vezes dirigida para locais que não eram os pretendidos. Isto devia-se a quererem empurrar a bola ao invés de servirem de forma tensa, originando assim uma travagem no movimento e também ao seu corpo estar dirigido para outro lado ao invés do sítio para onde queriam colocar a bola.

### **3.4 – 2ª Etapa**

Na 2ª etapa, trabalhei em cooperação com o Professor F em todos os projetos e objetivos do núcleo. Nesta etapa pretendia que os alunos em situações de jogo reduzido trabalhassem a dinâmica dos 3 toques, a receção em machete, o remate em apoio, os toques de dedos, posição base defensiva e receção em machete.

Nesta etapa pretendia que os alunos em situação de jogo formal 2+2 e 4x4 colaborassem com os colegas na organização da equipa para a receção do serviço, procurando ter uma posição base que lhe permitisse deslocarem-se com oportunidade para o ponto de queda da bola, procurando a receção em machete de forma controlada, que a maioria das vezes o segundo toque fosse dado pelo jogador da posição 3, que em toque de dedos, conseguisse passar a bola de forma controlada para que o 3º toque fosse dado para uma zona de difícil receção do campo adversário. No caso dos alunos 12, 13, 14, 15, 16 e 17 (masculinos) e os alunos 10, 11, 14, 15, 16, 17 e 20 (feminino) iriam trabalhar as ações que sentiam mais dificuldade, utilizando a ajuda dos colegas com mais aptidão de forma a que conseguissem melhorar o seu desempenho (tabela 3).

<b>Alunos (Masculino)</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Crítérios de Êxito</b>	<b>Prazos</b>
12, 13, 14, 15, 16 e 17 1 e 6 (cooperação)	O aluno em situação de jogo 2+2 serve por baixo ou por, colocando a bola no meio-campo oposto em condições de difícil receção.	Em cada 8 serviços, deverá conseguir que 4 vão para o campo adversário.	Final da 2º Etapa
	O aluno em situação de jogo 2+2 e posiciona-se para receber o serviço em manchete, passando a bola para o jogador da posição 3 de modo a que este possa escolher e realizar a ação mais vantajosa para a equipa.	Em cada 6 machetes, o aluno deverá conseguir realizar de forma controlada por 3 vezes.	Final da 2º Etapa
2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 18 e 19	O aluno em situação de jogo 4x4, ao ataque da equipa adversária (em remate), se se encontra na posição de passador ou mais próximo da zona onde se efetua o remate, executa o bloco, coordenando o tempo de salto com o tempo de remate do adversário, procurando impedir que a bola transponha a rede.	Em cada 2 situações possíveis de realizar o bloco, deverá realizar 1 vez.	Final da 2º Etapa
	O aluno em situação de jogo 4x4, quando a bola lhe é dirigida em condições favoráveis à finalização, remata, faz amorti ou passe colocado, de acordo com o posicionamento da outra equipa e a trajetória da bola, colocando a bola num espaço vazio.	A cada 5 situações possíveis de finalização para uma zona de espaço vazio, deverá conseguir 3 vezes.	Final da 2ª Etapa
<b>Alunos (Feminino)</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Crítérios de Êxito</b>	<b>Prazos</b>
10, 11, 14, 15, 16, 17 e 20 6 e 19 (em cooperação)	O aluno, em situação de jogo 2+2, recebe o serviço em manchete, amortecendo a bola para o passador, de modo a que este possa escolher e realizar o passe, o remate ou amorti.	Realiza a manchete de controlada por 3 vezes em cada 6.	Final da 2ª Etapa
	O aluno, em situação de jogo 2+2 serve por baixo, colocando a bola no campo adversário.	3 em cada 6 serviços têm de passar para o campo adversário.	Final da 2ª Etapa
	O aluno em situação de jogo 2+2, realiza o passe em toque de dedos para o colega de forma controlada, permitindo assim, dar continuidade ao jogo.	8 em cada 16 passes deverão permitir dar continuidade ao jogo.	Final da 2ª Etapa
1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 12, 13, 18, 20, 21 e 22	O aluno em situação de jogo 4x4, serve por cima (tipo ténis), colocando a bola no meio-campo oposto em condições de difícil receção.	3 em cada 6 serviços deverão ser para zonas de difícil receção.	Final da 2ª Etapa

Tabela 3 – Objetivos para a 2ª Etapa

Nesta 2ª etapa, em todos os treinos compareceram mais de 20 alunos, sempre com grande vontade de trabalhar e aprender de modo a melhorarem a sua performance nesta modalidade, sendo que o DE segundo Resende et al (2014, p.9):

“Permite aos jovens um contato direto com elementos da cultura desportiva essenciais para além das fronteiras do desporto e da cultura desportiva essenciais, a aprendizagem das regras da cooperação e da competição saudável, dos valores da responsabilidade e do espírito de equipa, do esforço para atingir metas desejadas ou da importância de cumprimento de objetivos individuais e coletivos.”

Ainda durante esta etapa foram aparecendo mais alunos novos com o intuito de experimentarem esta modalidade e derivado ao espírito de equipa e à dedicação que todos os alunos colocavam nos treinos dia após dia, estes novos alunos foram bem integrados estando

neste momento a trabalhar em exercícios de nível introdução, demonstraram uma considerável evolução em pouco tempo de treino.

Nesta etapa grande parte dos alunos manteve o nível em que se encontrava na Avaliação Inicial, no entanto tiveram pequenas melhorias no que se refere ao seu desempenho. Esta etapa foi uma grande oportunidade para dar atenção às prioridades de cada aluno, definidas após a avaliação inicial para que na etapa seguinte, que já envolvia a competição, cada aluno pudesse dar o melhor contributo durante os encontros. Toda a etapa decorreu com exercícios de jogo reduzido 2+2, 2x2 e 4x4 que segundo Mesquita & Araújo (2013, p.17):

“Quando não é abordado sob a forma de jogo reduzido antes do escalão de infantis...pode acrescentar dificuldades de sustentação da bola e, conseqüentemente, o aumento do estaticismo dos jogadores: ora, a criança só pode jogar na versão 6x6 quando tiver resolvido os problemas basilares da modalidade ao nível dos fundamentos, nomeadamente o domínio dos deslocamentos e a apreciação das trajetórias.”

Nesta etapa os alunos do escalão masculino 12 e 16, do escalão feminino 16, 17 e 20 ainda não se conseguiam posicionar corretamente para a receção em manchete, no serviço por baixo e no remate para zonas de difícil receção. Estas dificuldades não foram superadas porque eram alunos que não eram assíduos aos treinos, aparecendo de vez em quando, fazendo com que fosse difícil evoluírem, no entanto, quando vinham, eram alunos bastante empenhados, mas não tinham grandes melhorias porque era necessário praticar constantemente para se poder notar melhorias. As alunas nº 16, 17 e 20 ainda sentiam dificuldade na realização de manchetes, em que utilizavam as mãos ao invés dos antebraços e no serviço por baixo em que a mão deveria estar tensa de modo a que a bola se dirija para o local pretendido.

Ter alunos com bastante aptidão para o voleibol foi uma grande mais valia para o núcleo, porque deu a possibilidade de os alunos menos aptos conseguirem progredir mais rapidamente, no entanto mesmo os mais aptos precisavam sempre de melhorar em alguma coisa e no caso do escalão feminino, precisavam de melhorar o seu serviço por cima em que empurravam a bola ao invés de a servirem de forma tensa, originando assim uma travagem no movimento e também ao seu corpo estar dirigido para outro lado ao invés de estar dirigido para o sítio onde quer colocar a bola. A cooperação entre todos é fundamental e segundo Bojikian & Bojikian (2008, p.20):

“A ação de um praticante depende daquela feita pelo colega que o antecedeu, obrigando sempre um a torcer pelo êxito do outro. Cada componente de uma equipa é dependente dos demais, e isso traz um processo de sociabilização natural e obrigatório.”

No apêndice 21 está refletido o nível alcançado e em que estavam a trabalhar os alunos, é de salientar que os alunos do escalão feminino 8, 12 e 22 já se encontravam perto de concluir o nível elementar e os alunos 10, 11, 14 e 15 eram alunos que estavam perto de concluir o nível introdução, no escalão masculino os 4, 5 e 8 estavam perto de concluir o nível elementar e os alunos 13, 14, 15 e 17 estavam perto de concluir o nível introdução. Este grupo de alunos demonstraram através do seu empenho, dedicação e assiduidade aos treinos que valia a pena vir aos treinos de voleibol, dando-lhes o prazer de praticar atividade física e da possibilidade de melhorarem também a sua nota nas aulas de EF.

### 3.5 – 3ª Etapa

Nesta 3ª etapa, que coincidiu com as competições, através do modelo por etapas e tendo em conta o balanço da 2ª etapa, defini objetivos para os vários grupos de alunos que tinham as mesmas dificuldades de modo a que o processo estivesse adequado a cada um e de acordo com a tabela 4, pretendia que os alunos em situação de jogo formal/reduzido 2x2, 4x4 e 6x6 procurassem ter uma posição base que lhes permitisse deslocarem-se com oportunidade para o ponto de queda da bola, procurando a receção em manchete de forma controlada, que permitisse ao jogador posicionado na posição 3 ter tempo para realizar com qualidade um passe que permitisse a finalização em que aluno realiza a chamada (direito, esquerdo) levantando o braço inverso aquele que vai rematar e que arme o braço de remate dirigindo-o para a zona para onde pretende realizar o remate, nomeadamente para uma zona de difícil receção do campo adversário.

Na semana que antecederam os encontros, optei por realizar maioritariamente jogos de 6x6 de modo a que os alunos tivessem a perceção e se preparassem da melhor forma para os jogos, tanto como jogadores e como árbitros, de forma a que representassem a escola o mais bem preparados possível.

Masculino	Objetivos	Critérios de Êxito	Prazos
12, 13, 14, 15, 16 e 17	O aluno em situação de jogo 2x2 serve por cima, colocando a bola no meio-campo oposto em condições de difícil receção.	Em cada 10 serviços, deverá conseguir que 7 vão para o campo adversário.	Final da 3ª Etapa
1, 4, 5, 8 e 6 (cooperação)	O aluno em situação de jogo 2x2 e posiciona-se para receber o serviço em manchete, passando a bola para o jogador da posição 3 de modo a que este possa escolher e realizar a ação mais vantajosa para a equipa.	Em cada 10 manchetes, o aluno deverá conseguir realizar o passe para o jogador da posição 3 por 6 vezes.	Final da 3ª Etapa
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 18 e 19	O aluno em situação de jogo 4x4 e 6x6, ao ataque da equipa adversária (em remate), se se encontra na posição de passador ou mais próximo da zona onde se efetua o remate, executa o bloco, coordenando o	Em cada 5 situações possíveis de realizar o bloco, deverá realizar 3 vez.	Final da 3ª Etapa

	tempo de salto com o tempo de remate do adversário, procurando impedir que a bola transponha a rede.		
	O aluno em situação de jogo 4x4 e 6x6, quando a bola lhe é dirigida em condições favoráveis à finalização, remata, faz amorti ou passe colocado, de acordo com o posicionamento da outra equipa e a trajetória da bola, colocando a bola num espaço vazio.	A cada 10 situações possíveis de finalização para uma zona de espaço vazio, deverá conseguir 6 vezes.	Final da 3ª Etapa
Feminino	Objetivos	Crítérios de Êxito	Prazos
10, 11, 14, 15, 16, 17 e 20	O aluno, em situação de jogo 2x2, recebe o serviço em manchete, amortecendo a bola para o passador, de modo a que este possa escolher e realizar o passe, o remate ou amorti.	Em cada 8 manchetes, o aluno deverá conseguir realizar o passe para o jogador da posição 3 por 4 vezes.	Final da 3ª Etapa
6, 8, 12, 19 e 22 (em cooperação)	O aluno, em situação de jogo 2x2 serve por baixo, colocando a bola no campo adversário.	Em cada 8 serviços, deverá conseguir que 4 vão para o campo adversário.	Final da 3ª Etapa
	O aluno em situação de jogo 2x2, realiza o passe em toque de dedos para o colega de forma controlada, permitindo assim, realizar a dinâmica dos 3 toques.	10 em cada 18 passes deverão permitir realizar a dinâmica dos 3 toques.	Final da 3ª Etapa
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 18, 21 e 22	O aluno em situação de jogo 4x4 e 6x6, serve por cima (tipo ténis), colocando a bola no meio-campo oposto em condições de difícil receção.	4 em cada 8 serviços deverão ser para zonas de difícil receção.	Final da 3ª Etapa

Tabela 4 – Objetivos para a 3ª Etapa

Pretendia que no fim desta 3ª etapa, todos os alunos que estavam a trabalhar no nível introdução, o conseguissem atingir, procurando realizar a manchete e o passe em toque de dedos de forma controlada, que permitisse dar continuidade ao jogo, realizando sempre que possível a dinâmica dos 3 toques procurando sempre que os passes fossem altos que permitisse ao colega ter tempo de realizar o passe e/ou remate com qualidade. Pretendia também que todos os alunos realizem o serviço de forma a que permitisse dar continuidade ao jogo, no caso dos alunos que ainda estão a trabalhar o nível introdução realizavam o serviço por baixo e nos que já estão a trabalhar no nível elementar e avançado, era fundamental que praticassem o serviço por cima de modo a servirem para uma zona de difícil receção do campo adversário. Foi também fundamental que os alunos mantivessem a assiduidade e foco nos treinos de modo a que continuassem a evoluir, para que nas competições conseguissem ter uma boa performance.

Pretendia que nesta etapa, dos 4 encontros que se iriam realizar, que os alunos conseguissem pelo menos 75% de vitórias de forma a que encontro após encontro se fizesse um balanço do que correu bem e menos bem, de modo a melhorar e/ou alterar estratégias e objetivos para que nos próximos conseguissem ter mais sucesso.

Conforme todo o ano letivo, em todos os treinos, estiveram presentes mais de 20 alunos em cada treino e foi nesta etapa que apareceu a competição com as outras escolas. No caso dos

rapazes, apenas perderam um jogo em 2 encontros (ganharam 3 em 4) e as raparigas conseguiram vencer todos os jogos dos 2 encontros (ganharam 4 em 4). Durante os treinos, foi dada continuidade ao que tem sido desenvolvido nas etapas anteriores, mantendo o jogo reduzido 2+2, 2x2 e 4x4 para uma parte mais inicial da aula, permitindo que os alunos tocassem mais vezes na bola, estando em constante prática, mantendo a concentração. Este tipo de treino permitia que conseguisse tirar algumas dúvidas no que se refere aos exercícios propostos, permitiu também que conseguisse ver com mais detalhe e de forma mais constante a prestação dos alunos, dando assim a oportunidade de corrigir certos aspetos que os alunos necessitavam de melhorar.

É de salientar que no escalão masculino os alunos 12 e 26 e no escalão feminino os alunos 16 e 17 melhoraram bastante o seu posicionamento para a receção da manchete e no serviço por baixo, no entanto ainda faltava um pouco de precisão e impulsão no momento do remate. No caso do aluno 20 do escalão feminino manteve as mesmas dificuldades devido às suas constantes faltas aos treinos.

No escalão masculino os alunos 4 e 5 já estavam a trabalhar no nível avançado e os alunos 13 e 15 já conseguiam completar o nível introdução, estando a trabalhar no nível elementar. No caso das raparigas, as alunas 10, 11 e 14 já conseguiam concluir o nível introdução, estando até à data a trabalhar no nível elementar, no caso das alunas 12 e 22 estavam a trabalhar no nível avançado.

### **3.6 – 4ª Etapa**

Devido ao encerramento das escolas não foi possível concluir com o planeamento relativo à 4ª etapa, no entanto como a equipa já tinha realizado vários encontros, faltando um último encontro, estava muito perto de passar à fase seguinte do torneio, tanto nos masculinos como femininos e o planeamento para esta etapa seria continuar o trabalho vindo a desenvolver até esta altura. No que se refere ao planeamento iria manter tudo igual à etapa anterior (tabela 4) de modo a consolidar o que tinham aprendido até esta data. Visto que a competição iria muito provavelmente continuar, iria também apostar em jogos formais 6x6 durante os treinos de modo a criar rotinas de jogo e definir estratégias.

No que se refere à minha prestação penso que foi bastante positiva, tendo aprendido imenso como o professor titular, consegui desenvolver as competências de intervenção junto dos alunos através de feedbacks mais corretos e no tempo certo, preferindo os individuais aos coletivos. No entanto, foi necessário parar o treino em algumas ocasiões para falar com os

alunos relativamente aos objetivos dos exercícios e corrigir certas movimentações que grande parte estava a cometer o mesmo erro. Esta estratégia, fez com que se fosse perdendo menos tempo, maximizando assim o tempo de prática motora.

De forma global penso que nesta etapa o árduo trabalho dos alunos se iria demonstrar em bons resultados nas competições. Todos eles melhoraram imenso neste ano e esta 4ª etapa seria uma confirmação disso mesmo.

## **4. Seminário**

### **4.1 Introdução**

Esta área, pertencente ao estágio curricular, pretende que os estagiários contribuam para a resolução de um problema que se tenha evidenciado no DEF, através da realização de um estudo de carácter científico pedagógico, de forma a apresentar ao DEF possíveis soluções. É uma oportunidade de o estagiário poder realizar um debate entre os professores, para que posteriormente leve a uma possível solução. Esta área permite, através de pesquisa bibliográfica, trabalho de investigação em campo, desenvolver as capacidades de investigação, contribuindo assim para a obtenção de conhecimento.

Através do estudo dos PNEF, em conversas com o orientador de estágio e através da análise dos documentos oficiais da escola, permitiu o desenvolvimento e compreensão do que iria ser estudado. Nesta escola, as aulas de EF têm a duração de 50 minutos, o que qualquer contratempo pode prejudicar o decorrer de uma aula. É também importante perceber que a maioria dos professores que pertencem ao DEF por vezes, já têm alguma dificuldade em realizar as demonstrações de forma adequada e correta.

Para a escolha deste tema de Seminário teve de existir um problema em que eu tivesse achado oportuno intervir, dando novas perspetivas de resolução do mesmo, assim sendo o problema detetado nesta escola foi o facto de alguns professores apresentarem determinadas limitações no que se refere à capacidade de demonstração das várias habilidades/gestos técnicos inerentes a esta disciplina e também à necessidade de focar em certos pontos críticos das várias habilidades da EF, bem como a sua avaliação. Este problema, da perda de capacidade de demonstração, pode em parte, interferir com a avaliação dos alunos, no sentido em que, a memória visual é um dos melhores instrumentos no processo de ensino-aprendizagem. Isto vem reforçar a ideia defendida por Ferraz e Silva (2003, p.366), os quais salientam a importância da utilização do vídeo como ferramenta didática. Estes mesmos autores referem que a sua utilização:

“Contribuiu ainda para aumentar o interesse e a atenção, a persistência, a iniciativa, o espírito crítico e a reflexão, para facilitar a troca de ideias, a retenção de informação, em suma, permitiu aos alunos a construção do seu saber num ambiente activo e em que eles foram os principais elementos.”

Este seminário visa poder contribuir com mais uma ferramenta para este GEF de modo a seleccionar o que os professores sentem mais dificuldade em demonstrar, para que possamos proceder à realização de pequenos vídeos de demonstração, de modo a que estes, posteriormente, sejam uma ferramenta que os professores possam utilizar com os seus alunos.

Inicialmente iríamos utilizar os vários alunos da escola para podermos realizar os vídeos, mas devido à pandemia, isso tornou-se impossível de ser concretizado, tendo optado por adaptar-me às ferramentas que tinha disponíveis, nomeadamente a plataforma Youtube.

Ter uma base de dados de vídeos disponíveis num tablet para os professores do GEF, permite que o professor possa demonstrar aos seus alunos, tendo a possibilidade de parar o vídeo sempre que achar necessário, focando-se nos pontos críticos e dando ênfase ao que pretende, bem como realizar gravações de momentos de avaliação quando achasse necessário.

Nos dias de hoje os alunos têm fácil acesso a conteúdos que envolvam as tecnologias de informação e comunicação, podendo realizar pesquisas sobre assuntos que lhes interessam, podendo ser esta a forma que permita a aproximação da sua vida pessoal (fora do contexto sala de aula) às aulas de EF é uma mais-valia.

#### 4.2 – Planeamento

Planear é bastante importante uma vez que engloba organizar, refletir, prever certas situações em que será necessário readaptar, tudo ou em parte, aquilo que tínhamos pensando, de modo a minimizar os constrangimentos causados. Este seminário esteve dividido e organizado de acordo como o planeamento por etapas, bem como as restantes áreas do estágio, permitindo assim organizar as distintas tarefas e ideias a desenvolver durante cada uma das diferentes etapas, facilitando o decorrer de todo o processo de pesquisa e análise, de modo a perceber como vai sendo afetado ao longo de cada etapa. Este tipo de planeamento permite uma melhor distribuição ao longo do tempo e define as várias tarefas de acordo com o calendário pretendido, como está explícito na tabela 5.

1ª Etapa (Prognóstico)		2ª Etapa (Prioridades)		3ª Etapa (Progresso)		4ª Etapa (Produto)		
Caraterização do DEF; Identificação do problema.		Elaboração, realização e análise dos questionários; Investigação científica; Definição do plano.		Investigação científica; Realização dos vídeos de apoio Preparação/elaboração do Seminário.		-Aplicação prática das propostas; -Balanço do seminário.		
outubro	novembro	dezembro	janeiro	fevereiro		março	abril	maio

Tabela 5 - Planeamento Anual do Seminário

Ao identificar o problema, realizei o planeamento de acordo com as orientações do estágio e do GEF para que, etapa a etapa esteja organizado, de modo a que possa ser alterado sempre que sentisse que fosse necessário. Este seminário estava previsto ser realizado entre os meses de março e abril, mas devido à pandemia teve de ser realizado através da plataforma Zoom e teve como tema “A importância da demonstração na Educação Física no processo de avaliação.”

#### 4.3 – 1ª Etapa

Este seminário surgiu depois da caracterização inicial da escola através de conversas informais com vários professores do GEF, foi então que percebi, em conjunto com o orientador de estágio, que este era um tema que era do interesse do grupo, porque iria permitir que o professor tivesse mais uma ajuda durante a lecionação das suas aulas, iria permitir que pudessem demonstrar através de vídeos o que pretendiam, ao mesmo tempo que tinham a oportunidade de dar feedbacks, tendo como principal foco as componentes críticas das demonstrações das várias matérias. Como Silva e Rosa (2008, p.76) referem que “o professor, enquanto mediador do conhecimento, deve procurar estratégias de ensino que contribuam para o conhecimento e desenvolvimento do aluno”, sendo uma dessas estratégias o uso da demonstração nas aulas de EF. Para o ensino conseguir evoluir com o passar do tempo é necessário dotá-lo de qualidade e eficácia, dito isto, o professor deve procurar acompanhar a evolução de modo a facilitar o seu trabalho no que diz respeito à aprendizagem dos seus alunos, isto vem de encontro ao que foi mencionado por diversas vezes durante o Mestrado. A utilização dos vídeos e a gravação em momentos de avaliação nesta disciplina permitiria que o aluno conseguisse ter alguma autonomia no processo de ensino-aprendizagem, visto que teria a oportunidade de ver a sua prestação e de se corrigir.

#### **4.4 – 2ª Etapa**

Foi durante esta etapa, que se procedeu a realização e entrega dos questionários (apêndice 30), tendo-os analisado e percebido que as matérias que os professores mais precisavam deste tipo de ajuda era na matéria de ginástica. Este questionário era de resposta fechada, à exceção da última pergunta que dava a oportunidade de os professores de referirem quais eram os gestos técnicos/habilidades em que sentiam mais dificuldade de realização da demonstração.

À 1ª pergunta, “Concorda que a demonstração é importante para uma melhor compreensão dos alunos?”, todos os professores deram a sua resposta como sendo afirmativa. Na 2ª pergunta, “Habitualmente recorre à demonstração na sua prática letiva?”, todos os professores responderam que sim. Já na 3ª pergunta, “Como opta pela utilização da demonstração?”, houve respostas diversas, sendo que 7 dos professores referiram que existiam situações em que o próprio fazia e noutras pedia a um aluno, 3 referiram apenas pedir a ajuda de um aluno e 2 referiram que faziam eles próprios. É de ressaltar nesta 3ª pergunta que nenhum professor referiu usar material de suporte, sendo imagens ou vídeos nas suas aulas, o que demonstra a pertinência deste seminário. Na 4ª pergunta era perguntado quais as matérias em

que sentiam mais dificuldade em realizar a demonstração aos alunos, sendo que os professores poderiam escolher mais do que uma opção, 9 professores responderam ser a ginástica de solo, 8 professores responderam ser a ginástica de aparelhos, 2 professores referiram ser o futebol, 1 professor referiu ser o basquetebol e 1 professor referiu ser a dança. Por último, foi pedido para referirem quais eram as habilidades em que sentiam mais dificuldade e as repostas foram fundamentalmente quase tudo da matéria de ginástica de solo à exceção da acrobática, o drible e cabeceamento no futebol e os lançamentos no basquetebol.

Com estes resultados obtidos através do questionário, o tema deste Seminário vai de encontro à avaliação, uma vez que poderá promover uma real verificação, ajudando também a diferenciar o ensino.

Tendo já uma base de pesquisa mais direcionada para estas matérias anteriormente mencionadas, procedi à pesquisa bibliográfica específica de modo a que o seminário pudesse ter a melhor qualidade possível, percebendo que a tecnologia vídeo “poderá fazer parte dos momentos gratificantes da aprendizagem, porque vai de encontro aos centros de interesse dos alunos e tem em conta que o conhecimento da realidade circundante pode dinamizar actividades criativas e despoletar atitudes de autonomia, responsabilidade e solidariedade” (Ferraz & Silva, 2003).

Aroni et al (2018, p.115) referem que:

“A demonstração realizada através de vídeos revela-se uma ferramenta com grande utilidade uma vez que auxilia o atleta a potenciar as suas atuais capacidades, funcionando como um indicador de progressão, não apenas do ponto de vista técnico, tático ou físico, mas também mental.”

Ainda os mesmos autores, Aroni et al (2018, p.116), referem que a demonstração realizada através de vídeos deverá ser utilizada em diversos contextos, nomeadamente:

“Na facilitação da aprendizagem motora (criando rotinas mentais e compreensão correta dos gestos a executar), no aperfeiçoamento da aprendizagem motora (dando alternativas para corrigir movimentos e gestos, estimulando a confiança), na automatização da aprendizagem motora aos contextos específicos de atuação do atleta (estimular a progressão continuada), na estimulação de conteúdos táticos e de decisão de jogo (perceção das diferentes tarefas de acordo com a situação de jogo) e na gestão do erro e insucesso desportivo (compreensão das reações verbais e não-verbais para gestão de stress).”

A demonstração segundo Fonseca et al (2008, p.62):

“Tem sido reconhecida como uma importante fonte de informação no processo de aprendizagem de habilidades motoras. A demonstração consiste em fornecer uma imagem representativa da tarefa a ser executada, na qual o meio mais frequente é a observação de um modelo”.

Como referem os autores, os alunos aprendem com mais facilidade fazendo uma imagem do que precisam de fazer para terem sucesso e ter uma ferramenta como vídeos iria

facilitar porque pode ser vista e revista a quantidade de vezes necessária para que consigam realizar a habilidade motora de forma correta. Sendo que “a informação visual tem um papel preponderante na determinação do comportamento motor humano e, em específico, no processo ensino-aprendizagem de habilidade motoras” (Tonello & Pellegrini, 1998, p.113). Porém em habilidades mais complexas, como por exemplo, o lançamento na passada, o serviço por cima, entre outros, Darido (1989, p.176) refere que “apenas uma demonstração poderá não ser suficiente, tornando-se difícil processar todas as informações referentes ao gesto técnico, sendo necessário realizar diversas demonstrações.”

No entanto, uma demonstração clara por parte do professor, por si só não assegura que o aluno seja capaz de executar a habilidade com mais atenção e empenho. Por isso é fundamental que o professor utilize em conjunto outras estratégias que contribuam para o sucesso do aluno, uma das estratégias consiste na utilização do feedback.

O feedback pedagógico por parte do professor é também muito importante para que os alunos consigam melhorar e segundo Quina et al (1998, p.735)

“Proporciona ao aluno informações relativas a execução e ao resultado do movimento. São estas informações que vão constituir o referencial fundamental quer para a avaliação da execução do movimento face ao programa preestabelecido quer para eventuais correções.” O feedback pedagógico é o mais influente nas aprendizagens dos alunos, uma vez que contribui para manter os níveis de motivação altos, proporcionando aos alunos informações relativas à execução e ao resultado do movimento. São estas informações que vão construir o referencial fundamental, quer para a avaliação da execução do movimento face ao programa preestabelecido, quer para eventuais correções. Para além da função informativa, o feedback cumpre, também, uma função de reforço.”

Estes autores, afirmam que “a intervenção do professor se repercute na estrutura motivacional do aluno, ou seja, pode reforçar ou modificar a motivação e a disponibilidade para a prática.”

Torna-se fundamental conseguir interligar a demonstração, o feedback, a observação e ter uma instrução direcionada para o que se pretende de modo a que se possa utilizar estas diferentes estratégias para que os alunos consigam compreender o que se pretende durante as aulas. Estas estratégias devem existir sempre em momentos-chave para se consiga corrigir o que se pretende.

Relativamente à motivação, Kobal (1996, p.15):

“Refere que a forma como cada aluno se relaciona com o meio envolvente está diretamente associada a vários fatores, sejam eles intrínsecos ou extrínsecos, que poderão levar a determinado comportamento e esse comportamento poderá partir da sua motivação para realizar uma determinada tarefa.”

Este autor, Kobal (1996, p.36), ainda refere que:

“A motivação para a aprendizagem implica o conhecimento das suas dimensões intrínsecas e extrínsecas. A motivação intrínseca é quando a aprendizagem se torna reforçadora por ela

mesma, sendo a tarefa feita com prazer. Por outro lado, a motivação é extrínseca quando ocorre com a intenção de atingir um determinado propósito.”

Assim, o professor revela-se um agente importante na conquista motivacional do aluno.

Como referem Guimarães & Boruchovitch (2004, p.148) “o estilo motivacional do professor revela-se um importante construto educacional pelo impacto que exerce no desenvolvimento motivacional dos estudantes.” Os mesmos autores, Guimarães & Boruchovitch (2004, p.148), referem que:

“As expectativas dos professores sobre como envolver com as atividades escolares podem ser concretizadas, na medida em que o ambiente escolar supra as necessidades psicológicas básicas dos estudantes. Esta não é uma tarefa de fácil realização, mas depende do esforço em se criar interações promotoras de autonomia e menos controladoras, dando a oportunidade de escolha e tornando os alunos responsáveis pelas consequências das suas opções, compartilhando as tomadas de decisão, ouvindo e questionando os argumentos dos estudantes, entre outras estratégias.”

Cabe então ao professor criar situações de aprendizagem que motivem os alunos, mantendo ao mesmo tempo um bom clima, tentando ao máximo que os alunos tirem o máximo proveito da aula.

#### **4.5 – 3ª Etapa**

Estava previsto a realização do Seminário nesta etapa para o dia 23 de março, já tendo o Seminário pronto a ser apresentado, não foi possível de realizar nesta etapa devido à pandemia e à falta de horário disponível por parte dos professores, que durante esta fase tiveram de se adaptar ao novo método de ensino online, para se juntarem através de uma reunião através da plataforma Zoom, após alguma deliberação e quando já estava tudo mais normalizado ficou definido que o Seminário iria ser apresentado no dia 26 de maio, sendo então já na 4ª etapa.

#### **4.6 – 4ª Etapa**

Foi então na 4ª etapa apresentei o Seminário, em que disponibilizei uma base de dados composta por vários vídeos para os professores poderem utilizar durante a sua prática letiva. Este seminário teve como principal objetivo disponibilizar ao GEF uma nova abordagem às aulas, uma abordagem que permitisse facilitar o trabalho dos professores e melhorar a compreensão do que é pretendido por parte dos alunos. Dito isto no dia 26 de maio de 2020 foi apresentado o Seminário através da plataforma zoom, em que estiveram presentes todos os professores pertencentes ao GEF.

Um outro objetivo consistia em reforçar a importância da demonstração, feedback e motivação durante as aulas, permitindo assim que os professores pudessem melhorar o seu desempenho na lecionação das suas turmas. Para além destes 2 objetivos referidos anteriormente, durante este Seminário houve a promoção de momentos de reflexão e de partilha

de várias perspetivas sobre o tema, cumprindo assim um objetivo pessoal na realização do Seminário.

O interesse que os professores ao longo do Seminário foram demonstrando foi bastante evidente, principalmente pelas várias perspetivas de utilização desta ferramenta na sua prática docente. Estavam presentes todos os professores da ESPA e também a minha colega de estágio, que teve um papel bastante importante na realização do Seminário, dando um grande contributo teórico e prático. Todos os presentes na reunião, com o seu contributo acrescentaram valor ao seminário em função das suas intervenções, nomeadamente na questão de qual seria a melhor estratégia de introdução da utilização de vídeos durante as aulas.

No final do Seminário, vários professores agradeceram, através de email, a minha apresentação, principalmente devido à importância que tinha na resolução de um problema detetado no GEF. Tendo ficado para uma próxima reunião a decisão de implementar ou não estas tecnologias nas suas aulas, principalmente durante a necessidade de demonstração e dos momentos de avaliação.

## 5 – Conclusão

Este ano de estágio pedagógico foi bastante importante e um momento crucial na minha formação enquanto professor, foi um momento em que pude encarar a realidade do ensino em Portugal, dando a oportunidade de pôr em prática todo o conhecimento e aprendizagem que tinha dos anos anteriores. Pretendi com este relatório analisar de forma crítica e reflexiva as atividades, ensinamentos e experiências desenvolvidas durante o estágio pedagógico como professor de EF na ESPA. O estágio encontra-se organizado de maneira a que haja a possibilidade para professores estagiários poderem participar o mais ativamente possível, de modo a que adquira mais experiências em todas as áreas.

A formação inicial é um grande suporte para ultrapassar as dificuldades sentidas inicialmente, é o que nos permite analisar a situação e optar da melhor forma possível. Ao chegarmos à escola é quando nos apercebemos deixamos em parte a realidade de ser aluno e começamos a ter consciência do que é a profissão de professor.

Ao refletir sobre o estágio é possível identificar as diferentes fases que fui passando no que respeita à confiança comigo mesmo, com os alunos, com os outros professores e auxiliares. Penso que ao longo do ano fui estando mais à vontade de modo a dar o melhor contributo possível, conseguindo adquirir novas competências. Para todo este processo foi muito importante o trabalho cooperativo com a minha colega de estágio Cláudia Silva e com outros núcleos de estágio e como diz Ferreira (2017, p.38):

“O professor orientador é o conselheiro pedagógico que nos guia nos primeiros passos desta realidade, e ajuda a superar este desafio. Mas, o estágio pedagógico, é uma relação não apenas de dois elementos, o orientador e o formando, mas de três, sendo o aluno o terceiro, e elemento primordial.”

Este estudo vem de encontro ao estudo realizado por Marques e Costa (2015, p.6) que referem que “um compromisso colaborativo minimiza as diferenças individuais e potencia a aprendizagem dos alunos. Para uma EF de qualidade, o trabalho colegial e decisões curriculares coerentes são provavelmente os fatores mais determinantes.”

O primeiro grande desafio foi toda a preparação do ano letivo, antes das aulas começarem em que foi necessário ter analisado vários documentos, de modo a perceber a realidade da escola com o intuito de conseguir realizar a calendarização e o planeamento do ano letivo das várias áreas do estágio pedagógico, nomeadamente a lecionação, direção de turma, desporto escolar e seminário. Para que tudo corresse bem desde o primeiro momento, foi muito importante ter um primeiro contato com o professor de EF, DT e restantes professores da turma bem como todo o GEF. Foi muito importante este contato porque me permitiu perceber o que

eles esperavam de mim e eles perceberam também qual seria o meu método de trabalho bem como dar a conhecer a minha disponibilidade para o que fosse necessário.

No entanto este processo de adaptação está também dependente da personalidade de cada um e do tempo despendido por cada um na sua formação. Este ano já não senti grandes dificuldades em me adaptar à escola e aos alunos, visto que já não era a primeira vez que me colocava naquela situação, em que consegui adquirir novos conhecimentos, métodos de trabalho e diferentes perspetivas para que conseguisse articular da melhor forma possível a teoria com a prática. Consegui, de forma tranquila, adaptar-me à escola e a tudo o que ela engloba.

O clima no GEF era excelente e foi essencial durante todo este processo, estando sempre à vontade para colocar perguntas sobre algumas dúvidas que fui tendo ao longo do ano.

Durante este ano aprendi bastante, no entanto gostaria de salientar que as maiores aprendizagens na lecionação relacionam-se com a didática da aula, nomeadamente no que se refere às progressões pedagógicas como o toque de dedos no voleibol, o lançamento na passada no basquetebol e nas várias progressões para os elementos da ginástica de solo. Foi possível ver através destas progressões o desenvolvimento da performance dos alunos.

Como refere Ferreira (2017, p.38), “após o processo de Estágio, adquirimos novos conhecimentos, habilidades, tarefas e métodos, sempre com o objetivo de promover o desenvolvimento das aprendizagens nos alunos, e de atingir uma identidade profissional.” No que se refere à lecionação, penso ter atingido os objetivos pretendidos tanto a nível do AGIC, bem como na melhoria da performance dos alunos, a grande maioria conseguiu atingir o nível introdução nas suas matérias prioritárias e no que se refere à aptidão física a maioria também estava situada dentro da ZSAF.

A realização do PTI foi também um dos momentos de maior aprendizagem, visto que tínhamos a possibilidade de ter contacto com mais turmas e de sentir a real dificuldade do que é a preparação de várias aulas, para turmas de anos diferentes e de ter um horário completo. Foi muito recompensador receber o feedback por parte dos professores titulares e consegui perceber de várias formas aquilo que tinha feito bem e do que precisava melhorar ao longo do tempo.

Durante esta semana deu para praticar bastante a minha instrução, tentei ao máximo que fosse clara e simples, de modo a que todos os alunos conseguissem entender quais eram os objetivos de aula. O que mais tentei praticar durante esta semana foi a frequência de feedback que fornecia aos alunos, pois essa era uma das minhas maiores lacunas. Esse fato foi notado pelos professores titulares da turma, referiram que durante as aulas consegui, na maioria das

situações, fornecer o feedback correto na altura necessária. Também notei que desde o momento em que realizei o PTI, a frequência de feedbacks nas aulas da minha turma também melhorou bastante e esse foi o melhor que consegui retirar desta semana.

No que se refere ao planeamento e os seus resultados existiram algumas diferenças, umas para melhor e outras para pior. Na sua grande maioria, os alunos conseguiram atingir o que tinha planeado e alguns até superaram as expectativas, no entanto os alunos 9 e 17 ficaram aquém do esperado. Penso que os grupos de trabalho que formei e que fui adaptando ao longo do tempo foram adequados, tanto heterogéneos como homogéneos. Em certas situações, durante as aulas senti a necessidade de fazer algumas pequenas trocas em grupos e que deram melhores resultados, fazendo com que se empenhassem mais e que tivessem uma melhor performance na aula.

Como referi anteriormente, na aptidão física, quase todos estavam dentro da ZSAF. Para que isto fosse possível foi necessário insistir em todas as aulas em exercícios que promovessem cada uma das capacidades físicas. Maioritariamente foram trabalhadas em conjunto com as matérias trabalhadas nas aulas, mas também foi necessário, realizar exercícios de forma massiva no princípio ou no fim de todas as aulas.

Os alunos 9 e 17, em grande parte do que era pretendido, não conseguiram ter sucesso devido às constantes faltas e falta de empenho nas aulas. no entanto o aluno 17 esteve perto de atingir aquilo que era necessário e acredito que se as escolas se tivessem mantido normalizadas, poderia ter conseguido o que era pretendido. Por outro lado, houve um conjunto de alunos que superou o que eu esperava (7, 11,14 e 16) em quase todas as matérias das atividades físicas e também no que se refere à aptidão física.

Relativamente ao seminário o objetivo foi cumprido, mas não da forma ideal, visto ter planeado realizar os vídeos com os alunos das diferentes turmas, o que não foi possível, bem como gostaria de ter apresentado presencialmente dando a possibilidade de o dotar com mais qualidade, para que fosse mais fácil a intervenção e a comunicação com os outros professores. No geral correu bastante bem e penso que consegui passar a mensagem de que as TIC podem ser um excelente complemento durante a lecionação das aulas de EF.

Na DT penso ter tido um papel ativo durante todo o processo em que procurei desde o primeiro dia criar uma relação de confiança, realizando atempadamente as tarefas que ela me dava com o intuito de que pudesse ao longo do ano ter um papel mais autónomo. Gostaria de ter melhorado mais a minha comunicação com os EE de forma a mantê-los mais próximos da escola. Gostaria também de ter realizado a saída de campo e penso que deveria ser realizada

mais cedo porque iria permitir ter uma melhor relação com os alunos e com os professores das outras disciplinas.

No que se refere ao DE, aprendi bastante sobre voleibol e sobre como ensiná-lo em contexto de treino, conseguindo aprender vários tipos de progressões para os mais variados problemas relativos a esta modalidade. Consegui ao longo do ano identificar através da observação com mais facilidade quais eram as qualidades e fragilidades dos vários alunos e como corrigir. Penso que isso se deveu à quantidade de treinos por semana, e também à participação ativa do professor titular que sempre se dispôs a me ajudar em todas as dúvidas que fosse tendo ao longo do ano. O único senão destes treinos era o horário dos mesmos e a quantidade de grupo equipa no pavilhão em simultâneo.

Gostaria por último de salientar o encerramento das escolas em março devido à pandemia do vírus Covid-19, senti que ficou um gosto amargo, porque após tanto trabalho e foco durante todo o ano letivo os alunos não conseguiram demonstrar o seu verdadeiro potencial. Sendo a EF uma disciplina prática e em que envolve contato aluno com aluno e professor com alunos, realizá-la através de plataformas online é muito contraproducente.

Todas as vivências neste ano contribuíram bastante para o meu desenvolvimento, sendo que este ano, não é o fim da formação, é então o que nos permite começar a trabalhar como professor de EF. Ao longo do ano fui-me superando cada vez mais em todas as áreas, adquirindo assim competências pessoais e pedagógicas, no entanto ficam sempre algumas competências a melhorar ao longo da carreira. Esta formação deverá ser um processo contínuo de aprendizagem

É possível concluir-se que existe uma enorme relação entre as áreas e todas elas à sua maneira, são fundamentais para a formação inicial dos professores.

## Referências Bibliográficas

- Aroni, A., Morão, K., Bagni, G. & Machado, A. (2018) *Os esportes e as novas tecnologias*. Edições Hipótese, pp 106-117. Retirado de: <https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/54926/1/3-Capitulo-TCP%20e%20tecnologia-C%20Morais%20e%20R%20Gomes.pdf>
- Ballantyne, R. & Packer, J. (2005). Promoting environmentally sustainable attitudes and behaviour through free-choice learning experiences: what is the state of the game? *Environmental Education Research*, 11(3) 281-295. Retirado de: <https://espace.library.uq.edu.au/view/UQ:8868>
- Bento, A. (2008). “Liderança Contingencial: os estilos de Liderança de um grupo de professores do Ensino Básico e Secundário”. In Mendonça, A. & Bento, A. (org.). (2008). *Educação em Tempo de Mudança* (pp 129-137). Madeira: Centro de Investigação em Educação, Universidade da Madeira. Retirado de: <http://www3.uma.pt/ento/Artigos/Resumo3.pdf>
- Bojikian, J. & Bojikian, L. (2008). *Ensinando Voleibol*. 4ª Edição. São Paulo: Phorte Editora.
- Carreiro da Costa, F. (2010). Educação Física: disciplina dispensável versus disciplina imprescindível. Como superar a situação paradoxal que caracteriza a Educação Física? *Revista Brasileira de docência, ensino e pesquisa em Educação Física*, 2(1), 91-110. Retirado de: [https://www.researchgate.net/publication/278847848\\_EDUCACAO\\_FISICA\\_DISCIPLINA\\_DISPENSAVEL\\_VERSUS\\_DISCIPLINA\\_IMPRESINDIVEL\\_COMO\\_ULTRAPASSAR\\_A\\_SITUACAO\\_PARADOXAL\\_QUE\\_CARACTERIZA\\_A\\_EDUCACAO\\_FISICA](https://www.researchgate.net/publication/278847848_EDUCACAO_FISICA_DISCIPLINA_DISPENSAVEL_VERSUS_DISCIPLINA_IMPRESINDIVEL_COMO_ULTRAPASSAR_A_SITUACAO_PARADOXAL_QUE_CARACTERIZA_A_EDUCACAO_FISICA)
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (10/11), 135-151. Retirado de: <https://boletim.spef.pt/index.php/spef/article/view/163/150>
- Coelho, L. (2007). O treino da flexibilidade muscular e o aumento da amplitude de movimento: uma revisão critica da literatura. *Revista Motricidade*, 4(4), 22–37. Retirado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2730/273020485003.pdf>
- Comédias, J. (2012). A avaliação autêntica em Educação Física - O problema dos Jogos Desportivos Colectivos. Tese de doutoramento apresentada ao Instituto da Educação, Universidade Lusófona, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa: Repositório Científico Lusófona.

- Cunha, P. (2016). *Teoria e Metodologia do Treino - Modalidades Coletivas. Plano Nacional de Formação de Treinadores - Manuais de Formação Grau I*. Lisboa: IPDJ. Retirado de: [https://ipdj.gov.pt/documents/20123/123319/GrauI\\_07b\\_MetodologiaCol.pdf/848b7841-202f-1c8e-2b7f-7efd6e3e5b85?t=1574941453357](https://ipdj.gov.pt/documents/20123/123319/GrauI_07b_MetodologiaCol.pdf/848b7841-202f-1c8e-2b7f-7efd6e3e5b85?t=1574941453357)
- Darido, S. (1989). A demonstração na aprendizagem motora. *Revista Kinesis* 5(2), 169-178. Retirado de: <https://periodicos.ufsm.br/kinesis/article/view/8510/5161>
- Despacho Normativo nº 116/2018 (em vigor), Diário da República - 2.ª série N.º 116 de 19 de junho de 2018, pp 17174-(4) a 17174-(6). Retirado de: [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Legislacao/desp\\_norm\\_10-a-2018.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Legislacao/desp_norm_10-a-2018.pdf)
- Dillon, J., Rickinson, M., Teamey, K., Morris, M., Choi, M., Sanders, D. & Benefield, P. (2006). The value of outdoor learning: evidence from research in the UK and elsewhere. *Outdoor Science*, 87(320), 107–112. Retirado de: [https://www.univie.ac.at/freilanddidaktik/literatur/Dillon\\_School%20Sc.%20Rev.\\_2006\\_The%20value%20of%20outdoor%20learning.pdf](https://www.univie.ac.at/freilanddidaktik/literatur/Dillon_School%20Sc.%20Rev._2006_The%20value%20of%20outdoor%20learning.pdf)
- Mesquita, I. & Araújo. V. (2013). *Pressupostos metodológicos na intervenção do monitor de Gira-Volei*. (2). Retirado de: [http://www.fpvoleibol.pt/area\\_tecnica/ebook\\_giravolei/files/assets/basic-html/page-1.html#](http://www.fpvoleibol.pt/area_tecnica/ebook_giravolei/files/assets/basic-html/page-1.html#)
- Ferraz, Nelson & SILVA, Bento (2003). Prazer de mexer, de criar, de imaginar, de partilhar... Prazer de fazer: um estudo sobre a utilização educativa da câmara de vídeo no 1º ciclo do ensino básico. In Paulo Dias & Varela de Freitas (orgs.), *Actas do III Congresso Internacional de Tecnologias de Informação e Comunicação na Educação, Challenges 2003*. Braga: Centro de Competência da Universidade do Minho, pp. 359-368. (ISBN: 972- 8746-13-X). Retirado de: <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/18326/1/Prazer%20de%20mexer%2c%20de%20criar%2c%20de%20imaginar%2c%20de%20partilhar....pdf>
- Ferreira, A. I. (2017). Será o professor experiente capaz de mudar, melhorar e maximizar as suas rotinas de aula, após o estágio? *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (40), 35-47. Retirado de: <https://boletim.spef.pt/index.php/spef/article/viewFile/283/270>
- Filipe C. A (2004). Perturbação de hiperatividade com défice de atenção no adulto. *Revista Portuguesa de Clínica Geral*. 20. 733-737. Retirado de: <https://www.rpmgf.pt/ojs/index.php/rpmgf/article/view/10098/9835>

- Fonseca, F., Siqueira, M., Bruzi, A., Fialho, J., Ugrinowitsch, H. & Benda, R. (2008). Demonstração e prática mental na aquisição de habilidades motoras. *Revista de Desporto e Saúde da Fundação Técnica e Científica do Desporto*. 4(2), 61-66. Retirado de: [https://www.researchgate.net/publication/43078340\\_Demonstracao\\_e\\_pratica\\_mental\\_na\\_aquisicao\\_de\\_habilidades\\_motoras](https://www.researchgate.net/publication/43078340_Demonstracao_e_pratica_mental_na_aquisicao_de_habilidades_motoras)
- Gil, P. & Machado, J. (2015). A direção de turma e a melhoria da gestão pedagógica e curricular da escola. In J. Machado et al. (orgs), *Educação, Territórios e Desenvolvimento Humano*. Atas do I Seminário Internacional, Vol II: Comunicações Livres (p. 383-395). Porto: Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa. Retirado de: [https://www.porto.ucp.pt/sites/default/files/files/fep/atas\\_vol\\_ii.pdf](https://www.porto.ucp.pt/sites/default/files/files/fep/atas_vol_ii.pdf)
- Gonçalves, C. (1994). Avaliação do Processo de Ensino-Aprendizagem em Educação Física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (10/11), 111–134. Retirado de: <https://boletim.spef.pt/index.php/spef/article/view/162/149>
- Gouveia, N. (1999). Saúde e meio ambiente nas cidades: os desafios da saúde ambiental. *Saúde e Sociedade*, 8(1), 49–61. Retirado de: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/gnt8LsnHRWYzhnT75vT7pjf/?lang=pt>
- Guimarães, S., & Boruchovitch, E. (2004). Estilo Motivacional do Professor e a Motivação Intrínseca dos Estudantes: Uma Perspectiva da Teoria da Autodeterminação. *Psicologia: Reflexão e Crítica*. 17(2), 143-150. Retirado de: <https://www.scielo.br/j/prc/a/DwSBb6xK4RknMzkf5qqpZ6Q/?format=pdf&lang=pt>
- Jacinto, J., Mira, J., Carvalho, L., & Comédias, J. (2001). *Programa de Educação Física*, reajustamento dos programas elaborados por Bom, L, et al (1989/91). Lisboa: Ministério da Educação. Retirado de: [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Secundario/Documentos/Programas/ed\\_fisica\\_10\\_11\\_12.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Secundario/Documentos/Programas/ed_fisica_10_11_12.pdf)
- Júnior, R. & Filgueiras, I. (2009). Dificuldades de gestão de aula de professores de Educação Física em início de carreira na escola. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 8(2), 9–24. Retirado de: <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1718>
- Klin, A. (2006). Autismo e síndrome de Asperger: Uma visão geral. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, (28), 3-11. Retirado de: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/jMZNbHcsndB9Sf5ph5KBYGD/?format=pdf&lang=pt>

- Kobal, M. (1996). Motivação intrínseca e extrínseca nas aulas de educação física. Dissertação de Mestrado em Educação Física. Campinas: UNICAMP. Retirado de: [http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/275262/1/Kobal\\_MariliaCorrea\\_M.pdf](http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/275262/1/Kobal_MariliaCorrea_M.pdf)
- Malho, H., Oliveira, R., Gaspar, M., Freitas, B. & Gouveia, E. (2017). Uma Abordagem Tática ao Jogo: O Ensino dos Jogos Desportivos Coletivos de Invasão. Madeira: Uma. Retirado de: <https://digituma.uma.pt/bitstream/10400.13/2065/1/Uma%20Abordagem%20T%C3%A1tica%20ao%20Jogo.pdf>
- Marques, A., & Carreiro da Costa, F. (2015). A importância do trabalho colaborativo para o sucesso do ensino em educação física. Um estudo de caso sobre um departamento de educação física. Comité Olímpico de Portugal. Retirado de: [http://formacao.comiteolimpicoportugal.pt/PremiosCOP/COP\\_PFO\\_TS/file004.pdf](http://formacao.comiteolimpicoportugal.pt/PremiosCOP/COP_PFO_TS/file004.pdf)
- Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. In R. Catunda & A. Marques (Eds.), *Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade* (pp. 53-82). Belo Horizonte: Casa da Educação Física. retirado de: [https://www.researchgate.net/publication/323368753\\_Tecnicas\\_de\\_ensino\\_para\\_uma\\_educacao\\_fisica\\_de\\_qualidade](https://www.researchgate.net/publication/323368753_Tecnicas_de_ensino_para_uma_educacao_fisica_de_qualidade)
- Melo de Carvalho, A. (2010). Para um desporto verdadeiramente educativo. *Gymnasium* (1), 13-33. Retirado de: <https://revistas.ulusofona.pt/index.php/gymnasium/article/view/1194>
- Mesquita da Silva, I. (1998). A Instrução e a Estruturação das tarefas no treino de voleibol. Estudo experimental no escalão de iniciados feminino. Tese de doutoramento, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, orientada por António Teixeira Marques e José Maia. FADE-UP. Retirado de: <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/9944?mode=full>
- Ministério da Educação (1991). *Organização Curricular e Programas (2.º ciclo do ensino básico) (Vol. I)*. Lisboa; Direção Geral da Educação. Retirado de: [https://cnaepf.files.wordpress.com/2012/12/2c\\_efisica.pdf](https://cnaepf.files.wordpress.com/2012/12/2c_efisica.pdf)
- Ministério da Educação (2017). *Programa do desporto escolar 2017/2021*. Lisboa; Direção Geral da Educação. Retirado de: [https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/pde\\_2017\\_2021\\_dge\\_final.pdf](https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/pde_2017_2021_dge_final.pdf)
- Ministério da Educação (2019). *Regulamento do Programa do desporto escolar 2019/2020*. Lisboa; Direção Geral da Educação. Retirado de: [https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/rpde\\_1920\\_versaofinal\\_dge\\_publicar.pdf](https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/rpde_1920_versaofinal_dge_publicar.pdf)

- Quina, J., Carreiro da Costa, F., & Diniz, J. A. (1995). Análise da Informação Evocada pelos Alunos em Aulas de Educação Física. Um · Estudo sobre o Feedback Pedagógico. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (12). 9-29. Retirado de: <https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/6942/3/An%C3%A1lise%20sobre%20a%20informa%C3%A7%C3%A3o.pdf>
- Carreiro da Costa, F., Quina, J., & Diniz, J. A. (1998). O feedback pedagógico. Análise da informação retida pelos alunos em aulas de Educação Física, in *Educación física e deporte no século XXI. VI Congreso Galego de Educación Física (1996. A Coruña). Congreso Internacional de Intervención en Conductas Motrices Significativas. A Coruña: Universidade, 1998, p. 735-747*. Retirado de: [https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/9808/CC\\_40\\_2\\_art\\_58.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/9808/CC_40_2_art_58.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Resende, R., Mendes, C., Lima R., Pimenta, N., Castro, J., Sarmiento, H. (2014). Desporto escolar: a opinião dos alunos de uma escola cidadina. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*. 1(3), 4-10. Retirado de: [http://www.ipg.pt/scpd/files/revista\\_scpd\\_n3.pdf](http://www.ipg.pt/scpd/files/revista_scpd_n3.pdf)
- Roldão, M. (1995). *O director de turma e a gestão curricular*. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional (ME). Retirado de: [http://www.crmariocovas.sp.gov.br/pdf/pol/diretor\\_turma.pdf](http://www.crmariocovas.sp.gov.br/pdf/pol/diretor_turma.pdf)
- Silva, Q., & Rosa, M. V. (2008). Análise De Estratégias Metodológicas Das Aulas De Dança Improvisação Na Educação Física Infantil. *Motrivivência*, 20(31), 66–78. Retirado de: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2008n31p66/12955>
- Sousa, M. & Pereira, M. (2014). A percepção de encarregados de educação e de professores sobre a relação escola-família nas escolas dos 2º e 3º ciclos de um Concelho da região centro de Portugal. *Revista Eletrônica de Educação*, 8(2), 321-344. Retirado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/55633097.pdf>
- Souza, J., Toledo, L., Ferreira, M., Rodrigues, L., & Rezende, A. (2009). Neurofibromatose tipo 1: mais comum e mais grave do que se imagina. *Revista Associação Médica Brasileira*. 2009;55(4), 394-399. Retirado de: <https://www.scielo.br/j/ramb/a/WsZgpRTYPvJDwnkxjqHC96w/?lang=pt&format=pdf>
- Souza, M., Spessato, B. & Valentini, N. (2014). Estratégias de aprendizagem e o ensino do judô para iniciantes: demonstração, dicas verbais e feedback. *Rev. Acta Brasileira do Movimento Humano*, 4(5), 32-46. Retirado de: <https://www.researchgate.net/publicati>

on/276921413\_Estrategias\_de\_aprendizagem\_e\_o\_ensino\_do\_Judo\_para\_iniciantes\_  
demonstracao\_dicas\_verbais\_e\_feedback

- Tahara, A., & Filho, S. (2013). A presença das atividades de aventura nas aulas de Educação Física. *Arquivos de Ciências do Esporte*, 1(1), 60–66. Retirado de: <http://seer.uftm.edu.br/revistaelectronica/index.php/aces/article/view/245/366>
- Tonello, M., & Pellegrini, A. (1998). A utilização da demonstração para a aprendizagem de habilidades motoras em aulas de educação física. *Revista Paulista de Educação Física*, (12), 107-114. Retirado de: <https://www.revistas.usp.br/rpef/article/view/139538/134843>
- Vargas, T. (2011). A importância do Treino de Força nas aulas de Educação Física. Retirado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/48576107.pdf>
- Vaz, I. (2012). Hiperatividade com Défice de Atenção Tese de mestrado em Educação Especial no Domínio Cognitivo e Motor da Escola. Superior de Educação Almeida Garrett, orientado por Rafael Pereira. Lisboa. Retirado de: [https://recil.grupolusofona.pt/bitstream/10437/3248/1/isabel\\_vaz.pdf](https://recil.grupolusofona.pt/bitstream/10437/3248/1/isabel_vaz.pdf)
- Veloso, S. (2014). A intervenção educativa nos alunos com perturbação do espectro do autismo. Tese de mestrado em Necessidade Educativas Especiais Domínio Cognitivo e Motor do Instituto Superior de Educação e Ciências, orientado por Nuno Mateus. Lisboa. Retirado de: <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/8589/1/TFM%20Susana%20Veloso.pdf>

## Apêndices

### Apêndice 1 - Avaliação Inicial das Atividades Físicas

Nº	Basquetebol	Voleibol	Futebol	Andebol	Badminton	Ginástica				Atletismo	
						Solo	Acrobática	Aparelhos		Estafetas	Barreiras
								Mini	Boque		
2	I	I	I	I+	I	I	I	I	I	-----	
3	I	I	I	I	I	I+	I	I	I	I	
4	I+	I	I+	I+	I	I+	I	I	I	I+	
5	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I+	
6	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I+	
7	I+	I+	I+E	I+	I	I	I	I	I	I	
8	I	I	I+	I+	I	I+	I	I	I	I+	
9	I	I	I	I	I	I+	I	I	I	-----	
10	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I+	
11	I+	I+	I+E	I+E	I	I+	I	I	I	I+	
13	I+	I	I+E	I+	I	I+	I	I	I	I	
14	I+	I	I+E	I+E	I	I+	I	I	I	-----	
15	I	I	I	I	I	I	I	I	I	-----	
16	I	I	I+E	I+E	I	I+	I	I	I	I	
17	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	
18	I	I	I	I	I	I+	I	I	I	I+	

Legenda: I – Vermelho (Tem de trabalhar no nível introdução, sendo este muito fraco); I – Amarelo (tem de trabalhar o nível introdução mas está próximo de o atingir); I+ - Aluno que deverá continuar a trabalhar no nível introdução e já com alguma parte do nível elementar; I+E – Aluno já cumpre todo o nível introdução e já pode começar a trabalhar no nível elementar.

Apêndice 2 – Avaliação Inicial Aptidão Física

Nº	Idade	Milha	Vaivém	IMC	Impulsão Horizontal em centímetros	Suspensão de Braços	Força abdominal	Flexibilidade Membros Inferiores		Flexibilidade Membros Superiores	
								Esquerdo	Direito	Esquerdo	Direito
2	12	9.47	32	21.64	112	1	69	26	27	Sim	Sim
3	12	9.50	44	15.24	137	9	37	20	20	Sim	Sim
4	13	8.23	62	18.87	194	11	66	33	31	Sim	Sim
5	13	14.12	8	21.11	170	3	23	18	22	Sim	Sim
6	14	9.42	46	20.02	168	11	0	28	22	Sim	Sim
7	15	7.17	70	21.25	213	38	18	21	18	Sim	Sim
8	14	9.16	67	22.96	175	4	80	4	9	Não	Sim
9	14	10.11	24	21.83	146	3	14	20	20	Sim	Sim
10	15	9.00	-----	18.97	157	8	37	23	22	Sim	Sim
11	13	6.53	77	19.52	151	5	80	22	13	Sim	Não
13	13	8.36	75	18.92	164	19	64	22	21	Sim	Sim
14	15	-----	62	18.38	217	30	62	30	31	Sim	Sim
15	14	7.57	36	21.63	160	3	-----	37	33	Sim	Sim
16	15	7.16	70	20.04	229	15	80	21	25	Sim	Sim
17	14	9.44	36	21.33	115	5	-----	23	22	Sim	Sim
18	12	9.16	36	19.53	150	3	33	27	25	Sim	Sim

Apêndice 3 – Alunos mais e menos aptos – Avaliação Inicial

Matérias	Alunos menos aptos	Alunos mais aptos
Futebol	3, 5, 6, 9, 10, 15, 17 e 18	7, 11, 13, 14 e 16
Basquetebol	2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 15, 16, 17 e 18	4, 7, 11, 13 e 14
Andebol	3, 5, 9, 10, 15, 17 e 18	11, 14 e 16
Voleibol	2, 3, 5, 6, 9, 10, 15, 17 e 18	7 e 11
Badminton	2, 3, 5, 6, 9, 10, 15, 17 e 18	4, 7, 8, 11, 13, 14 e 16
Ginástica	2, 5, 6, 7, 10, 15 e 17	3, 4, 8, 9, 11, 13, 14, 16 e 18
Atletismo	13 e 17	4, 5, 6, 8, 10, 11, 14, 18

Apêndice 4 – Alunos mais e menos cooperantes – Avaliação Inicial

Alunos Mais Cooperantes	Alunos Menos Cooperantes
2, 4, 8, 10 e 13	3, 7, 14 e 16

Apêndice 5 – Planeamento da 1ª etapa

Etapas	1ª etapa – Prognóstico																	
Semestre	1º Semestre																	
Meses	Setembro						Outubro											
Unidade Didática	Apre- ntação	1ª UD															2ª UD	
Espaço	Teóric a	L2	L2	CC	CC	CC	L1	L1	L1	GIN	GIN	GIN	L2	L2	L2	CC	CC	CC
Dias da Semana	17	18	19	24	25	26	1	2	3	8	9	10	15	16	17	22	23	24
Tempo	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'
Nº de Aula	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
JDC																		
Andebol							X	X	X								X	X
Basquetebol		X	X	X	X				X				X	X	X			
Futebol					X											X		
Voleibol		X	X				X						X	X	X			
Atletismo																		
Estafetas																	X	X
Velocidade																X	X	
Barreiras																X		X
Ginástica																		
Solo										X	X	X						
Acrobática										X	X	X						
Aparelhos										X	X	X						
Raquetes																		
Badminton		X	X					X					X	X	X			
Aptidão Física																		
Força								X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Resistência													X	X	X	X	X	X
Flexibilidade		X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X			

Apêndice 6 – Avaliação das Atividades Físicas – 2ª Etapa

Nº	Basquetebol	Voleibol	Badminton	Ginástica				Melhorias nas matérias
				Solo	Acrobática	Aparelhos		
						Mini	Boque	
2	I	I	I	I	I	I+	I+	2
3	I	I	I	I+	I	I+	I+	2
4	I+	I+	I	I+	I	I+	I+	2
5	I	I	I	I	I	I+	I+	2
6	I	I	I	I	I	I+	I+	2
7	I+	I+	I+	I	I	I+	I+	1
8	I+	I	I+	I+	I	I+	I+	2
9	I	I	I	I+	I	I	I	0
10	I	I	I	I	I	I	I	2
11	I+	I+	I+	I+	I	I+	I+	1
13	I+	I	I	I+	I	I+	I+	1
14	I+	I+	I+	I+	I+	I+	I+	2
15	I	I	I	I	I+	I+	I+	3
16	I+	I+	I+	I+	I	I+	I+	3
17	I	I	I	I	I	I	I	0
18	I	I	I	I+	I	I+	I+	3

Legenda: I – Vermelho (Tem de trabalhar no nível introdução, sendo este muito fraco); I – Amarelo (tem de trabalhar o nível introdução mas está próximo de o atingir); I+ - Aluno que deverá continuar a trabalhar no nível introdução e já com alguma parte do nível elementar; I+E – Aluno já cumpre todo o nível introdução e já pode começar a trabalhar no nível elementar.

Apêndice 7 – Avaliação da Aptidão Física – 2ª Etapa

Nº	Idade	Milha	Vaivém	IMC	Impulsão Horizontal em centímetros	Suspensão de Braços	Força abdominal	Flexibilidade Membros Inferiores		Flexibilidade Membros Superiores	
								Esquerdo	Direito	Esquerdo	Direito
2	12	9.40	32	21.64	112	6	80	26	31	Sim	Sim
3	12	8.06	44	15.24	137	9	37	20	20	Sim	Sim
4	13	7.11	62	18.87	194	11	80	33	31	Sim	Sim
5	13	10.35	8	21.11	170	3	47	21	23	Sim	Sim
6	14	9.42	46	20.02	168	11	-----	30	23	Sim	Sim
7	15	6.30	70	21.25	213	38	40	26	24	Sim	Sim
8	14	7.47	67	22.96	175	12	80	18	21	Não	Sim
9	14	10.11	24	21.83	146	5	-----	23	21	Sim	Sim
10	15	8.18	-----	18.97	157	8	80	23	22	Sim	Sim
11	13	6.53	77	19.52	151	12	80	22	15	Sim	Não
13	13	8.36	75	18.92	164	19	80	26	27	Sim	Sim
14	15	8.09	62	18.38	217	30	80	30	31	Sim	Sim
15	14	7.57	36	21.63	160	8	20	37	33	Sim	Sim
16	15	7.16	70	20.04	229	15	80	25	26	Sim	Sim
17	14	9.44	36	21.33	115	5	-----	23	24	Sim	Sim
18	12	9.07	36	19.53	150	8	69	27	25	Sim	Sim

Apêndice 8 – Alunos mais e menos aptos na 2ª Etapa

Matérias	Alunos menos aptos	Alunos mais aptos
Basquetebol	3, 6, 9, 10 e 17	4, 7, 8, 11, 13, 14 e 16
Voleibol	2, 3, 5, 9 e 17	4, 7, 11, 14 e 16
Badminton	3, 9 e 17	7, 8, 11, 14 e 16
Ginástica	2, 5, 6, 7, 10, 15 e 17	3, 4, 8, 9, 11, 13, 14, 16 e 18

Apêndice 9 – Alunos mais e menos cooperantes na 2ª Etapa

Alunos Mais Cooperantes	Alunos Menos Cooperantes
2, 4, 8, 10 e 15	3, 7, 9, 14, 16 e 17

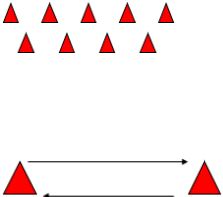
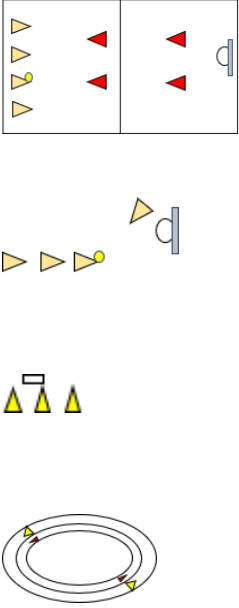

Apêndice 9 – Horário do 1º PTI

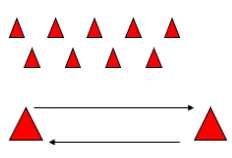
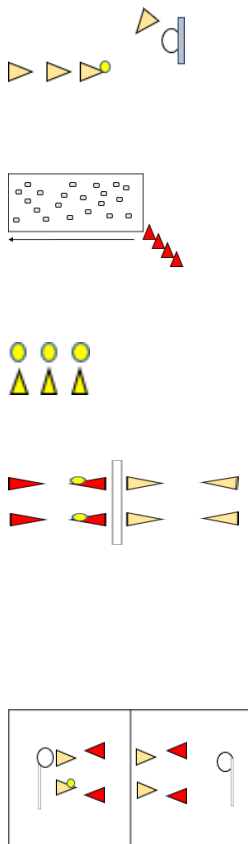
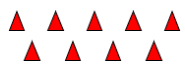
		2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira	
08:15	09:05	7º1ª	Gin	7º1ª	Gin	8º1ª	Gin	8º4ª	L2
09:15	10:05			DT	DT	8º4ª	L2	7º1ª	Gin
10:25	11:15	8º1ª	Gin	8º4ª	L1			8º1ª	Gin
11:25	12:15			12ºLH1	CC	8º8ª	Gin	12ºLH1	CC
12:25	13:15			8º8ª	Gin	12ºLH1	L1	8º8ª	Gin
13:30	14:20	Voleibol	L1/L2	Voleibol	L1/L2			Voleibol	L1/L2
14:30	15:20	Voleibol	L1/L2	Voleibol	L1/L2			Voleibol	L1/L2
15:30	16:20			PAM	Biblioteca				

Apêndice 10 – Horário do 2º PTI

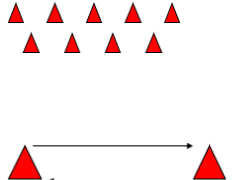


		2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
08:15	09:05					11º AV	L2	8º4ª	L1		
09:15	10:05			9º7ª	L2	8º 4ª	L1	DT	DT	11º AV	L2
10:25	11:15	11º AV	L2	8º4ª	L2			9º7ª	L2	9º 7ª	L2
11:25	12:15			12ºLH1	GIN	8º8ª	CC	12º LH1	GIN		
12:25	13:15			8º8ª	CC	12º LH1	L2	8º8ª	CC		
13:30	14:20	Voleibol	L1/L2	Voleibol	L1/L2			Voleibol	L1/L2		
14:30	15:20	Voleibol	L1/L2	Voleibol	L1/L2			Voleibol	L1/L2		
15:30	16:20			PAM	Biblioteca						

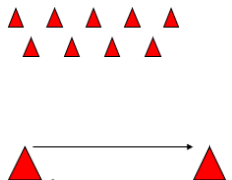
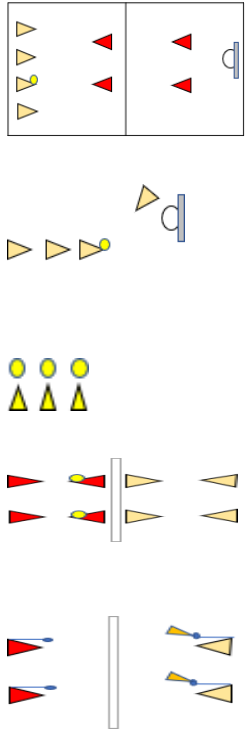
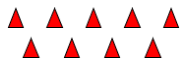
Apêndice 11 – Planos de aula

Professor: Carlos			Matérias: Basquetebol, Orientação e Estafetas		
Ano: 8º		Turma: 8ª	Data: 20 e 21/11/2019	Hora: 11:25 e 12:25	Duração: 50 minutos
U.D nº: 1	Aula n.º 27 e 28	Espaço: CC	Objetivos: Orientação do mapa relativo à sua posição e do espaço escolar. Transmissão de testemunho. Lançamento na passada e desmarcação ofensiva		
Material: 4 bolas de Basquetebol, 4 mapas e 6 cartões de controlo, 2 testemunhos e 4 coletes					
Estrutura U.A.	T.T.	T.P.	Situações de exercício /Planeamento	Objetivos	Organização (diagrama)
INTRODUÇÃO	10'	1' 2' 7'	- CHAMADA; - PALESTRA INICIAL SOBRE OS OBJETIVOS REALIZAR NA AULA E A SUA ESTRUTURA  - AQUECIMENTO: CORRIDA COM VARIANTES ALONGAMENTOS DINÂMICOS	TRANSMITIR O QUE SE PRETENDE DESTA AULA  ATIVACÃO MUSCULAR, ARTICULAR E CARDIORESPIRATÓRIA	
PARTE FUNDAMENTAL	30'	10' 10' 10'	<b>BASQUETEBOLO</b> Em situação de jogo 4x2+2, sem drible, recebe a bola com as 2 mãos e enquadra-se com o cesto, lançando na passada se tem o cesto ao seu alcance, se marcado passa a um colega que esteja desmarcado. Como defesa deverá ter uma atitude defensiva, colocando-se entre o adversário e o cesto e participando também no ressalto com o objetivo de recuperar a posse de bola.  Em situação de exercício analítico, o aluno realiza o lançamento na passada tendo em atenção os apoios e no fim deve tentar ganhar o ressalto ao colega que está colocado próximo do cesto à espera do ressalto.  <b>ORIENTAÇÃO</b> O aluno realiza um percurso de simples a par/trio segundo o mapa, preenchendo o cartão de controlo de forma correta, identificando no percurso a simbologia básica inscrita no mapa, orientando o mapa corretamente, sabendo-se situar no mapa, identificando qual o melhor percurso para se dirigir para as balizas, realizando o percurso o mais rápido possível  <b>ESTAFETAS</b> O aluno realiza uma corrida de estafetas de 4 x 60m, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração.	Em cada 8 ataques consecutivos, têm de conseguir 4 finalizações  Se realizar o lançamento na passada e marcar ganha 2 pontos e se conseguir ganhar o ressalto ganha mais 1 ponto. Com o objetivo de fazer 10 pontos.  Realizar o percurso em menos de 10 minutos  Realizar a transmissão na zona definida sem grande desaceleração	
PARTE FINAL	5'	2' 3'	REFLEXÃO FINAL SOBRE OS OBJETIVOS DA AULA  ALONGAMENTOS	CONSCIENCIALIZAÇÃO PARA O OBJETIVOS DA AULA E SUAS APRENDIZAGENS  RETORNO À CALMA E ALONGAMENTO MUSCULAR	
GRUPO 1					
GRUPO 2					
GRUPO 3					
OBSERVAÇÕES:					

Professor: Carlos		Matérias: Voleibol, Corfebol, escalada e Basquetebol			
Ano: 8º	Turma: 8ª	Data: 26/11/2019	Hora: 11:25	Duração: 50 minutos	
U.D nº:1	Aula n.º29	Espaço: L1	Objetivos: Sustentação da bola no ar e dinâmica dos 3 toques. Desmarcação ofensiva e marcação defensiva (posição base). Lançamento na passada. Escalada horizontal.		
Material: 6 bolas de voleibol, 1 bola de corfebol, 4 bolas de basquetebol e 4 coletes					
Estrutura U.A.	T.T.	T.P.	Situações de exercício /Planeamento	Objetivos	Organização (diagrama)
INTRODUÇÃO	10'	1' 2' 7'	- CHAMADA; - PALESTRA INICIAL SOBRE OS OBJETIVOS REALIZAR NA AULA E A SUA ESTRUTURA  - AQUECIMENTO: CORRIDA COM VARIANTES ALONGAMENTOS DINÂMICOS	TRANSMITIR O QUE SE PRETENDE DESTA AULA  ATIVACÃO MUSCULAR, ARTICULAR E CARDIORESPIRATÓRIA	
PARTE FUNDAMENTAL	30'	10' 10' 10'	<b>BASQUETEBOL</b> Em situação de exercício analítico, o aluno realiza o lançamento na passada tendo em atenção os apoios e no fim deve tentar ganhar o ressalto ao colega que está colocado próximo do cesto à espera do ressalto.  <b>ESCALADA (horizontal)</b> Os alunos mantêm os 3 apoios, enquanto movimenta o quarto, afastando lateralmente os pontos de apoio adquirindo uma posição de equilíbrio dinâmico, procurando o melhor percurso sem se apoiar no chão. (Estes exercícios anteriormente falados são 1 estação, estando metade em cada uma, trocando a meio)  <b>VOLEIBOL</b> Em situação de exercício analítico, os alunos realizam vários toques de dedos na bola de forma controlada como objetivo de manter a bola no ar.  Em situação de jogo reduzido (2+2), os alunos cooperam de modo a manter a bola no ar, tendo de ter a participação de todos os elementos do grupo, utilizando o passe, posicionando-se com oportunidade e de forma correta, colocando a bola ao alcance do colega.  <b>CORFEBOL</b> Em Situação de jogo, quando tem a posse de bola, enquadra-se com o cesto de modo a ver o cesto e os colegas para decidir se passa de forma oportuna para um colega desmarcado ou se perto do cesto lança. Quando está sem a posse de bola em situação de ataque desmarca-se, criando linhas de passe. Quando a sua equipa está sem a posse de bola assume uma atitude defensiva, colocando-se entre o cesto e o seu opositor, de modo a impedir a receção, dificultar o passe e concretização e participar no ressalto	Se realizar o lançamento na passada e marcar ganha 2 pontos e se conseguir ganhar o ressalto ganha mais 1 ponto. Com o objetivo de fazer 10 pontos.  Realizar o percurso em menos de 2 minutos  A cada 5 toques consecutivos sem a bola cair no chão ganham 1 ponto. Objetivo de realizar 5 pontos  A cada 3 passagens de rede o grupo ganha 1 ponto Objetivo ganhar 7 pontos  Em cada 10 ataques deverão conseguir lançar ao cesto pelo menos 4 vezes	
PARTE FINAL	5'	2' 3'	REFLEXÃO FINAL SOBRE OS OBJETIVOS DA AULA  ALONGAMENTOS	CONSCIENCIALIZAÇÃO PARA O OBJETIVOS DA AULA E SUAS APRENDIZAGENS RETORNO À CALMA E ALONGAMENTO MUSCULAR	
GRUPO 1					
GRUPO 2					
GRUPO 3					
OBSERVAÇÕES:					

Carlos Gonçalves Cristina (2020). Relatório de Estágio Pedagógico de Educação Física  
Escola Secundária Pedro Alexandrino

Professor: Carlos		Matérias: Ginástica de solo, ginástica acrobática e dança			
Ano: 8º		Turma: 8ª	Data: 3 e 4/12/2019	Hora: 11:25 e 12:25	Duração: 50 minutos
U.D nº: 1	Aula n.º 32 e 33	Espaço: GIN	Objetivos: Realização da sequência e progressões para cambalhota à retaguarda. Figuras de 3/4 elementos, tendo em atenção as pegas, o monte e desmonte. Dança: Aprendizagem do merengue.		
Material:					
Estrutura U.A.	T.T	T.P.	Situações de exercício /Planeamento	Objetivos	Organização (diagrama)
INTRODUÇÃO	10'	1' 2'  7'	- CHAMADA; - PALESTRA INICIAL SOBRE OS OBJETIVOS REALIZAR NA AULA E A SUA ESTRUTURA AQUECIMENTO: CORRIDA COM VARIANTES ALONGAMENTOS DINÂMICOS	TRANSMITIR O QUE SE PRETENDE DESTA AULA  ATIVACÃO MUSCULAR, ARTICULAR E CARDIORESPIRATÓRIA	
PARTE FUNDAMENTAL	30'	12'       12'	GINÁSTICA DE SOLO O aluno, coopera com os colegas nas ajudas e correções, em situações de trios, realizando à vez uma sequência de 4 habilidades cada um, com o objetivo de imitar o colega que realizou primeiro. Sendo que 1 dos elementos é obrigatoriamente a cambalhota à retaguarda  O aluno em situação analítica realiza deslocamentos laterais (força superior) e rotações (arredondamento) e balanços (força superior) na barra fixa.  O aluno em situação analítica num plano inclinado (reuther) realiza a cambalhota à retaguarda, tendo em atenção o arredondamento das costas, a abertura do tronco/pernas na fase final e a repulsão dos braços.  GINÁSTICA ACROBÁTICA Combina numa coreografia a par/trio, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas com o desmonte de forma controlada.  DANÇA Em situação de exercício individual, com ambiente musical adequado realiza os passos	Cada sequência realizada pelos colegas, executada da mesma forma que o primeiro aluno (que demonstra 1 vez aos colegas), sem que este a repita e/ou diga quais são os elementos que realizou, por cada sequência ganham 1 ponto A cada passagem pela estação, os alunos realizam 2 vezes deslocamentos laterais, 1 rotações na barra e balançam 5 vezes. Se cumprirem ganham 1 ponto. O aluno a cada 3 cambalhotas à retaguarda, terão de acabar pelo menos 1 vez na posição vertical (de pé). Ganham 1 ponto cada vez que conseguirem terminar em pé.  Realizar uma sequência de 3 figuras com elementos de ligação	
PARTE FINAL	5'	2'  3'	REFLEXÃO FINAL SOBRE OS OBJETIVOS DA AULA  ALONGAMENTOS	CONSCIENCIALIZAÇÃO PARA O OBJETIVOS DA AULA E SUAS APRENDIZAGENS  RETORNO À CALMA E ALONGAMENTO MUSCULAR	
GRUPO 1					
GRUPO 2					
GRUPO 3					
OBSERVAÇÕES:					

Professor: Carlos		Matérias: Basquetebol, voleibol e Badminton			
Ano: 8º		Turma: 8ª	Data: 12/12/2019	Hora: 12:25	Duração: 50 minutos
U.D nº:1	Aula n.º 37	Espaço: L2	Objetivos: Desmarcação ofensiva, marcação defensiva e lançamento na passada. Manutenção da bola no ar e dinâmica dos 3 toques. Manutenção do volante no ar, utilizando os batimentos clear e lob		
Material:					
Estrutura U.A.	T.T.	T.P.	Situações de exercício /Planeamento	Objetivos	Organização (diagrama)
INTRODUÇÃO	10'	1' 3' 7'	- CHAMADA; - PALESTRA INICIAL SOBRE OS OBJETIVOS REALIZAR NA AULA E A SUA ESTRUTURA - AQUECIMENTO: CORRIDA COM VARIANTES ALONGAMENTOS DINÂMICOS	TRANSMITIR O QUE SE PRETENDE DESTA AULA  ATIVAÇÃO MUSCULAR, ARTICULAR E CARDIORESPIRATÓRIA	
PARTE FUNDAMENTAL	30'	10' 10' 10'	<b>BASQUETEBOL (8 ALUNOS)</b>  Em situação de jogo 4x2+2, sem drible, recebe a bola com as 2 mãos e enquadra-se com o cesto, lançando na passada se tem o cesto ao seu alcance, se marcado passa a um colega que esteja desmarcado. Como defesa deverá ter uma atitude defensiva, colocando-se entre o adversário e o cesto e participando também no ressalto com o objetivo de recuperar a posse de bola.  Em situação de exercício analítico, o aluno realiza o lançamento na passada tendo em atenção os apoios e no fim deve tentar ganhar o ressalto ao colega que está colocado próximo do cesto à espera do ressalto.  <b>VOLEIBOL</b> Em situação de exercício analítico, os alunos realizam vários toques de dedos na bola de forma controlada como objetivo de manter a bola no ar.  Em situação de jogo reduzido (2+2), os alunos cooperam de modo a manter a bola no ar, tendo de ter a participação de todos os elementos do grupo, utilizando o passe, posicionando-se com oportunidade e de forma correta, colocando a bola ao alcance do colega.  <b>BADMINTON</b> Em situação de exercício 1+1, mantem a posição base, pegando na raquete de forma correta e desloca-se com oportunidade, executando corretamente os batimentos clear e lob para o lado oposto do campo.	Em cada 8 ataques consecutivos, têm de conseguir 4 finalizações  Se realizar o lançamento na passada e marcar ganha 2 pontos e se conseguir ganhar o ressalto ganha mais 1 ponto. Com o objetivo de fazer 10 pontos.  A cada 5 toques consecutivos sem a bola cair no chão ganham 1 ponto. Objetivo de realizar 5 pontos. A cada 3 passagens de rede o grupo ganha 1 ponto Objetivo ganhar 7 pontos.  A cada 7/14 passagens consecutivas sem o volante cair no chão ganham 1 ponto (objetivo 8 pontos)	
PARTE FINAL	5'	2' 3'	REFLEXÃO FINAL SOBRE OS OBJETIVOS DA AULA  ALONGAMENTOS	CONSCIENCIALIZAÇÃO PARA O OBJETIVOS DA AULA E SUAS APRENDIZAGENS  RETORNO À CALMA E ALONGAMENTO MUSCULAR	
GRUPO 1					
GRUPO 2					
GRUPO 3					
OBSERVAÇÕES:					

Apêndice 12 – Cartaz de divulgação do DE



Escola Secundária Pedro Alexandrino			
Modalidade	Professor	Horários	Escalões
	Prof. Filipe Ferreira	2ª Feira – 13h30/15H20 3ª Feira - 13h30/15H20 5ª Feira - 13h30/15H20	Juvenis / Iniciados Masculino e Feminino
	Prof. Ana Francisco	2ª Feira – 13h30/14H20 3ª Feira – 13h30/14H20 5ª Feira – 13h30/14H20	Masculino e Feminino
	Profª Isabel Teixeira	3ª Feira – 13h30/14H20 4ª Feira – 13h30/14H20 6ª Feira – 13h30/14H20	Iniciados e Juvenis Masculino e Feminino
	Profª Irene Inácio	4ª Feira - 13h30/15H20 6ª Feira – 13h30/14H20	Masculino e Feminino
	Prof. Susana Marques	2ª Feira – 13h30/14H20 4ª Feira – 13h30/15H20	Infantil B / Iniciado
	Profª Regina Pereira	2ª Feira – 13h30/14H20 4ª Feira – 14h30/16h20	Masculino e Feminino
	Profª Célia Silva	2ª Feira - 14h30/16h20 4ª Feira – 14h30/15h20	Masculino e Feminino
EB 2,3 Carlos Paredes			
	Profª Susana Marques	2ª Feira – 14h30/15h20 3ª Feira – 12h25/14h20 4ª Feira – 12h25/13h15	Infantis B/ Iniciados Masculino
	Profª Regina Pereira	2ª Feira – 12h00-12h50 5ª Feira – 12h00/12h50 6ª Feira – 12h00-12h50	Masculino e Feminino
	Profª Sandra Almeida	2ª Feira – 13h30/14h20 5ª Feira – 13h30/15h20	Masculino e Feminino
	Profª Célia Silva	2ª Feira – 11h25/12h15 5ª Feira – 11h25/12h15 6ª Feira – 09h15/10h15	Masculino e Feminino

**INSCREVE-TE JÁ!!!**

Apêndice 13 – Horário do Desporto Escolar

Escola Secundária Pedro Alexandrino			
Modalidade	Professor	Horários	Escalões
Voleibol	Prof. 1	2º Feira – 13h30/15H20 3º Feira - 13h30/15H20 5º Feira - 13h30/15H20	Juvenis / Iniciados Masculino e Feminino
Tiro com arco	Prof. 2	2º Feira – 13h30/14H20 3º Feira – 13h30/14H20 5º Feira – 13h30/14H20	Masculino e Feminino
Corfebol	Profª 3	3º Feira – 13h30/14H20 4º Feira – 13h30/14H20 6º Feira – 13h30/14H20	Iniciados e Juvenis Masculino e Feminino
Badminton	Profª 4	4º Feira - 13h30/15H20 6º Feira – 13h30/14H20	Masculino e Feminino
Futebol	Prof. 5	2º Feira – 13h30/14H20 4º Feira – 13h30/15H20	Infantil B / Iniciado
Patinagem	Profª 6	2º Feira – 13h30/14H20 4º Feira – 14h30/16h20	Masculino e Feminino
Boccia	Profª 7	2º Feira - 14h30/16h20 4ª Feira – 14h30/15h20	Masculino e Feminino
EB 2,3 Carlos Paredes			
Futebol	Profª 5	2ª Feira – 14h30/15h20 3ª Feira – 12h25/14h20 4ª Feira – 12h25/13h15	Infantis B/ Iniciados Masculino
Patinagem	Profª 6	2ª Feira – 12h00-12h50 5ª Feira – 12h00/12h50 6ª Feira – 12h00-12h50	Masculino e Feminino
Ténis de mesa	Profª 8	2ª Feira – 13h30/14h20 5ª Feira – 13h30/15h20	Masculino e Feminino
Boccia	Profª 7	2ª Feira – 11h25/12h15 5ª Feira – 11h25/12h15 6ª Feira – 09h15/10h15	Masculino e Feminino

Apêndice 14 – Alunos Inscritos como árbitros – Feminino

N. °	Nome	Data Nascimento	Escalão	Ano	Turma
1	GC	19/01/2001	JUN	12°	LH
2	HL	10/11/2001	JUN	11°	CT
3	CC	11/04/2006	INI	7°	6ª
4	DN	30/09/2006	INI	7°	7ª
5	ACT	17/09/2001	JUN	11°	CT

Apêndice 15 – Alunos inscritos como atletas – Feminino

N.º	Nome	Data Nascimento	Escalão	Ano	Turma	N.º	Nome	Data Nascimento	Escalão	Ano	Turma
1	SCP	11/01/2002	JUV	12º	CT	12	SH	20/09/2004	JUV	10º	CT
2	CCo	22/09/2002	JUV	11º	CT	13	AD	26/02/2004	JUV	10º	CT
3	MJC	20/05/2002	JUV	12º	AV	14	BO	13/10/2004	JUV	9º	1
4	BD	23/11/2002	JUV	12º	CT	15	DAL	01/08/2003	JUV	9º	1
5	MG	09/08/2002	JUV	12º	CT	16	KS	24/09/2003	JUV	9º	1
6	BR	12/04/2002	JUV	12º	CT	17	NF	11/07/2003	JUV	9º	3
7	RL	16/10/2003	JUV	11º	CT	18	VA	06/09/2002	JUV	12º	CT
8	PO	09/06/2003	JUV	11º	CT	19	ARF	29/04/2003	JUV	11º	SE
9	AL	24/03/2003	JUV	12º	CT	20	RL	19/12/2005	JUV -	8º	10
10	RPR	02/02/2003	JUV	9º	1	21	CG	22/06/2004	JUV	10º	9
11	BM	24/05/2004	JUV	9º	1	22	MM	14/04/2002	JUV	12º	CT

Apêndice 16 – Alunos inscritos como árbitros - Masculinos

N.º	Nome	Data Nascimento	Escalão	Ano	Turma
1	GC	19/01/2001	JUN	12º	LH
2	DO	16/02/2001	JUN	12º	CT
3	DMF	09/01/2000	JUN	12º	CT
4	IE	06/03/2009	INF A		
5	NC	05/09/2001	JUN	11º	CT

Apêndice 17 – Alunos inscritos como atletas – Masculinos

N.º	Nome	Data Nascimento	Escalão	Ano	Turma	N.º	Nome	Data Nascimento	Escalão	Ano	Turma
1	DC	08/08/2002	JUV	12º	CT	11	NH	20/09/2004	JUV	10º	CT
2	FS	27/03/2002	JUV	12º	CT	12	AT	09/06/2004	JUV	9º	3
3	DMCR	10/08/2002	JUV	12º	CT	13	DF	17/12/2003	JUV	9º	3
4	VM	02/02/2002	JUV	12º	CT	14	PS	12/06/2004	JUV	9º	3
5	GB	17/04/2002	JUV	12º	AV	15	GJ	18/02/2004	JUV	9º	3
6	GL	23/08/2002	JUV	12º	CT	16	GO	19/09/2004	JUV	9º	3
7	DC	30/08/2002	JUV	10º	CT	17	LMS	18/04/2004	JUV	9º	1
8	GC	08/02/2003	JUV	11º	LH	18	PS	10/04/2003	JUV	11º	CT
9	HCL	27/06/2004	JUV	10º	CT	19	KS	07/09/2002	JUV	10º	8
10	JS	12/04/2003	JUV	11º	LH						

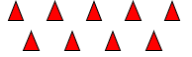
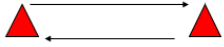

Apêndice 18 – Avaliação Inicial – Voleibol

Feminino		Masculino	
Aluno	Nível	Aluno	Nível
1	E	1	A
2	E	2	E
3	E	3	E
4	E	4	E
5	E	5	E
6	A	6	A
7	E	7	E
8	E	8	E
9	E	9	E
10	I	10	E
11	I	11	E
12	E	12	I
13	E	13	I
14	I	14	I
15	I	15	I
16	I	16	I
17	I	17	I
18	E	18	E
19	A	19	E
20	I		
21	E		
22	E		

Apêndice 19 – Planeamento anual

Mês	Novembro	dezembro	janeiro	fevereiro	março	abril	maio	junho
Semestre	1º			2º				
Etapa	1ª	2ª		3ª			4ª	
Nº de treinos	3	24		31			17	
Competências a adquirir	Avaliação Inicial	Remate em apoio, Dinâmica dos 3 toques, Toques de dedos, Posição base defensiva, Receção em machete		Consolidação das aprendizagens, Remate em suspensão, Rotações, Serviço por cima; Ocupação do espaço.			Consolidação do que foi abordado ao longo do ano letivo	

Apêndice 20 – Plano de treino

Professor: Carlos			Matérias: Voleibol		
Ano: 8º		Turma: 8ª	Data: 02/12/2019	Hora: 13:30	Duração: 50 minutos
U.D nº: 1	Aula n.º 25	Espaço: L1	Objetivos: dinâmica dos 3 toques, recepção em manchete e passe em toque de dedos que permita finalização, remate e serviço		
Material: 12 bolas de Voleibol					
Estrutura U.A.	T.T.	T.P.	Situações de exercício /Planeamento	Objetivos	Organização (diagrama)
INTRODUÇÃO	10'	3'	- PALESTRA INICIAL SOBRE OS OBJETIVOS A REALIZAR NA AULA E A SUA ESTRUTURA	1- TRANSMITIR O QUE SE PRETENDE DESTA AULA	
		7'	- AQUECIMENTO: CORRIDA COM VARIANTES ALONGAMENTOS DINÂMICOS	ATIVACÃO MUSCULAR, ARTICULAR E CARDIORESPIRATÓRIA	
PARTE FUNDAMENTAL	70'	12'	O aluno em situação de jogo 2+2 e posiciona-se para receber o serviço em manchete, passando a bola para o jogador da posição 3 de modo a que este possa escolher e realizar a ação mais vantajosa para a equipa.	Em cada 6 machetes, o aluno deverá conseguir realizar de forma controlada por 3 vezes	
		12'	O aluno em situação de jogo 2+2, realiza o passe em toque de dedos para o colega de forma controlada, permitindo assim, dar continuidade ao jogo.	8 em cada 16 passes deverão permitir dar continuidade ao jogo.	
		12'	O aluno em situação de jogo 4x4, quando a bola lhe é dirigida em condições favoráveis à finalização, remata, faz amorti ou passe colocado, de acordo com o posicionamento da outra equipa e a trajetória da bola, colocando a bola num espaço vazio.	A cada 5 situações possíveis de finalização para uma zona de espaço vazio, deverá conseguir 3 vezes.	
		2'	Hidratação		
		12'	O aluno em situação de jogo 4x4, serve por cima (tipo ténis), colocando a bola no meio-campo oposto em condições de difícil recepção.	3 em cada 6 serviços deverão ser para zonas de difícil recepção.	
		20'	Jogo 2+2, 2x2 e/ou 4x4	Colocar em prática o que foi treinado	
PARTE FINAL	5'	2'	REFLEXÃO FINAL SOBRE OS OBJETIVOS DA AULA	CONSCIENCIALIZAÇÃO PARA OS OBJETIVOS DA AULA E SUAS APRENDIZAGENS	
		3'	ALONGAMENTOS	RETORNO À CALMA E ALONGAMENTO MUSCULAR	

Apêndice 21 – Avaliação dos alunos no fim da 2ª Etapa

Feminino		Masculino	
Aluno	Nível	Aluno	Nível
1	E	1	A
2	E	2	E
3	E	3	E
4	E	4	E/A
5	E	5	E/A
6	A	6	A
7	E	7	E
8	E/A	8	E/A
9	E	9	E
10	I/E	10	E
11	I/E	11	E
12	E/A	12	I
13	E	13	I/E
14	I/E	14	I/E
15	I/E	15	I/E
16	I	16	I
17	I	17	I/E
18	E	18	E
19	A	19	E
20	I		
21	E		
22	E/A		

## Apêndice 22 – 2ª Etapa – 2ª Unidade didática

### Introdução

Este trabalho corresponde à 2ª Unidade Didática (UD) da 2ª Etapa do planeamento anual para os alunos do 8º8ª da Escola Secundária Pedro Alexandrino. Este trabalho surge após um período de avaliação inicial (AI), em que foram definidas as matérias prioritárias a trabalhar nesta etapa e nesta UD. O planeamento desta UD foi definido a partir do balanço da AI e teve em conta o roulement da escola, permitindo assim trabalhar algumas matérias prioritárias, assim com algumas que ainda não foram suficientemente abordadas nas aulas. Este trabalho, sempre que sinta que seja necessário, poderá ser ajustado de modo a redefinir objetivos, níveis de ensino e tarefas propostas.

Todas as aulas começam com os alunos sentados à minha frente de modo a que possa realizar a chamada e de referir os objetivos da aula e as situações de exercícios. Posteriormente realizarei o aquecimento de modo a que os alunos consigam estar preparados para os exercícios de aula. Na parte fundamental da aula irei realizar 3/4 situações das várias matérias e condição física nas rotações para desenvolver a força dos membros superiores e na parte final realizarei o retorno à calma e conversarei com os alunos relativamente ao que correu melhor ou menos bem durante a aula.

Parte inicial		
Minutos	Minutos	Situação
10	3	Instrução Inicial
	7	Aquecimento
Parte Fundamental		
30	9	Exercício 1
	9	Exercício 2
	9	Exercício 3
	1.30 Cada rotação	Condição física nas rotações
Parte final		
5	3	Alongamentos
	2	Conversa final

### Calendarização da 1ª UD

Espaço	GIN	GIN	GIN	L2	L2	L2	CC	CC
Data	03 dez.	04 dez.	05 dez.	10 dez.	11 dez.	12 dez.	17 dez.	19 dez.
Matérias	Solo	Solo	Solo	Basquetebol	Basquetebol	Basquetebol	Futebol	Basquetebol
	Acrobática	Acrobática	Acrobática	Voleibol	Voleibol	Voleibol	Basquetebol	Orientação
	Trave e Barra Fixa	Trave e Espaldar	Trave e Barra Fixa	Badminton	Badminton	Floorball	Orientação	Estafetas e Barreiras
	Condição Física							

A tabela 1 tem representada a 2ª UD, constituída por 8 aulas de Educação Física (EF) nos vários espaços de aula. Das matérias apresentadas na tabela, as prioritárias são o basquetebol, voleibol, badminton e a ginástica de solo, assim como a condição física. Optei também por realizar estafetas, barreiras e Floorball porque foram matérias que não foram muito abordadas, mas que os alunos demonstraram grande empenho e motivação na realização das mesmas. No caso da orientação, como será uma matéria fundamental para a saída de campo, optei por iniciar a aprendizagem que na maior parte dos alunos será a 1ª vez que a estão a realizar.

### Objetivos da 2ª UD

Relativamente às matérias prioritárias:

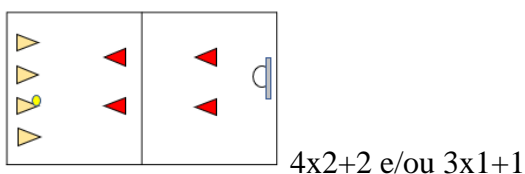
- Basquetebol – Pretendo que os alunos consigam realizar o lançamento na passada, tendo em conta os apoios e que se desmarquem em situação de jogo para um espaço que seja propício para o portador da bola realizar o passe.
- Voleibol – Pretendo que os alunos consigam manter a bola no ar em situação reduzida de jogo 1+1 e 2+2. Para o outro grupo de alunos pretendo que realizem toques de dedos, realizando auto passe primeiramente de modo a que consigam realizar, à posteriori, um passe para o colega de forma dirigida e controlada.
- Badminton – Pretendo que os alunos consigam manter o mais possível o volante no ar, utilizando os batimentos clear e lob.
- Ginástica de solo – Pretendo que os alunos realizem uma sequência à vez, utilizando 4 elementos gímnicos. Em grupos de 3, sendo que o 1º faz e o restante imita.
- Condição física – Pretendo que os alunos desenvolvam a sua força dos membros superiores e a flexibilidade dos membros inferiores.

Relativamente às matérias não prioritárias:

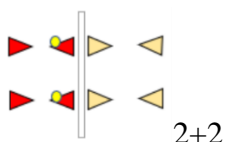
- Floorball – Pretendo que os alunos sejam capazes de rematar, de conduzir a bola, de passar a bola a um colega desmarcado de forma a marcar golo na baliza da equipa contrária.
- Orientação – Pretendo que os alunos se consigam orientar no mapa e que consigam perceber os pontos de referência que estão no mapa de modo a que consigam mais facilmente dirigir-se para as diversas balizas.
- Estafetas e Barreiras – Pretendo que os alunos melhorem a sua técnica de transmissão do testemunho, através de sinais sonoros (sem olhar para trás) e sem grande abrandamento na corrida, transpondo as barreiras colocadas ao longo do campo, sem evidente desaceleração.
- Ginástica acrobática – Pretendo que os alunos realizem figuras em trios e que antes da rotação, demonstrem para os colegas, o que estiveram a praticar.
- Trave e barra fixa – Pretendo que na trave, os alunos andem, em pares/trios (de fora para dentro) de modo a conseguir passar para o lado contrário do local onde iniciou. Na barra fixa pretendo que os alunos realizem 3 ou 4 deslocamentos laterais para cada lado.

Exercícios de aula – Situações de jogo

Basquetebol-----

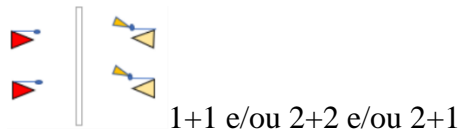


Voleibol-----

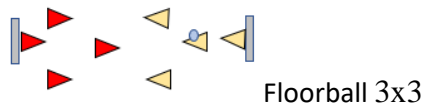


toques de dedos com auto passe

Badminton-----



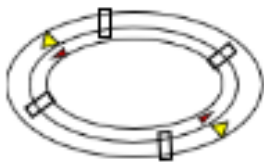
Floorball-----



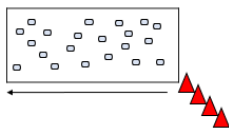
Orientação-----

Grupos de 2 a 3

Estafetas e Barreiras-----



Escalada-----



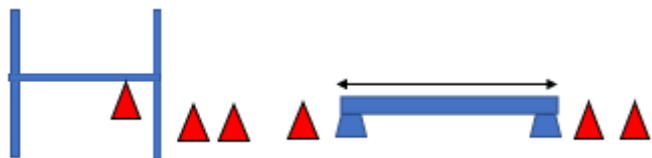
Ginástica de solo-----



Ginástica Acrobática-----



Trave e barra fixa-----



### Estilos de Ensino

Nesta 2ª etapa irei utilizar o estilo de ensino por comando, primeiramente para ter um maior controlo da turma, evitando comportamentos desviantes e por ser um estilo que é centrado no professor, o que implica os alunos estarem mais concentrados.

### Objetivos do professor

- Potenciar o tempo para aprendizagem
- Planear exercícios adequados e motivantes para os alunos
- Garantir que os alunos compreendem os objetivos das tarefas
- Rotações com menos perda de tempo
- Diversificar o tipo e a forma dos feedbacks

### Desafios para esta etapa

Irei dar continuidade na relação professor-aluno e pretendo estar mais atento em comportamentos desviantes, emitindo logo algum tipo de feedback para que os alunos sintam que estão a ser constantemente alvo de observação. Irei também emitir constantemente feedbacks positivos de modo a que os alunos se sintam motivados para a prática.

Estes comportamentos desviantes que por vezes existem serão alvo da minha atenção, porque por vezes perturbam o decorrer das aulas, pretendo que estes terminem ou que ocorram o menos possível.

Irei utilizar estratégias como o questionamento para perceber se os alunos estão atentos e se percebem o que vou explicando durante a aula, como na instrução inicial e na conclusão das aulas. o questionamento é uma das melhores formas de perceber se os alunos estão realmente atentos e se percebem os objetivos das aulas.

Apêndice 23 – Cartaz de divulgação do Torneio de Corfebol



## Apêndice 24 – 3ª Unidade Didática

### Introdução

Este trabalho corresponde à 3ª Unidade Didática (UD) da 2ª Etapa do planeamento anual para os alunos do 8º8ª da Escola Secundária Pedro Alexandrino. O planeamento desta UD foi definido a partir do balanço da AI e teve em conta o roulement da escola, permitindo assim trabalhar algumas matérias prioritárias, assim com algumas que ainda não foram suficientemente abordadas nas aulas. Este trabalho, sempre que sinta que seja necessário, poderá ser ajustado de modo a redefinir objetivos, níveis de ensino e tarefas propostas.

Todas as aulas começam com os alunos sentados à minha frente de modo a que possa realizar a chamada e de referir os objetivos da aula e as situações de exercícios. Posteriormente realizarei o aquecimento de modo a que os alunos consigam estar preparados para os exercícios de aula. Na parte fundamental da aula irei realizar 3/4 situações das várias matérias e condição física nas rotações para desenvolver a força dos membros superiores e na parte final realizarei o retorno à calma e conversarei com os alunos relativamente ao que correu melhor ou menos bem durante a aula.

Parte inicial		
Minutos	Minutos	Situação
10	3	Instrução Inicial
	7	Aquecimento
Parte Fundamental		
30	9	Exercício 1
	9	Exercício 2
	9	Exercício 3
	1.30 Cada rotação	Condição física nas rotações
Parte final		
5	3	Alongamentos
	2	Conversa final

### Calendarização da 3ª UD

Espaço	L2	L2	L2	CC	CC	CC	L1	L1
Data	21/01.	22/01.	23/01	04/02	05/02.	06/02	11/02	12/02
Matérias	Basquetebol	Basquetebol	Basquetebol	Basquetebol	Basquetebol	Basquetebol	Voleibol	Basquete bol
	Voleibol	Voleibol	Voleibol	Orientação	Orientação	Orientação	Basquetebol	Voleibol
	Badminton	Badminton	Badminton	Barreiras	Barreiras	Estafetas	Badminton	Badmint on

	Hóquei em campo	Hóquei em campo	Orientação	Futebol	Futebol	Andebol	Escalada	Escalada
	Condição Física							
Espaço	L1							
Data	13/02							
Matérias	Basquetebol							
	Voleibol							
	Badminton							
	Escalada							
	Condição Física							

A tabela 1 tem representada a 3ª UD, constituída por 9 aulas de Educação Física (EF) nos vários espaços de aula. Das matérias apresentadas na tabela, as prioritárias são o basquetebol, voleibol, badminton e a ginástica de solo, assim como a condição física. Optei também por realizar futebol, escalada, estafetas, barreiras e Floorball porque foram matérias que não foram muito abordadas, mas que os alunos demonstraram grande empenho e motivação na realização das mesmas. No caso da orientação, como será uma matéria fundamental para a saída de campo, optei por dar continuidade ao trabalho desenvolvido

#### Objetivos da 3ª UD

Relativamente às matérias prioritárias:

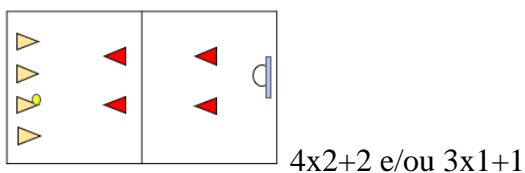
- Basquetebol – Pretendo que os alunos consigam realizar o lançamento na passada, tendo em conta os apoios e que procurem a desmarcação no exercício de 4x2+2
- Voleibol – Pretendo que os alunos consigam manter a bola no ar em situação reduzida de jogo 1+1 e 2+2. Para o outro grupo de alunos pretendo que realizem o serviço controlado com receção em manchete, de forma controlado outro lado da rede por parte do colega que posteriormente a agarrará.
- Badminton – Pretendo que os alunos consigam manter o mais possível o volante no ar, utilizando os batimentos clear e lob. Pretendo também que comecem a praticar os serviços curto e comprido
- Condição física – Pretendo que os alunos desenvolvam a sua força dos membros superiores e a flexibilidade dos membros inferiores.

Relativamente às matérias não prioritárias:

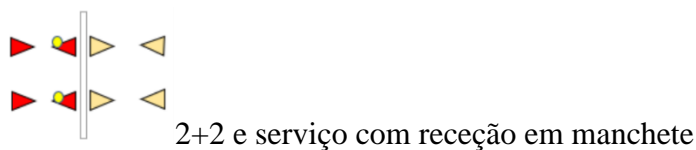
- Floorball – Pretendo que os alunos sejam capazes de rematar, de conduzir a bola, de passar a bola a um colega desmarcado de forma a marcar golo na baliza da equipa contrária.
- Orientação – Pretendo que os alunos se consigam orientar no mapa e que consigam perceber os pontos de referência que estão no mapa de modo a que consigam mais facilmente dirigir-se para as diversas balizas.
- Estafetas e Barreiras – Pretendo que os alunos melhorem a sua técnica de transmissão do testemunho, através de sinais sonoros (sem olhar para trás) e sem grande abrandamento na corrida, transpondo as barreiras colocadas ao longo do campo, sem evidente desaceleração.
- Escalada – Pretendo que os alunos realizem o percurso da parede horizontalmente, conseguindo escolher a melhor forma de passar de um lado para o outro sem tocar no chão
- Futebol – situações de superioridade numérica, nomeadamente 2x1 e 3x1 de forma a que haja desmarcação de quem está em superioridade numérica. E que quem está sem a posse da bola consiga ganhar a sua posse sem poder retirar a bola ao adversário (só poderá intercetar passes)
- Andebol – Introdução ao passe picado e de ombro, tendo em conta a armação do braço.

#### Exercícios de aula – Situações de jogo

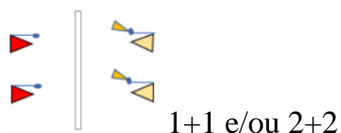
##### Basquetebol-----



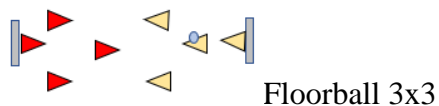
##### Voleibol-----



##### Badminton-----



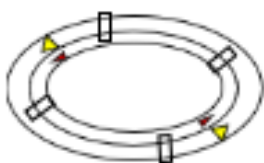
Floorball-----



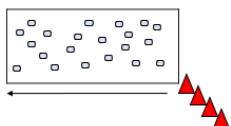
Orientação-----

Grupos de 2 a 3

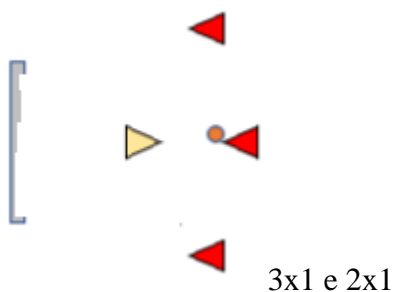
Estafetas e Barreiras-----



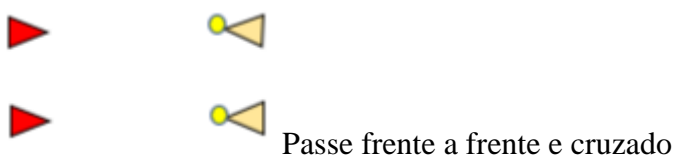
Escalada-----



Andebol-----



Andebol-----



Estilos de Ensino

Nesta 3ª etapa irei utilizar o estilo de ensino por comando, primeiramente para ter um maior controlo da turma, evitando comportamentos desviantes e por ser um estilo que é centrado no professor, o que implica os alunos estarem mais concentrados.

Objetivos do professor

- Potenciar o tempo para aprendizagem

- Planear exercícios adequados e motivantes para os alunos
- Garantir que os alunos compreendem os objetivos das tarefas
- Rotações com menos perda de tempo
- Diversificar o tipo e a forma dos feedbacks

#### Desafios para esta etapa

Pretendo estar mais atento em comportamentos desviantes, emitindo logo algum tipo de feedback para que os alunos sintam que estão a ser constantemente alvo de observação.

Irei também emitir constantemente feedbacks positivos de modo a que os alunos se sintam motivados para a prática.

Irei utilizar estratégias como o questionamento para perceber se os alunos estão atentos e se percebem o que vou explicando durante a aula, como na instrução inicial e na conclusão das aulas. o questionamento é uma das melhores formas de perceber se os alunos estão realmente atentos e se percebem os objetivos das aulas

## Apêndice 25 – 4º Unidade Didática

### Introdução

Este trabalho tem as minhas opções respetivas à 4º Unidade Didática do planeamento anual da 2º Etapa, para os diversos alunos da turma, 8º8ª.

Como em todas as UD, a aula começa com os alunos sentados de modo a que consiga ter o controlo visual de todos os alunos, para que possa referir quais são os objetivos da aula. Uso constantemente o questionamento para conseguir perceber se os alunos realmente estão atentos à instrução, para que não tenha que perder tempo de prática para explicar novamente.

Parte inicial		
Minutos	Minutos	Situação
10	3	Instrução Inicial
	7	Aquecimento
Parte Fundamental		
30	9	Exercício 1
	9	Exercício 2
	9	Exercício 3
	1.30 Cada rotação	Condição física nas rotações
Parte final		
5	3	Alongamentos
	2	Conversa final

### Calendarização da 4ª UD

Espaço	GIN	GIN	GIN	L2	L2	L2	CC	CC
Data	18/02.	19/02.	20/02.	25/02.	26/02.	27/02.	03/03.	04/03.
Matérias	Solo	Solo	Solo	Basquetebol	Basquetebol	Basquetebol	Orientação	Basquetebol
	Acrobática	Dança	Argolas e Trave	Voleibol	Badminton	Voleibol	Basquetebol	Orientação
	Luta	Argolas e Trave	Minitrampolim	Floorball	Floorball	Badminton	Barreiras	Velocidade
	Condição Física							
Espaço	CC							
Data	05/03.							
Matérias	Basquetebol							
	Orientação							
	Andebol							
	Condição Física							

Das várias matérias apresentadas na tabela 1, o voleibol, o basquetebol, a ginástica de solo e o badminton são as matérias prioritárias abordadas nesta 4ª UD. Serão também abordadas matérias como a orientação, o atletismo (estafetas e barreiras), o Floorball, o andebol, a luta e a ginástica acrobática e aparelhos (minitrampolim, trave e argolas)

Objetivos da 4ª UD

Relativamente às matérias prioritárias:

- Basquetebol – Pretendo que os alunos consigam realizar o lançamento na passada, tendo em conta os apoios e que procurem a desmarcação no exercício de 4x2+2
- Voleibol – Pretendo que os alunos consigam manter a bola no ar em situação reduzida de jogo 1+1 e 2+2. Para o outro grupo de alunos pretendo que realizem o serviço controlado com receção em manchete, de forma controlado outro lado da rede por parte do colega que posteriormente a agarrará.
- Badminton – Pretendo que os alunos consigam manter o mais possível o volante no ar, utilizando os batimentos clear e lob. Pretendo também que comecem a praticar os serviços curto e comprido
- Condição física – Pretendo que os alunos desenvolvam a sua força dos membros superiores e a flexibilidade dos membros inferiores.

Relativamente às matérias não prioritárias:

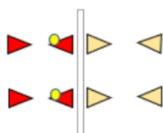
- Floorball – Pretendo que os alunos sejam capazes de rematar, de conduzir a bola, de passar a bola a um colega desmarcado de forma a marcar golo na baliza da equipa contrária.
- Orientação – Pretendo que os alunos se consigam orientar no mapa e que consigam perceber os pontos de referência que estão no mapa de modo a que consigam mais facilmente dirigir-se para as diversas balizas.
- Estafetas e Barreiras – Pretendo que os alunos melhorem a sua técnica de transmissão do testemunho, através de sinais sonoros (sem olhar para trás) e sem grande abrandamento na corrida, transpondo as barreiras colocadas ao longo do campo, sem evidente desaceleração.
- Escalada – Pretendo que os alunos realizem o percurso da parede horizontalmente, conseguindo escolher a melhor forma de passar de um lado para o outro sem tocar no chão
- Andebol – Introdução ao passe picado e de ombro, tendo em conta a armação do braço

- Argolas – Pretendo que o aluno combine um conjunto de habilidades nas argolas como o rolamento à retaguarda, o rolamento à frente, seguido da execução da vela.
- Trave – Pretendo que o aluno em marcha à frente passe de costas para o colega, procurando encontrar soluções com o intuito de conseguir o objetivo proposto (chegar à ponta contrária da trave ultrapassando o colega sem cair no chão).
- Luta – Pretendo que o aluno proteja a bola com o corpo virado para o solo, procurando não deixar que o colega o vire de frente ou roube a bola, com a ajuda das pernas (afastadas).
- Acrobática – Pretendo que o aluno a trios e quadras realize em cooperação com os colegas diferentes figuras com dois/três elementos e apresente à turma.
- Minitrampolim – Pretendo que o aluno realize o salto ao eixo colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase área do voo. O salto engrupado com o fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida. O salto em carpa realizando o fecho dos membros inferiores pouco antes de atingir o ponto mais alto, seguido de abertura rápida. E o salto em meia pirueta vertical, procurando manter o controlo.

#### Exercícios de aula – Situações de jogo

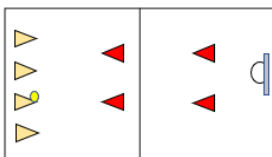
Voleibol-----

2+2



Basquetebol-----

4x2+2



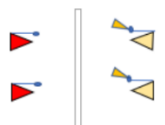
Solo-----

Sequência



Badminton-----

1+1



Argolas-----



Rolamento à retaguarda, rolamento à frente e vela

Trave-----

Marcha à frente



Luta-----



Acrobática-----

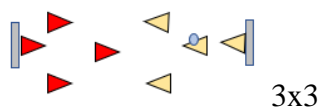
Figuras com 3/4 elementos



Minitrampolim-----

Salto em extensão; Engrupado; Encarpado; Meia pirueta vertical

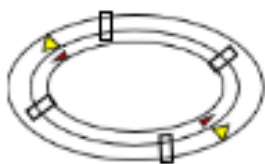
Floorball-----



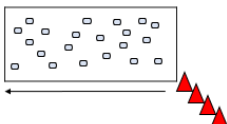
Orientação-----

Grupos de 2 a 3

Estafetas e Barreiras-----



Escalada-----



### Estilos de Ensino

Nesta 3ª etapa irei utilizar o estilo de ensino por comando, primeiramente para ter um maior controlo da turma, evitando comportamentos desviantes e por ser um estilo que é centrado no professor, o que implica os alunos estarem mais concentrados.

### Objetivos do professor

- Potenciar o tempo para aprendizagem
- Planear exercícios adequados e motivantes para os alunos
- Garantir que os alunos compreendem os objetivos das tarefas
- Rotações com menos perda de tempo
- Diversificar o tipo e a forma dos feedbacks

### Desafios para esta etapa

Pretendo estar mais atento em comportamentos desviantes, emitindo logo algum tipo de feedback para que os alunos sintam que estão a ser constantemente alvo de observação.

Irei também emitir constantemente feedbacks positivos de modo a que os alunos se sintam motivados para a prática.

Irei utilizar estratégias como o questionamento para perceber se os alunos estão atentos e se percebem o que vou explicando durante a aula, como na instrução inicial e na conclusão das aulas. o questionamento é uma das melhores formas de perceber se os alunos estão realmente atentos e se percebem os objetivos das aulas.

Apêndice 26 - Avaliação das atividades físicas da 3ª Etapa

Nº	Basquetebol	Voleibol	Badminton	Ginástica			
				Solo	Acrobática	Aparelhos	
						Mini	Boque
2	I+	I+	E	I+	I+	I+	I+
3	I+	I+	I+	I+	I+	I+	I+
4	I+	E	E	I+	I+	I+	I+
5	I+	I+	I+	I+	I+	I+	I+
6	I+	I+	I+	I+	I+	I+	I+
7	E	E	E	I+	I+	I+	I+
8	I+	I+	E	I+	I+	I+	I+
9	I	I	I	I	I+	I	I
10	I+	I+	I+	I+	I+	I+	I+
11	E	E	E	I+	I+	E	E
13	I+	I+	I+	I+	I+	I+	I+
14	E	E	E	I+	I+	E	E
15	I	I+	I+	I+	I+	I+	I+
16	E	E	E	I+	I+	E	E
17	I	I	I+	I+	I+	I	I
18	I+	I+	E	I+	I+	I+	I+
19	I+	I+	E	I+	I+	I+	I+

Apêndice 27 – Alunos mais e menos aptos

Matérias	Alunos menos aptos	Alunos mais aptos
Basquetebol	9, 15 e 17	7, 11, 14 e 16
Voleibol	9 e 17	4, 7, 11, 14 e 16
Badminton	9	2, 4, 7, 8, 11, 14, 16, 18 e 19
Ginástica	9 e 17	11, 14 e 16

Apêndice 28 – Alunos mais e menos cooperantes

Alunos Mais Cooperantes	Alunos Menos Cooperantes
2, 4, 7, 8, 10, 14 e 16	3, 6, 9 e 17

Apêndice 29 – Trabalho Multidisciplinar



### Apêndice 30 – Questionário do Seminário

#### Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias/Escola Secundária Pedro Alexandrino

#### Seminário

#### “A importância da demonstração na disciplina de Educação Física”

1. Concorda que a demonstração é importante para uma melhor compreensão dos alunos?

Sim  
 Não

2. Habitualmente recorre à demonstração na sua prática letiva?

Sim  
 Não

3. Como opta pela utilização da demonstração?

Faço eu mesmo  
 Peço ajuda a um aluno  
 Mostro imagem/vídeo (material de suporte)

4. Quais são as matérias que sente mais dificuldade em realizar a demonstração aos alunos? Que gestos técnicos/habilidades?

Basquetebol		
Voleibol		
Andebol		
Futebol		
Badminton		
Ginástica de Solo		
Ginástica de Aparelhos		
Outra: _____		



Anexo 2 – Protocolo de Avaliação Inicial

<b>ANDEBOL</b>		<b>Indicadores de Observação</b>					
VT:		<b>Introdução</b>		<b>Elementar</b>		<b>Avançado</b>	
		Jogo de acções mais isoladas;		Jogo mais colectivo;		Jogo estruturado com posições	
		Fundamentos do jogo. (manejo de bola, desmarcação e marcação)		Definição de fase ataque e defesa;		aplicação de combinações técnico-tácticas mais	
Data:				Ocupação racional do espaço			
	<b>Níveis</b>	<b>Jogo 5x5</b>		<b>Jogo 5x5 / 7x7</b>		<b>Jogo 7x7</b>	
Nº	Nome do Aluno	Av. I	1º P	2º P	3º P	Observações	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							

<b>Objectivos</b>		
<b>Introdução</b>	<b>Elementar</b>	<b>Avançado</b>
Liberta-se rapidamente para espaços vazios garantindo equilíbrio do jogo	<b>Passa e desmarca-se</b> , ocupação equilibrada do espaço	
<b>Passa</b> para posição mais ofensiva ou <b>drible progressão</b>	<b>Passa</b> para posição + ofensiva ou <b>drible progressão</b> para finalizar em superioridade numérica ou posicional ( <b>contra-ataque</b> )	
<b>Remate</b> em condição favorável	<b>Finta</b> para desenquadrar o adversário	
<b>Defesa do jogador sem bola</b> impedindo recepção	<b>Liberta-se adversário</b> (explorando regra apoios), <b>fintas</b> mudanças de direcção, para finalizar / passe / fixação do adversário	
<b>Como GR:</b> enquadramento da bola	na <b>defesa</b> do jogador sem bola <b>corta linha de passe</b> ou <b>intercepta</b>	
	Reposição do <b>equilíbrio ofensivo</b> , ocupando o seu posto específico	
	<b>Cooperação defensiva</b> (troca de adversário / deslizamento)	
	<b>Como GR:</b> inicia o <b>contra ataque</b>	



BASQUETEBOL		Indicadores de Observação					
AT:		Introdução	Elementar			Avançado	
		Jogo de acções mais isoladas;	Jogo mais colectivo;			Jogo estruturado com posições	
Data:		Fundamentos do jogo (manejo de bola, desmarcação e marcação)	Definição de fase ataque e defesa;			Aplicação de combinações técnico-tácticas mais	
			Ocupação racional do espaço				
	Níveis	Jogo 3x3	Jogo 3x3 / 5x5			Jogo 5x5	
Nº	Nome do Aluno	Av. I	1º P	2º P	3º P	Observações	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							

Objectivos		
Introdução	Elementar	Avançado
<b>Enquadramento</b> ofensivo após recepção	Recepção e utiliza a <b>tripla ameaça</b>	
<b>Passé</b> a colega desmarcado	<b>Passé</b> colega mais ofensivo + desmarcação cesto + reposição	
<b>Drible</b> progressão para finalizar	Liberta-se do adversário em <b>drible</b> / Finta para finalização ou passe	
Finaliza em <b>lançamento</b> parado ou na passada	<b>Lançamento</b> mais adequado: parado curta distância / lançamento na passada	
<b>Atitude defensiva</b> entre o cesto e o adversário directo.	<b>Desmarcação</b> bola cesto / cesto bola	
<b>Resalto</b> Ofensivo	Abertura linha de passe em acção de <b>aclareamento</b> (de 2ª para 1ª linha)	
	<b>Atitude defensiva</b> com marcação directa do adversário	
	<b>Resalto</b> Defensivo	
	Manutenção <b>equilíbrio ofensivo</b> ocupando espaços livres - realiza corte ou desmarcação	

<b>FUTEBOL</b>		<b>Indicadores de Observação</b>					
AVT:	Níveis	<b>Introdução</b>		<b>Elementar</b>		<b>Avançado</b>	
Data:		A Bola está muito tempo em jogo; Descentralização no espaço da bola; Muitos remates		Capacidade de manter a bola quando está Qualidade na execução; 1x1 para manter a posse da bola			
		<b>Jogo 4x4</b>		<b>Jogo 4x4 / 5x5</b>		<b>5x5 / 7x7</b>	
Nº	Nome do Aluno	Av. I	1º P	2º P		3º P	Observações
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							

<b>Objectivos</b>		
<b>Introdução</b>	<b>Elementar</b>	<b>Avançado</b>
<b>Recepção e enquadramento</b> ofensivo	<b>Passe e desmarcação</b> simples ou diagonal (passe e vai)	
<b>Passe</b> a colega em desmarcação	<b>Desmarcação</b> de ruptura ou de apoio, assegurando largura e profundidade	
Condução de bola em <b>progressão</b> ou <b>penetração</b>	<b>Penetração</b> para finalização ou fixação do adversário	
<b>Passe</b> seguido de <b>desmarcação</b>	<b>Devolução</b> ao colega que lhe passou	
<b>Remate</b> com a baliza ao alcance	<b>Remate</b> em posição vantajosa	
<b>Como GR:</b> Enquadra-se com a bola	<b>Como GR:</b> após recuperação passe a colega em posição + ofensiva	
	<b>"Dobra"</b> um colega que foi ultrapassado	
	<b>Ajusta a posição defensiva</b> ocupando lugar colega que efectuou a "Dobra"	

<b>ANDEBOL</b>		<b>Indicadores de Observação</b>					
VT:		<b>Introdução</b>		<b>Elementar</b>		<b>Avançado</b>	
		Jogo de acções mais isoladas;		Jogo mais colectivo;		Jogo estruturado com posições	
		Fundamentos do jogo. (manejo de bola, desmarcação e marcação)		Definição de fase ataque e defesa;		aplicação de combinações técnico - tácticas mais	
Data:				Ocupação racional do espaço			
	<b>Níveis</b>	<b>Jogo 5x5</b>		<b>Jogo 5x5 / 7x7</b>		<b>Jogo 7x7</b>	
Nº	Nome do Aluno	Av. I	1º P	2º P	3º P	Observações	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							

<b>Objectivos</b>		
<b>Introdução</b>	<b>Elementar</b>	<b>Avançado</b>
Liberta-se rapidamente para espaços vazios garantindo equilíbrio do jogo	<b>Passa e desmarca-se</b> , ocupação equilibrada do espaço	
<b>Passa</b> para posição mais ofensiva ou <b>drible progressão</b>	<b>Passa</b> para posição + ofensiva ou <b>drible progressão</b> para finalizar em superioridade numérica ou posicional ( <b>contra - ataque</b> )	
<b>Remate</b> em condição favorável	<b>Finta</b> para desequilibrar o adversário	
<b>Defesa do jogador sem bola</b> impedindo recepção	<b>Liberta-se adversário</b> (explorando regra apoios), <b>fintas</b> mudanças de direcção, para finalizar / passe / fixação do adversário	
<b>Como GR:</b> enquadramento da bola	na <b>defesa</b> do jogador sem bola <b>corta linha de passe</b> ou <b>intercepta</b>	
	Reposição do <b>equilíbrio ofensivo</b> , ocupando o seu posto específico	
	<b>Cooperação defensiva</b> (troca de adversário / deslizamento)	
	<b>Como GR:</b> inicia o <b>contra ataque</b>	

<b>ATLETISMO</b>		<b>Indicadores de Observação</b>					
<b>Corrida de Velocidade</b>		<b>Introdução</b>		<b>Elementar</b>			<b>Avançado</b>
AT:		O aluno realiza com correcção os elementos técnicos da Corrida de Velocidade		O aluno realiza com correcção os elementos técnicos da Corrida de Velocidade			
Data:	<b>Níveis</b>						
Nº	Nome do Aluno	Av. I	1º P	2º P		3º P	Observações
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
		<b>Objectivos</b>					
<b>Introdução</b>		<b>Elementar</b>			<b>Avançado</b>		
O aluno efectua uma corrida de velocidade (40m), com partida de tacos.		O aluno efectua uma corrida de velocidade (40m a 60 m), com partida de tacos. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios activos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna e impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com tronco à frente nas duas ultimas passadas.					

<b>ATLETISMO</b>		<b>Indicadores de Observação</b>					
<b>Corrida de Barreiras</b>		<b>Introdução</b>		<b>Elementar</b>			<b>Avançado</b>
AVT:	Níveis	O aluno realiza com correcção os elementos técnicos da Corrida de Barreiras		O aluno realiza com correcção os elementos técnicos da Corrida de Barreiras			
Data:		Nome do Aluno	Av. I	1º P	2º P	3º P	Observações
Nº							
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
<b>Objectivos</b>							
<b>Introdução</b>		<b>Elementar</b>				<b>Avançado</b>	
O aluno efectua uma corrida de Barreiras com partida de p		O aluno efectua uma corrida de Barreiras com partida de tacos, mantendo o ritmo das três passadas entre as barreiras durante toda a corrida, passando as barreiras com trajectória rasante, mantendo o equilíbrio sem acentuada desaceleração.					

<b>ATLETISMO</b>		<b>Indicadores de Observação</b>					
<b>Corrida de Estafetas</b>							
AT:	Níveis	<b>Introdução</b>		<b>Elementar</b>			<b>Avançado</b>
Data:		O aluno realiza com correcção os elementos técnicos da Corrida de Estafetas		O aluno realiza com correcção os elementos técnicos da Corrida de Estafetas			
Nº	Nome do Aluno	Av. I	1º P	2º P		3º P	Observações
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
<b>Objectivos</b>							
<b>Introdução</b>		<b>Elementar</b>			<b>Avançado</b>		
O aluno efectua uma corrida de Estafetas de (4 x 60 m), rec		O aluno efectua uma corrida de Estafetas de (4 x 60 m), entrega o testemunho, sem desaceleração nítida na zona de transmissão, utilizando a técnica descendente e ou ascendente, e recebe-o em aceleração sem controlo visual.					

<b>ATLETISMO</b>		<b>Indicadores de Observação</b>					
<b>Salto em Altura</b>		<b>Introdução</b>		<b>Elementar</b>			<b>Avançado</b>
AT:		O aluno realiza com correcção os elementos técnicos da Corrida em Altura		O aluno realiza com correcção os elementos técnicos da Corrida em Altura			
Data:	<b>Níveis</b>						
<b>Nº</b>	<b>Nome do Aluno</b>	<b>Av. I</b>	<b>1º P</b>	<b>2º P</b>	<b>3º P</b>	<b>Observações</b>	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							

<b>Objectivos</b>		
<b>Introdução</b>	<b>Elementar</b>	<b>Avançado</b>
O aluno salta em altura com a <b>técnica de tesoura</b> , com qua	O aluno salta em altura com a <b>técnica de Fosbury Flop</b> , com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia activamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação energética da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a Transpõe a fasquia com corpo ligeiramente " arqueado". Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os	

BADMINTON		Indicadores de Observação						
AT:		Introdução			Elementar			Avançado
Data:	Níveis	Em situação de exercício 1x1, o aluno realiza as seguintes ações: Posição base; Desloca-se antecipando-se a queda do volante; Coloca o volante ao alcance do colega utilizando os seguintes batimentos (Clear, Lob, Drive)			Em situação de jogo singulares / pares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se correctamente, para devolver o			
Nº	Nome do Aluno	Av. I	1º P			2º P	3º P	Observações
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
Objectivos								
Introdução		Elementar			Avançado			
Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente flectidos e com		Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando correctamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.						
Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correcto		Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.						
Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando correctamente, os s		Em lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de						
Lob - na devolução do volante com trajectórias abaixo da cintura - batendo o v		Em amorti (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.						
		Em drive (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajectória						
		Remata na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após "armar" o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajectória						

Dança - Merengue		Indicadores de Observação			
AT:		<b>Introdução</b>			
Data:					
	<b>Níveis</b>	Oscilação da anca; Avanço com a ponta do pé; Executa no tempo da música; Realiza a sequência de passos definida.			
Nº	Nome do Aluno	1º P	2º P	3º P	Observações
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
<b>Objectivos</b>					
<b>Introdução</b>					
Passo Básico					
Passos Cruzados					
Pião / Voltas					
Passo Quadrado					
Passo em V					
Passo Mambo					

<b>Dança - Rumba</b>		<b>Indicadores de Observação</b>			
AT:		<b>Introdução</b>			<b>Elementar</b>
Data:	<b>Níveis</b>	Oscilação da anca;			Comunicação corporal por movimentos lentos, iniciando os
		Avanço com a ponta do pé;			
		Executa no tempo da música; Princípios básicos de condução			
					<b>O b s e r v a ç õ e s</b>
<b>Nº</b>	<b>Nome do Aluno</b>	<b>1º P</b>	<b>2º P</b>	<b>3º P</b>	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
<b>Objectivos</b>					
<b>Introdução</b>			<b>Elementar</b>		
Passo Básico			Volta circular		
Passo progressivo			Promenade		
Volta e contra volta			Volta à esquerda		

GINÁSTICA DE APARELHOS		Indicadores de Observação				
Boque e Plinto						
A/T:		Introdução		Elementar		Avançado
Data:	Níveis	O aluno realiza um conjunto de habilidades no Boque		O aluno realiza um conjunto de habilidades (maior complexidade) no Plinto		
Nº	Nome do Aluno	Av. I	1º P	2º P	Observações	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
Objectivos						
Introdução		Elementar		Avançado		
Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no		Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio				
O Salto de eixo no boque, com os membros inferiores esten		O salto de eixo no plinto (longitudinal), com primeiro voo longo para apoio das mãos na				
O Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal, apoiar						

TICA DE APARELHO		Indicadores de Observação				
Mini Trampolim						
AVT:		Introdução		Elementar		Avançado
Data:	Níveis	O aluno realiza um conjunto de habilidades no Mini Trampolim		O aluno realiza um conjunto de habilidades (maior complexidade) no Mini Trampolim		
Nº	Nome do Aluno	Av. I	1º P	2º P	Observações	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
		Objectivos				
		Introdução	Elementar		Avançado	
No <u>mini-trampolim</u> , após corrida de balanço, chamada com			No <u>mini-trampolim</u> , após corrida de balanço, chamada com elevação rápida dos braços e recepção			
O salto em extensão (vela), colocando a bacia em ligeira re			O salto em pirueta vertical (quer para a direita quer para a esquerda),			
Salto engrupado, com o fecho dos membros inferiores em r			O salto em carpa de pernas afastadas, realizando o fecho das pernas, estendidas, relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o			
Salto em meia pirueta vertical (quer para a direita para a es						

TÉCNICA DE APARELHO		Indicadores de Observação				
Trave		Introdução		Elementar		Avançado
A/T:		O aluno realiza um conjunto de habilidades na Trave		O aluno realiza um conjunto de habilidades (maior complexidade) na Trave		
Data:	Níveis	Nome do Aluno	Av. I	1º P	2º P	Observações
	Nº					
	1					
	2					
	3					
	4					
	5					
	6					
	7					
	8					
	9					
	10					
	11					
	12					
	13					
	14					
	15					
	16					
	17					
	18					
	19					
	20					
	21					
	22					
	23					
	24					
	25					
	26					
	27					

Objectivos			
Introdução	Elementar		Avançado
<b>Na trave baixa</b> , em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento	<b>Na trave baixa</b> , em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento		
A <b>marcha à frente e atrás</b> olhando em frente;	<b>Entrada a um pé</b> , com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco);		
A <b>marcha na ponta dos pés</b> , atrás e à frente;	<b>Marcha na ponta dos pés</b> , à frente e		
A <b>meia volta</b> , com balanço de uma perna;	<b>Meia volta</b> , com balanço de uma		
O <b>salto a pés juntos</b> , com flexão de pernas durante o salto e	<b>Salto a pés juntos</b> , com flexão de pernas durante o salto e recepção		
	<b>Avião</b> , mantendo o equilíbrio.		



Anexo 3 – Plano Anual de Educação Física

**GRUPO DE RECRUTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA (620)**

**PLANO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA 8º ANO**

*O processo de Ensino-Aprendizagem tem como referência fundamental para o sucesso nesta disciplina 4 domínios de avaliação que deverá ser entendido como área em conformidade com os Programas Nacionais de Educação Física:*

**CAPACIDADES/CONHECIMENTOS – 80%**

- **Atividades Físicas (matérias) – 50% (área 1)**
- **Aptidão Física – 20% (área 2)**
- **Conhecimentos ou DAC – 10% (área 3)**

**ATTITUDES E VALORES – 20%**

- **Comportamento/Participação/Responsabilidade (área 4)**

**Atividades Físicas**

No 8º ano, escolhem-se as **5** melhores matérias entre as seguintes Subáreas:

- **Subárea A** (futebol, andebol, basquetebol e voleibol);
- **Subárea B** (ginástica de solo, ginástica de aparelhos e ginástica acrobática);
- **Subárea C** (atletismo uma especialidade);
- **Subárea E** (danças tradicionais e danças sociais);
- **Subárea F** (badminton e ténis de mesa);
- **Subárea G** (corfebol, luta, judo, ginástica rítmica, aeróbica, rãguebi, beisebol,escalada, orientação, jogos tradicionais e tiro com arco).

Obrigatoriamente tem de ser consideradas **2** matérias da **Subárea A** e escolhem-se **3** matérias de outras Subáreas diferentes.

O sucesso dos alunos, nesta área, rege-se segundo os objetivos aprovados em grupo, para cada ano e para cada nível, excetuando, os objetivos de ciclo já definidos pelo Programa Nacional de Educação Física (P.N.E.F.).

### **Aptidão Física**

Esta área refere-se à condição física dos alunos. Todas as capacidades físicas devem ser trabalhadas, mas apenas algumas serão avaliadas. Os alunos são avaliados segundo testes aprovados em grupo e para terem sucesso deverão encontrar-se na Zona Saudável (Fitnessgram). Entende-se que um aluno tem sucesso se em três das capacidades físicas avaliadas para esse ano, obtém os resultados estipulados, no protocolo, para a sua idade e género. O aluno é avaliado em cinco testes Vaivém ou Milha, Força média, Senta e alcançou Flexibilidade de ombros, Flexão de braços em suspensão e Impulsão horizontal.

### **Conhecimentos**

A área dos conhecimentos refere-se à aquisição por parte dos alunos, de determinados conteúdos teóricos, considerados importantes para o conhecimento das diferentes matérias selecionadas (regras, regulamentos, componentes técnicas e táticas) e também de noções básicas da elevação e desenvolvimento das capacidades físicas (hábitos de vida saudável e princípios de treino), de grau de dificuldade diferenciada entre o 3º ciclo e o secundário. A avaliação dos conteúdos poderá ser oral e/ou escrita.

### **Trabalho de aula**

O aluno apresenta uma postura na sala de aula de acordo com os seguintes critérios:

- Participação, empenho e brio na realização das tarefas;
- Respeito, entreajuda, responsabilidade e cooperação nas situações de aprendizagem;
- Iniciativa, autonomia e contributo para o bom ambiente da turma.

## AVALIAÇÃO POR COMPETÊNCIAS PARA O SUCESSO

### 8º ano

Anos	<b>ÁREA 1 – Atividades Físicas</b>
<b>8º</b>	4 níveis introdução + 1 nível parte de introdução
Anos	<b>ÁREA 2 – Aptidão Física</b>
<b>8º</b>	Capacidade Aeróbia + Flexibilidade + Força Média + Força Superior + Força Inferior
Anos	<b>ÁREA 3 – Conhecimentos ou DAC</b>
<b>8º</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conhecimentos sobre regras, regulamentos, componentes técnicas e táticas das Atividades Físicas lecionadas;</li><li>• Conhecimentos sobre hábitos de vida saudável;</li><li>• Conhecimentos sobre o trabalho da Aptidão Física (para que serve e como se trabalham as capacidades lecionadas em cada ano de escolaridade) relacionando-as com as atividades físicas (Área 1).</li></ul> <p style="text-align: center;"><b>Ou</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Trabalho desenvolvido no âmbito da DAC ou DACs propostas em conselho de turma.</li></ul>
Anos	<b>ÁREA 4 – Atitudes e Valores</b>

	8°	20%	Peso	Parâmetros			Perfil Aluno
			Participação	Empenho	4%	F	
Responsabilidade: Trabalho de sala de aula	Respeito	4%	E				
	Entreajuda	4%	E				
	Cooperação	4%	E				
Comportamento: Respeito pelas normas	Contributo para o bom ambiente da turma	4%	G				

**CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO POR COMPETÊNCIAS POR ANO E ÁREA**

ÁREAS	Níveis	3° CICLO	
		8°	
Atividades Físicas	1	de 0 a 2 níveis introdução	
	2	de 3 a 4 níveis introdução	
	3	(ver Avaliação por Competências para o sucesso)	
	4	5 níveis introdutórios	
	5	4 níveis introdução + 1 nível elementar	
Aptidão Física	1	1 teste na ZSAF	
	2	2 testes na ZSAF	
	3	3 testes na ZSAF	
	4	4 testes na ZSAF	
	5	5 testes na ZSAF	

Conhecimentos	1	0% - 19%
	2	20% - 49%
	3	50% - 69%
	4	70% - 89%
	5	90% - 100%
Atitudes e Valores	1	0% - 4%
	2	5% - 8%
	3	9% - 12%
	4	13% - 16%
	5	17% - 20%

Anexo 4 – Critérios de Avaliação

	7º ANO			8º ANO			9º ANO		
	<u>Atividades Físicas</u>	<u>Aptidão Física</u>	<u>Conhecimentos</u>	<u>Atividades Físicas</u>	<u>Aptidão Física</u>	<u>Conhecimentos</u>	<u>Atividades Físicas</u>	<u>Aptidão Física</u>	<u>Conhecimentos</u>
<b>N 1</b>	≤ 3 I			≤ 4 I			≤ 5 I		
<b>Nível 2</b>	4 I	ZSAF 1 Aptidão Aeróbia + 1 Força + 1 Flexibilidade	Domínio competente dos temas e dos critérios de avaliação	Combinações abaixo do definido para nível 3	ZSAF 1 Aptidão Aeróbia + 1 Força + 1 Flexibilidade	Domínio competente dos temas e dos critérios de avaliação	Combinações abaixo do definido para nível 3	ZSAF 1 Aptidão Aeróbia + 1 Força + 1 Flexibilidade	Domínio competente dos temas e dos critérios de avaliação
<b>Nível 3</b>	5 I (1 JDC + 1 Gin + 3 matérias de diferentes subáreas)			6 I (1 JDC + 1 Gin + 4 matéria de diferentes subáreas)			5 I + 1 E (1 JDC + 1 Gin + 3 matéria de diferentes subáreas)		
<b>Nível 4</b>	6 I (1 JDC + 1 Gin + 4 matérias de diferentes subáreas)			5 I + 1 E (1 JDC + 1 Gin + 4 matérias de diferentes subáreas)			4 I + 2 E (1 JDC + 1 Gin + 1 Dan + 3 matéria de diferentes subáreas)		
<b>Nível 5</b>	5 I + 1 E (1 JDC + 1 Gin + 4 matérias de diferentes subáreas)			4 I + 2 E (1 JDC + 1 Gin + 4 matérias de diferentes subáreas)			3 I + 3 E (1 JDC + 1 Gin + 1 Dan + 3 matéria de diferentes subáreas)		

Carlos Gonçalves Cristina (2020). Relatório de Estágio Pedagógico de Educação Física  
Escola Secundária Pedro Alexandrino

	7º ANO			8º ANO			9º ANO				
	<u>Atividades Físicas</u>	<u>Aptidão Física</u>	<u>Conhecimentos</u>	<u>Atividades Físicas</u>	<u>Aptidão Física</u>	<u>Conhecimentos</u>	<u>Atividades Físicas</u>	<u>Aptidão Física</u>	<u>Conhecimentos</u>		
<b>Nível 1</b>	Falta de Assiduidade Não cumpre tarefas - Recusa participar			Falta de Assiduidade Não cumpre tarefas - Recusa participar			Falta de Assiduidade Não cumpre tarefas - Recusa participar				
<b>Nível 2</b>	2 ou 3 I	ZSAF 1 Aptidão Aeróbia + 1 Força média + 1 força superior + 1 força inferior + 1 flexibilidade	<i>O aluno demonstra os conhecimentos inscritos no Plano Plurianual EF:</i> <b>I. Conceito de Aptidão Física e Capacidades Motoras</b>	<b>Combinações abaixo do definido para nível 3</b>	ZSAF 1 Aptidão Aeróbia + 1 Força média + 1 Força superior + 1 Força inferior + 1 flexibilidade	<i>O aluno demonstra os conhecimentos inscritos no Plano Plurianual EF:</i> <b>II. Aptidão Física e Saúde: Benefícios da Atividade Física nas Estruturas Biológicas</b>	<b>Combinações abaixo do definido para nível 3</b>	ZSAF 1 Aptidão Aeróbia + 1 Força média + 1 força superior + 1 força inferior + 1 flexibilidade	<i>O aluno demonstra os conhecimentos inscritos no Plano Plurianual EF:</i> <b>III. Componentes da Aptidão Física; Benefícios da Atividade Física nas Estruturas Biológicas</b>		
<b>Nível 3</b>	3 I + 1 PI (3 categorias, 1 JDC + 1 Gin)			4 I (3 categorias, 1 JDC + 1 Gin)			5 I (4 categorias, 1 JDC + 1 Gin)			6 I (4 categorias, 1 JDC + 1 Gin) 4 I + 1 E (4 categorias, 1 JDC + 1 Gin)	5 I + 1 E (5 categorias, 1 JDC + 1 Gin)
<b>Nível 4</b>	4 I (3 categorias, 1 JDC + 1 Gin)										
<b>Nível 5</b>	5 Níveis Introdução (4 categorias, 1 JDC + 1 Gin)										

Carlos Gonçalves Cristina (2020). Relatório de Estágio Pedagógico de Educação Física  
Escola Secundária Pedro Alexandrino

	7º ANO			8º ANO			9º ANO		
	<u>Atividades Físicas</u>	<u>Aptidão Física</u>	<u>Conhecimentos</u>	<u>Atividades Físicas</u>	<u>Aptidão Física</u>	<u>Conhecimentos</u>	<u>Atividades Físicas</u>	<u>Aptidão Física</u>	<u>Conhecimentos</u>
<i>Nível 3</i>	<b>4 I</b> (1 JDC + 3 matérias de diferentes subáreas)	1 Aptidão Aeróbia + 1 Força Média		<b>5 I</b> (1 JDC + 1 Gin + 4 matérias de diferentes subáreas)	1 Aptidão Aeróbia + 1 Força Média	<b>Apto</b>	<b>6 I</b> (1 JDC + 1 Gin + 1 <b>Dan</b> + 3 matérias de diferentes subáreas)  Pode incluir + 1 JDC	1 Aptidão Aeróbia + 1 Força Superior ou Flexibilidade	
<i>Nível 4</i>	<b>5 I</b> (1 JDC + 1 Gin + 3 matérias de diferentes subáreas)			<b>6 I</b> (1 JDC + 1 Gin + 4 matérias de diferentes subáreas)			<b>5 I + 1 E</b> (2 JDC + 1 Gin + 1 <b>Dan</b> + 2 matérias de diferentes subáreas)		
<i>Nível 5</i>	<b>6 I</b> (1 JDC + 1 Gin + 1 <b>Dan</b> + 3 matérias de diferentes subáreas)  Pode incluir + 1 JDC			<b>5 I + 1 E</b> (1 JDC + 1 Gin + 1 <b>Dan</b> + 3 matérias de diferentes subáreas) <b>7 I</b> (1 JDC + 1 Gin + 1 <b>Dan</b> + 4 matérias de diferentes subáreas)  Pode incluir + 1 JDC			<b>6 I + 1 E</b> (2 JDC + 1 Gin + 1 <b>Dan</b> + 3 matérias de diferentes subáreas)  Pode incluir + 1 JDC		

Carlos Gonçalves Cristina (2020). Relatório de Estágio Pedagógico de Educação Física  
Escola Secundária Pedro Alexandrino

	7º ANO			8º ANO			9º ANO		
	<u>Atividades Físicas</u>	<u>Aptidão Física</u>	<u>Conhecimentos</u>	<u>Atividades Físicas</u>	<u>Aptidão Física</u>	<u>Conhecimentos</u>	<u>Atividades Físicas</u>	<u>Aptidão Física</u>	<u>Conhecimentos</u>
<i>Nível 3</i>	<b>5 I</b> (1 JDC + 1 Gin + 3 matérias de diferentes subáreas)	3 <del>leggs</del> de Aptidão Física	<b>Apto</b>	<b>6 I</b> (1 JDC + 1 Gin + 4 matérias de diferentes subáreas)	3 <del>leggs</del> de aptidão física	<b>Apto</b>	<b>5 I+1 E</b> (2 JDC + 1 Gin + 1 ARE + 2 matérias das restantes subáreas)	3 <del>leggs</del> de aptidão física	<b>Apto</b>
<i>Nível 4</i>	<b>6 I</b> (1 JDC + 1 Gin + 4 matérias de diferentes subáreas)	1 Aptidão Aeróbia + Força + Flexibilidade + 1		<b>7 I</b> (1 JDC + 1 Gin + 5 matérias das restantes subáreas) <b>5 I+1 E</b> (1 JDC + 1 Gin + 4 matérias das restantes subáreas)	1 Aptidão Aeróbia + Força + Flexibilidade + 1		<b>4 I+2 E</b> (2 JDC + 1 Gin + 1 ARE + 2 matérias das restantes subáreas)	Aptidão Aeróbia + Força + Flexibilidade + 1	
<i>Nível 5</i>	<b>7 I</b> (1 JDC + 1 Gin + 5 matérias das restantes subáreas) <b>5 I+1 E</b> (1 JDC + 1 Gin + 4 matérias das restantes subáreas)	1 Aptidão Aeróbia + Força + Flexibilidade + 2		<b>4 I+2 E</b> (1 JDC + 1 Gin + 4 matérias das restantes subáreas)	1 Aptidão Aeróbia + Força + Flexibilidade + 2		<b>3 I+3 E</b> (2 JDC + 1 Gin + 1 ARE + 2 matérias das restantes subáreas)	1 Aptidão Aeróbia + Força + Flexibilidade + 2	

<b>7º ANO</b>			
	<b><u>Atividades Físicas</u></b>	<b><u>Aptidão Física</u></b>	<b><u>Conhecimentos</u></b>
<i>Nível 1</i>	<b>1,5</b> (2 JDC + 4 matérias de diferentes subáreas)	Aptidão Aeróbia + Força/Resistência + Flexibilidade	<b>e</b> Processos de elevação e manutenção da aptidão física Interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas.
<i>Nível 2</i>	<b>2</b> (2 JDC + 4 matérias de diferentes subáreas)		
<i>Nível 3</i>	<b>3</b> (2 JDC + 4 matérias de diferentes subáreas)		
<i>Nível 4</i>	<b>3,5</b> (2 JDC + 4 matérias de diferentes subáreas)		
<i>Nível 5</i>	<b>4</b> (2 JDC + 4 matérias de diferentes subáreas)		

Níveis	Pontuação
Não Introdutório	0
Parte Introdutório	0,5
Introdutório	1
Parte Elementar	1,5
Elementar	2
Parte Avançado	2,5
Avançado	3