

ANA RITA SOARES MARREIROS

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

Orientador da Faculdade: Professor Doutor Mário Guimarães

Orientador de Escola: Professor Sérgio Miranda

Universidade Lusófona

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2020

ANA RITA SOARES MARREIROS

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

Orientador da Faculdade: Professor Doutor Mário Guimarães

Orientador de Escola: Professor Sérgio Miranda

Relatório de Estágio apresentado para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física no Curso de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N° 58/2020, no dia 27 de Fevereiro de 2020.

Presidente: Professor Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

Orientador: Professor Doutor Mário Luís Castro Guimarães

Arguente: Professor Doutor Diogo dos Santos Teixeira Martins

Universidade Lusófona

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2020

“O que impede de saber não são nem o tempo nem a inteligência, mas somente a falta de curiosidade”

(Agostinho da Silva)

Dedicatória

Este relatório pelo qual me orgulho e me apaixonei, dedico-o:

Aos meus pais José Marreiros e Ana Bela Marreiros, pelo apoio incondicional, confiança e incentivo.

À minha irmã Margarida Marreiros pela paciência, dedicação e excelente amiga que alguma vez poderia ter.

Sem o apoio deles, este relatório não teria sido concluído. A todos eles um especial e carinhoso obrigada.

Agradecimentos

Após concluir o Mestrado em Educação Física e Desporto Escolar é chegada a altura de agradecer, não só àqueles que me ajudaram no percurso da Licenciatura, como também àqueles que me ajudaram a concretizar este Relatório de Mestrado.

Ao Professor Doutor Mário Guimarães, o meu Orientador da Faculdade de Educação Física da Universidade Lusófona de Lisboa, por todas as reuniões que tivemos e a capacidade imediata, de nessas reuniões, ajudar-me. Pela disponibilidade, troca de ideias e orientação ao longo do ano, assim como o reforço positivo para continuar o bom trabalho.

Ao Professor Sérgio Miranda, o meu Orientador da Escola Secundária Pedro Nunes de Lisboa, pelo constante acompanhamento, paciência e apoio desde o início até ao fim do ano letivo, dando sempre os melhores conselhos e *feedbacks* para evoluir enquanto professora estagiária.

Ao professor Luís Bom pelo apoio, incentivo, sabedoria, lições de vida e disponibilidade ao longo destes anos. Enquanto aluna, nunca deixou de acreditar nas minhas capacidades e por toda a bibliografia e temas partilhados ao longo deste meu percurso escolar. Tendo as palavras certas, nos momentos certos para encorajar-me.

Aos meus colegas estagiários e do curso de Mestrado pela amizade e apoio dado ao longo do meu estágio e às vivências/trocas de experiências/conselhos.

A todas as instituições de ensino que, me receberam e colaboraram para a concretização deste estágio, pois sem eles este trabalho não seria possível. Em primeiro lugar à Universidade Lusófona que foi a minha segunda casa durante a minha Licenciatura e Mestrado, como também, à direção da Escola Secundária Pedro Nunes, ao grupo de Educação Física pela receptividade e pela forma calorosa com que me receberam e também ao Clube Nacional de Natação.

Ao professor Hugo Ribeiro, responsável pelo Núcleo de Desporto Escolar de Natação da Escola Secundária Pedro Nunes de Lisboa, por toda a partilha de experiências e confiança para tomar as decisões durante os treinos e provas.

À professora Eugénia Matias, no trabalho desenvolvido em conjunto na Direção de Turma, por todo o esforço e desabafo nos bons e maus momentos.

A todo o pessoal docente e não docente, nomeadamente, às funcionárias da cozinha que me deram muitos bons almoços ao longo do ano.

Aos meus alunos do 11º G por todos os momentos que partilhámos e aprendizagens proporcionadas, contribuindo para o meu desenvolvimento profissional e pessoal.

Aos meus professores do Ensino Básico e Secundário que sempre me ampararam e transmitiram conhecimentos essenciais à minha formação enquanto aluna e cidadã, particularmente, aos professores de Educação Física que me incentivaram a prosseguir a vida educativa, assim como aos meus treinadores que confiaram e acreditaram em mim, transmitindo-me regras e motivando-me a não desistir face às adversidades que foram surgindo no meu caminho.

Aos meus amigos, muitos deles estando no Algarve sempre mantiveram contato comigo e me elogiaram e motivaram nos bons momentos como também quando passei momentos menos bons. Também quero agradecer ao meu colega de casa Rui Parente por toda a ajuda, longas conversas, discussão de ideias, reforço positivo, almoços/jantares e passeios ao longo deste último ano.

Por último e não menos importante, à minha família, principalmente aos meus pais, irmã e avó pelo suporte educativo e amor incondicional, pela humildade, pelos valores, pela persistência, pelo foco para nunca desistir e baixar os braços e, especialmente pelo suporte financeiro, sem eles era inexequível a concretização deste meu percurso na Universidade.

Grata e um bem haja a todos!

Resumo

O Estágio Pedagógico em Educação Física, que integra quatro áreas, foi realizado na E.S de Pedro Nunes, em Lisboa, 2018/2019, orientado pelo professor Mário Guimarães (universidade) e pelo professor Sérgio Miranda (Escola).

Este estágio encontra-se dividido em quatro áreas de intervenção.

Na área da Lecionação, saliento o facto de, na Ginástica de Trampolins e na Dança, os alunos terem cumprido o Nível de Introdução no final do ano, o que nesse contexto, considero bastante positivo para uma turma de Secundário.

Na área de Direção de Turma, o nosso projeto focou a indecisão dos alunos quanto ao curso a seguir, com apresentações de trabalhos e visitas de estudo. Desenvolvemos, também o projeto de Educação Sexual, que incluiu a elaboração e apresentação de um trabalho à turma. Além disso, o problema inicial de comportamento da turma, com diversas perturbações, foi tratado em reuniões semanais, resultando no controlo da situação e uma melhoria significativa.

Na área do Desporto Escolar, intervimos o núcleo de natação, em dois grupos, um de alunos com mais dificuldades e outro com alunos mais avançados. Participámos em três provas durante o ano e, além disso, organizei um encontro entre o nosso núcleo e o da E.S. Passos Manuel em que competiram os alunos que não estiveram nas provas.

Nos Seminários, realizámos três projetos de avaliação (Protocolo de Avaliação Inicial, Aferição de Critérios e Programa de Conhecimentos). A minha principal responsabilidade foi o terceiro, em que criei documentos atualizados para o ensino básico com as matérias relativas aos temas estabelecidos pelo Ministério de Educação nas “Aprendizagens Essenciais”.

O Estágio permitiu-me lidar com a diversidade na turma, que é um grande desafio pedagógico, em termos das individualidades dos alunos. Verifiquei que as experiências, atitudes e aptidões dos alunos em anos anteriores influenciam fortemente as aprendizagens no presente.

Por último, constatei a necessidade de os professores se reunirem mais vezes, promovendo consensos através de partilha e trocas de experiências e ideias.

Palavras-chave: Educação Física; Estágio; Lecionação; Direção de Turma; Desporto Escolar; Seminários; Alunos; Docência; Prática pedagógica

Abstract

The pedagogical training at Physical Educational, which englobes four major areas, was carried out at 2018/2019 on E.S Pedro Nunes, Lisbon. It was supervised by Professor Mário Guimarães (university) and teacher Sérgio Miranda (E.S Pedro Nunes). The internship is divided in four areas as following

In teaching, I want to point out that at trampoline gymnastic and dance, the students fulfilled the Introductory level, which I think that it is a very positive accomplishment for a high School class.

At class head teacher, our project focused on the student's indecision regarding their future academic choices. We organised several field trips and presentation to help guiding the students. We also developed the Sexual Education project which included a presentation to the class. Furthermore, in the early stages it was detected that the class had a behaviour disruption. This problem was discussed in weekly meetings which allowed us to come up with several strategies that lead to significant improvement on the class behaviour.

At school sports, I worked closely with the swimming department. I identify that a very heterogeneous group in terms of skill level. To integrate all the students, I decide to divide into two groups according which the level of each one. Along the year we participate in three competitions. Furthermore, I organized a meeting between our department and E.S Passos Manuel where the students who were not able to participate in the three previous competition had a chance to compete.

At Seminary area we carried out three evaluation projects (Initial evaluation protocol, Assessment criteria and Program knowledge). My main responsibilities were on the third project, where I made updated documents for the basic education with the topic established by the Education minister which can be found at "Aprendizagens Essenciais".

The internship allow me to get in touch with an heterogeneous class which represents a great challenge in terms of teaching since we have to consider the individual aspects of each student. I realized that the previous experiences and behaviours of each student had a strong impact on the actual learning process.

Finally, I realize that there is a strong necessity of meetings between the teachers in order to discuss and promote the Exchange of ideas and experience leading a better education system.

Keywords: Physical Educational; Internship; Teaching; Class head Teacher; School sports; Seminars; Students; Teaching practice.

Abreviaturas

A - Cumpre Nível Avançado
AGIC – Protocolo de Avaliação, Gestão, Instrução e Clima
AF - Atividade Física
CT - Conselho de Turma
DE - Desporto Escolar
DEF - Departamento de Educação Física
DT - Diretor de Turma
E - Cumpre Nível Elementar
EE – Encarregado(s) de Educação
EF - Educação Física
ESPN - Escola Secundária Pedro Nunes;
EROS - Etapa de Receção e Orientação para o Sucesso
EX. - Exemplo
FZS - Fora de Zona Saudável
GEF - Grupo de Educação Física
I - Cumpre Nível de Introdução
IMC - Índice de Massa Corporal
JDC - Jogos Desportivos Coletivos
NI - Não Cumpre o Nível Introdução
NSE - Necessidades Saúde Especiais
OE - Orientador de Escola
OF - Orientador da Faculdade
PAA - Plano Anual de Atividades
PNEF - Programas Nacionais de Educação Física
P.T.I. - Professor a Tempo Inteiro
ZSAF - Zona Saudável de Aptidão Física

Índice

INTRODUÇÃO	17
Capítulo 1 - LECIONAÇÃO	25
1. Caracterização.....	26
1.2 Caraterização da Turma	26
1.3 Recursos Espaciais	26
1.4 Recursos Temporais	32
1.5 Recursos Humanos	33
1.1. Profissão professor	34
1.2. A Importância da Educação Física.....	35
1.4. Planeamento.....	37
1.5 Realidade Escolar.....	40
1.6. Avaliação	42
1.7 Etapa dos “4 P’s”	48
1.7.1 Etapa do Prognóstico	48
1.7.2 Etapa das Prioridades.....	54
1.7.3 Etapa do Progresso	55
1.7.4 Etapa do Produto	62
1.8 Protocolo de Observação – AGIC.....	65
1.9 Professor a Tempo Inteiro - P.T.I.	67
Capítulo 2 - DIREÇÃO DE TURMA	73
2.1 Papel do Diretor de Turma	74
2.2 Caraterização	75
2.3 Descrição/Justificação	75
2.4 Atividades.....	77
2.5 Projeto de Educação Sexual.....	78
2.6 Saídas Profissionais.....	79
2.7 Teste Sociométrico.....	86
2.8 Reflexão Crítica	87
2.9 Saída de Campo	89
Capítulo 3 - DESPORTO ESCOLAR.....	94
3.1 Caraterização	95
3.2. Descrição/Justificação	98
3.3 Resultados.....	105
3.4 Reflexão Crítica	106

3.5 Atividades Internas.....	107
3.6 Atividades Externas	109
3.7 Aprendizagens Pessoais	112
3.8 Aspetos de Melhoria	113
3.10 Avaliação.....	114
Capítulo 4 - SEMINÁRIO.....	115
4.1 Caraterização	116
4.2 Descrição e Justificação	117
4.3 Resultados.....	119
4.4. Reflexão Crítica	119
CONCLUSÃO.....	122
Referências Bibliográficas	127
Referências Legislativas.....	130
APÊNDICES	131
Apêndice I- Horário da turma 11º G.....	131
Apêndice II- Horário da professora estagiária Ana Marreiros	132
Apêndice III - Classificações dos espaços em função das matérias	133
Apêndice IV- Materiais disponíveis na ESPN	134
Apêndice V- Plano Anual de Turma.....	135
Apêndice nº VI- Planeamento Anual por Etapas.....	137
Apêndice nº VII- Unidade Didática.....	138
Apêndice nº VIII- Plano de Aula.....	141
Apêndice nº IX- Ficha de Trabalho de Atletismo (Barreiras).....	142
Apêndice nº X- Ficha de Trabalho de Ginástica (Trave)	142
Apêndice nº XI- Fichas de Trabalho para não praticantes	144
Apêndice nº XII- Ficha de Avaliação das Atividades Físicas- Jogos Desportivos Coletivos	148
Apêndice nº XIII- Circuito das “Princesas”	152
Apêndice nº XIV- Tabela de Avaliação do Circuito das “Princesas”	153
Apêndice nº XV- Apresentação da Aula de Educação Sexual.....	155
Apêndice nº XVI- Questionário nº1 sobre as Saídas Profissionais	159
Apêndice nº XVII- Apresentação da Aula Saídas Profissionais	160
Apêndice nº XVIII- Questionário nº2 sobre as Saídas Profissionais.....	162
Apêndice nº XIX- Certificado de Participação (Encontro Interescolas Desporto Escolar) ...	163
Apêndice nº XX- Quadro com objetivos do Desporto Escolar	164

Apêndice nº XXI- Comparação do Programa dos Conhecimentos com as Aprendizagens Essenciais	165
Apêndice nº XXII- Programa dos Conhecimentos do Ensino Básico (realizados por mim)	170
Apêndice nº XVIII- Bibliografia do Programa dos Conhecimentos do Ensino Básico.....	181
ANEXOS.....	186
Anexo nº1- Critérios de avaliação do Ensino Básico da Escola Secundária Pedro Nunes....	187
Anexo nº 2- Protocolo AGIC.....	190
Anexo nº 3- Quadro Competitivo do Desporto Escolar.....	192

Índice de Quadros

Quadro 1-Distribuição Horária do Estágio	22
Quadro 2-Plano Anual do Estágio.....	24
Quadro 3- Rotações pelos espaços de Aula de EF.....	28
Quadro 4- Critérios para atribuição de classificações no final do 11º ano.....	47
Quadro 5- Resultados da Avaliação Inicial das Atividades Físicas	48
Quadro 6- Resultados da Aptidão Física	50
Quadro 7- Cronograma do P.T.....	69
Quadro 8- Turmas do P.T.I.....	69
Quadro 9- Cronograma Saídas Profissionais	80
Quadro 10- Cronograma da Saída de Campo	92
Quadro 11- Horário do Desporto Escolar de Natação.....	100
Quadro 12-Planeamento Anual do Desporto Escolar de Natação	101
Quadro 13- Avaliação Inicial dos alunos no Desporto Escolar de Natação	105
Quadro 14-Calendarização das Atividades Internas	107
Quadro 15- Cronograma do Seminário	118

Índice de Figuras

Figura 1- Esquema das áreas de competências. Fonte: Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (2017).....	46
Figura 2-Resultados da Avaliação dos Alunos	60
Figura 3- Horário do P.T.I	70
Figura 4- Horário de Direção de Turma	75
Figura 5- Função do Teste Sociométrico.....	86
Figura 6-Calendário Competitivo da Fase Local	109
Figura 7- Piscina Colégio Militar. Fonte: O Autor 23-01-2019	110
Figura 8- Piscina Colégio Militar. Fonte: O Autor 21-04-2019	110
Figura 9-Pódio da 3ª Prova de Natação. Fonte: O Autor 26-03-2019.....	111

Índice de Gráficos

Gráfico 1- Profissões escolhidas pelos alunos como (1ª Opção)	81
Gráfico 2- Profissões escolhidas pelos alunos como (2ª Opção)	82
Gráfico 3- Estabelecimento de ensino escolhido pelos alunos como (1ª Opção)	82
Gráfico 4-Estabelecimento de ensino escolhido pelos alunos como (2ª Opção)	83
Gráfico 5- Primeiro melhor resultado obtido pelos alunos no ano anterior	83
Gráfico 6-Segundo melhor resultado obtido pelos alunos no ano anterior	84
Gráfico 7-Disciplinas preferidas pelos alunos como (1ª Opção)	84
Gráfico 8-Disciplinas preferidas pelos alunos como (2ª Opção)	85

Índice de Fotografias

Fotografia 1- Exterior 1. Fonte: O autor 07-01-2019.....	29
Fotografia 2-Exterior 2. Fonte: O autor 07-01-2019.....	30
Fotografia 3- Pavilhão. Fonte: O autor 07-01-2019.....	30
Fotografia 4-Ginásio. Fonte: O autor 07-01-2019	31
Fotografia 5- Sala de Exercício. Fonte: O autor 07-01-2019	31
Fotografia 6- Saída de Campo: Rapel. Fonte: O autor17-05-2019	93

INTRODUÇÃO

Este relatório faz parte do Estágio Pedagógico de Educação Física e Desporto, do segundo ano de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) na Universidade Lusófona, desenvolvido ao longo do ano letivo 2018/2019, na Escola Secundária Pedro Nunes (ESPN), com a turma 11º G, do Curso de Línguas e Humanidades.

A ESPN localiza-se na freguesia do Campo de Ourique de Lisboa, na Avenida Álvares Cabral. A área geográfica é particularmente rica em instituições e património histórico e cultural, um recurso importante que convém realçar. É uma escola com tradição, designada em 1937 como Liceu Pedro Nunes. No decurso de mais de um século, a escola formou cidadãos relevantes para o País em campos tão diversos como a cultura, a pedagogia, a literatura, a política, as ciências e as artes. Esta realidade faz da Pedro Nunes uma escola de referência.

Ao longo do ano entreguei vários *drafts* e projetos sobre cada uma das quatro áreas, que me permitiram criar métodos de trabalho e refletir sobre cada tema/opção pedagógica. Neste momento, considero todo este trabalho importante por me ter permitido fasear as etapas e facilitar a realização deste relatório.

O Estágio visa preparar e avaliar os estagiários nas quatro áreas de intervenção, Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminários. Em cada área procedi à caracterização da turma/grupo de trabalho, integrando a avaliação inicial e apresentação de informações relevantes para, posteriormente, planejar e delimitar as estratégias de ação. Nestas áreas, fui avaliada ao longo do meu percurso, segundo um conjunto de critérios e através de uma escala qualitativa (Bom, Suficiente e Insuficiente), pelo Orientador da Escola (OE) e pelo Orientador da Universidade (OU):

- Cooperação
- Caracterização Projeto
- Cientificidade
- Avaliação Formativa
- Atitude/Comportamento Profissional

Este estágio pedagógico constitui o cumprimento de exigências académicas: “O Estágio Pedagógico (...), é o garante institucional de Professores de Educação Física reconhecidos como profissionais (...). Assim, de certa maneira, o Estágio promove também a formação da própria profissão, concretamente a de «Professor de Educação Física»” (Bom & Brás, 2003, p.1). Contudo, para além da dimensão profissionalizante, e do crescimento que esta acarreta, o estágio permitiu também vivenciar experiências específicas que conduziram a

um crescimento pessoal. O estágio curricular permitiu associar os conhecimentos teóricos adquiridos aquando da licenciatura, aos conhecimentos/ experiências provenientes da observação de aulas (anteriores à frequência do estágio) e da lecionação. Tal associação foi fundamental para a aquisição de competências necessárias e indispensáveis ao docente, conforme é evidenciado por Selma Pimenta e Maria Lima¹ (Corte & Lemke, 2015):

“O papel das teorias é iluminar e oferecer instrumentos e esquemas para análise e investigação que permitam questionar as práticas institucionalizadas e as ações dos sujeitos e, ao mesmo tempo, colocar elas próprias em questionamento, uma vez que as teorias são explicações sempre provisórias da realidade.” (Corte & Lemke, 2015, p. 31004).

Importa referir a importância que os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) têm na ação do professor, pois funcionam como um guia, orientando a prática deste com os colegas de Educação Física (EF) da escola e, também, com os colegas das outras disciplinas. Os PNEF (2011) possibilitam, ainda, ao docente criar o plano anual por etapas, distinguir os alunos segundo os critérios de êxito e segundo os indicadores de observação específicos de cada matéria, assim como destacar as Finalidades da EF, centrando-se “(n)o valor educativo da atividade física pedagogicamente orientada para o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno” (PNEF, 2011, p.17).

A ESPN apresenta um Departamento próprio de Educação Física. Este só se reúne cerca de uma vez por período. Numa perspetiva de modelos formais, a escola ESPN aproxima-se do modelo “Escola Burocracia” pois dá ênfase à estrutura de autoridade hierárquica, orientação para objetivos da organização, divisão do trabalho- especialização, regras e regulamentos formais escritos e responsabilização do topo. Por sua vez, a escola ESPN também apresenta características de Escola Empresa Educativa onde existe uniformidade curricular, uniformidade nos horários, organização de espaços e disciplina formal, e Modelo Colegial “Escola Democracia” onde existe importância do grupo, importância da estrutura informal, importância da liderança (formal e informal) e importância da participação nas decisões.

Baseado em Nehring, J & Fitzmans, G (2011), o departamento da ESPN apresenta características referentes a uma escola pública convencional, caracterizando-se por ser uma equipa profissional que funciona como uma mini-burocracia, no sentido em que cada um faz o seu trabalho, onde existe um ambiente profissional isolado com pouca análise de prática

¹ Pimenta, S. & Lima, M. (2012). *Estágio e docência*. S. Paulo: Cortez

Corte, A. & Lemke, C. (2015) O estágio supervisionado e sua importância para a formação docente frente aos novos desafios de ensinar Paraná, 2015.

pedagógica, apoiando-se em rotinas predeterminadas e tendo como foco primário características organizacionais, orçamentos, programas, regras, gestão de rotinas e logística.

De acordo com o Plano Anual de Atividades para cada vetor estratégico existe uma atividade a desenvolver por parte de cada departamento da escola, sendo eles: Promover o sucesso educativo, tornar a escola num local de socialização e cultura, envolver a comunidade educativa na vida da escola e promover a valorização profissional de todos os agentes educativos.

Com o objetivo de desenvolver as diferentes áreas do estágio, consultei alguns documentos essenciais da ESPN, sendo eles: o Regulamento Interno, o Projeto Educativo e o Plano Anual de Atividades. Por outro lado, analisei também os Critérios de Avaliação, a Avaliação dos alunos com atestado médico e o Programa dos Conhecimentos a nível da Educação Física da ESPN.

Quanto à heterogeneidade nas turmas, não a vejo como um defeito, mas como um estímulo e uma valência que permite dar resposta aos alunos com aptidões diversas em termos de aprendizagens colaborativas, indispensáveis ao seu desenvolvimento. Cabe ao professor demonstrar aos alunos o que já sabem e o que eles precisam aprender para que aproveitem ao máximo os seus pontos fortes e os seus interesses, na linha do que Heacox argumenta:

“Diferenciar o ensino significa alterar o ritmo, o nível ou o género de instrução que o professor pratica, em resposta às necessidades, aos estilos ou aos interesses de cada aluno” (...) Uma boa diferenciação significa que o professor deve examinar até que ponto está a fornecer aos seus alunos uma variedade e um nível de estímulo adequado de experiências de aprendizagem, identificando quais são os alunos que estão mais bem servidos pelos planos actuais e modificando esses planos, conforme se revelar necessário, para um maior número de alunos conseguir obter sucesso académico.” (Heacox, 2001, p.10 e p. 12)

Este relatório encontra-se dividido em quatro áreas, tal como estipulado no Regulamento do Estágio Pedagógico Educação Física da ULHT (Bom, L. 1995-Julho/2008).

No capítulo da Lecionação refiro toda a ação desenvolvida nas aulas de EF com a turma 11ºG da ESPN. Como ponto de partida considere os resultados da Avaliação Inicial e defini Prioridades para esta turma, tendo por referência os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), as Aprendizagens Essenciais e os Critérios de Avaliação da escola. As turmas do OE, Sérgio Miranda, são também as turmas dos estagiários. Eu fiquei responsável pela turma 11º G, a minha colega estagiária Camila Pereira com o 12º I e o meu colega estagiário João Ferreira com o 12º C.

No capítulo da Direção de Turma é explicado todo o trabalho desenvolvido com os alunos identificando problemas e delineando formas de os resolver. Vivenciei o papel de

diretora de turma, tendo estado presente nas reuniões de atendimento aos encarregados de educação, nas aulas de quarta-feira com os alunos, onde resolvemos problemas existentes na turma, preparando reuniões de conselho turma, tirando as faltas dos alunos e enviando e-mails aos Encarregados de Educação em cooperação com a professora diretora de turma.

No capítulo do Desporto Escolar é abordado todo o trabalho desenvolvido com o grupo/equipa na modalidade da Natação ao longo do ano, tal como as competições em que o grupo participou e o encontro final com a Escola Básica e Secundária Passos Manuel. No Desporto Escolar cada um dos estagiários ficou co-responsável por um grupo/equipa: eu fiquei com a Natação, a minha colega estagiária Camila Pereira com o Voleibol e o meu colega estagiário João Ferreira com o Futsal, sendo os três treinos dinamizados duas vezes por semana, consultar quadro 1.

No capítulo dos Seminários, cada professor estagiário teve a missão de apresentar um Seminário para o Grupo de Educação Física (GEF), cada um teve um papel de destaque em cada seminário, mas tendo sempre a ajuda do seu colega de estágio. Foi abordado todo o processo desde a escolha do tema, ao desenvolvimento do Projeto na escola e a respetiva consecução/resultados alcançados.

Em relação ao meu horário semanal de estagiário, este englobava três blocos de 50 minutos dedicados à Lecionação (terças, quintas e sextas-feiras), um bloco de 50 minutos dedicado à direção de turma (segundas-feiras), um bloco de reunião, de carácter obrigatório, com os alunos sobre questões da Direção de Turma (quartas-feiras) e dois blocos de 1h dedicados ao Desporto Escolar (terças e sextas-feiras). Às quintas-feiras existia um bloco de 1h dedicado à orientação do estágio e às sextas-feiras um bloco de 1 h dispensado para o núcleo de estagiários se reunir. Por último dois blocos de 2h de aulas, às quartas-feiras, na Universidade Lusófona em Lisboa. Consultar quadro 1.

	2ª Feira	3ª Feira	4ª FERIA		5ª Feira	6ª Feira	
Horas							
08:15 09:05	12º I (CAMI)	12º F (OE)	12º I (CAMILA)		11º G (ANA)		
09:15 10:05	12º G (OE)	11º G (ANA)	12º C (JOÃO)		12º I (CAMI)	11º G (ANA)	
10:25 11:15	DIREÇÃO TURMA (ANA)	12ºC (JOÃO)	12º F (OE)	EE (JOÃO)	12º G (OE)	12º F (OE)	EE (ANA)
11:25 12:15			12º G (ORIEN TADOR)		12º C (JOÃO)	REUNIÃO DE ESTAGIÁRIOS	
12:25 13:15					REUNIÃO NÚCLEO ESTÁGIO		
13:20 14:10							
15:00 16:00		DESPORTO ESCOLAR (ANA)				DESPORTO ESCOLAR (ANA)	
16:20 17:10			DIREÇÃO TURMA (ANA)				

Quadro 1-Distribuição Horária do Estágio

Legenda: EE: Encarregados de Educação, atendimento diretor de turma

No quadro 2, a seguir, são apresentadas as 4 áreas do estágio pedagógico (Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminários) desenvolvidos por etapas. A 1ª etapa da Lecionação foi feita a avaliação inicial onde realizei uma avaliação diagnóstica e prognóstica dos meus alunos nas diferentes matérias. Na etapa seguinte, prioridades onde trabalhei naquilo que os alunos mais precisavam e fiz a avaliação final. Na terceira etapa do progresso fiz o P.T.I. e na quarta etapa realizei a avaliação final do período.

A direção de Turma, está dividida por períodos, sendo que no 1º Período fiz a caracterização da turma, tive a reunião inicial de CT e com EE. No 2º Período realizei o Projeto de Educação Sexual e no último período fiz a saída de campo no Bx-Benfica Extreme Adventure Park em Benfica.

O Desporto Escolar também se encontra dividido em períodos. O 1º Período fiz a avaliação inicial, o 2º Período foram as três competições em Lisboa e o 3º Período os últimos torneios e o Sarau UAARE.

Relativamente aos Seminários, os temas surgiram das necessidades do GEF, os temas foram: Aferição de Critérios, Programa dos Conhecimentos e Protocolo de Avaliação Inicial.

		Plano Anual do Estágio (Recursos Temporais e Etapas)												
		Período	1º Período				2º Período				3º Período			
		Mês	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	Julho	
		Etapa	1ª Progresso		2ª Prioridades		3ª Progresso				4ª Produto			
Áreas														
Prazos Plano Geral Estágio		1ª Conferência Plano 1ª Etapa		2ª Conferência Balanço 1ª Etapa Plano 2ª Etapa		3ª Conferência	Seminários	Avaliação Intercalar	4ª Conferência Balanço Estágio (4 Áreas)	Draft Relatório Estágio Balanços Finais	Avaliação Desempenho Relatório Estágio			
Lecionação		EROS Avaliação Inicial 1ª Etapa		Balanço	Avaliação final do Período Balanço 2ª Etapa			PTI	Avaliação Final do Período Balanço 3ª Etapa		Avaliação Final do Ano Balanço 4ª Etapa			
		UD 1	UD 2	UD 3	UD 1	UD 2	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 1	UD 2		
		17 Aulas		19 Aulas		40 Aulas				18 Aulas				
Direção de Turma		Caract. da Turma	Reunião CT Reunião EE	Saídas profissionais		Conclusão Saídas Profissionais		Projeto Educação Sexual	Futurália	Saída decampo	Reunião CT			
Desporto Escolar	Atividades Internas			Corta-Mato	Torneio Futsal	Mega Salto Mega Sprint Tênis Mesa			Torneio Basquetebol Andebol	Sarau UAARE	Torneio Voleibol			
	Atividades Externas (Núcleo Natação)	Avaliação Inicial				1ª Competição	2ª Competição	3ª Competição			Encontro Interescolas (Piscinas CNN)			
Seminários		Análise da Realidade Questionário		Tomada de decisões Definição dos Temas			Entrega Projeto Seminário	Apresentação Ponto de Situação	Apresentação Seminários		Trabalho por níveis			

Quadro 2-Plano Anual do Estágio

Capítulo 1 - LECIONAÇÃO

1. Caracterização

1.2 Caracterização da Turma

A turma do 11º G é constituída por 31 alunos, dos quais 19 são do sexo feminino e 12 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 15 e os 18 anos. A média de idades é de cerca de 16 anos.

Os alunos nº 6, 16 e 29 não estavam inscritos na disciplina de Educação Física, pois já a tinham feito no ano anterior. O aluno nº 12 foi transferido para outra escola, em meados de Outubro. O aluno nº 30 estava a fazer melhoria à disciplina de Educação Física e no 2º período anulou a matrícula a esta disciplina e os alunos nº31 e 32 inscreveram-se tardiamente à disciplina, o primeiro no final do 1º Período e o segundo no 2º Período. Sendo assim, no 2º Período, à disciplina de Educação Física estavam inscritos 27 alunos. Estas mudanças fizeram com que tivesse de realizar uma Avaliação Inicial aos alunos nº 30, 31 e 32 após os seus colegas já terem sido avaliados.

Na turma existem 2 alunos com NSE (Necessidades de Saúde Especiais), o aluno número 21 apresenta dislexia e disortografia e o aluno número 9 possui surdez moderada, mas estes problemas não interferiram com a prática das aulas de Educação Física. O aluno número 24, possui um atestado médico de longa duração pois tem um problema físico escoliose agravada tendo dispensa total da prática da disciplina de Educação Física, pelo que foi submetido a uma avaliação específica. Neste caso, o aluno foi avaliado nas três áreas de desenvolvimento da Educação Física de acordo com os critérios de avaliação da escola. (Anexo nº1)

Os nomes de todos os alunos foram codificados, ao longo deste relatório, a fim de manter a confidencialidade dos mesmos. O meu horário é possível consultar no apêndice nº I e o horário da turma no apêndice nº II.

1.3 Recursos Espaciais

Este capítulo dos Recursos Espaciais encontra-se dividido em dois subcapítulos, sendo eles: o Roulement onde são explícitos quais as rotações pelos espaços de aula de EF e as Instalações/Espaços de aula de EF onde são explicados quais os espaços existentes na ESPN no que diz respeito às Atividades Físicas.

1.3.1 Roulement

Na ESPN relativamente aos Recursos Espaciais, existe um “roulement” pré-definido com 6 rotações, tendo como exemplo a (figura 1), representativa da rotação nº4. Nesta figura são apresentados os horários de cada professor, desde 3 de Dezembro até 8 de Fevereiro. Do lado esquerdo na vertical observam-se os horários dos diferentes professores e na horizontal os diferentes dias da semana, com os respetivos espaços de aula. Cada professor possui uma cor, por exemplo o professor A, representado a amarelo, dá aulas quatro vezes por semana, entrando na segunda-feira às 9h15 com a turma 11ºH encontrando-se no Ginásio. Este processo é análogo a todos os outros professores.

	2ª Feira				3ª Feira				4ª Feira				5ª Feira				6ª Feira				
Horas	G	P	E1	E2	G	P	E1	E2	G	P	E1	E2	G	P	E1	E2	G	P	E1	E2	
08:15																					Pedro Eça
09:05		12º I	12º D	11º C	11º C	12º A	7º B	12º F	10º B	11º F	12º I		7º E	12º B	11º G	9º D	11º F	9º B	10º E	10º B	Josefina Cruz
09:15	11º H	12º G	10º I	9º A	12º E	11º G	9º E	8º A	10º A	7º A	9º C	12º C	10º F		8º E	12º I	12º A	9º E	10º H	11º G	Sérgio Miranda
10:05																					
10:25	11º B	12º H	9º B	9º C	11º I	12º C	8º D	12º B	8º B	9º A	12º F	7º C		10º I	11º D	12º G	9º C	12º F	8º F	11º E	Marta Fialho
11:15																					
11:25	11º D	10º D	9º D	12º A	12º H	10º B		10º F	10º I	11º B	12º G	11º D	10º D	12º D	12º C	12º H	9º A	7º D	10º G	11º H	Hugo Ribeiro
12:15																					
12:25	10º C	10º F	11º I	10º A	11º E	10º A	8º C	12º D	7º B	10º C	12º B	11º A	8º D	8º A		12º E	8º C	12º E	11º A		Lina Rodrigues
13:15																					
13:20																					
14:10																					Ruben Martins
14:20	10º E		11º E	7º E		10º E						9º B	7º C		11º I						Suzana Moraes
15:10																					
15:20	10º H	7º C	8º B	7º B	8º E	10º G	11º F	7º D	10º G	7º E		9º E	7º D	11º H	10º C	7º A					Patrícia Ferreira
16:10																					
16:20	8º F				11º A	10º H	7º A	10º D		9º D				11º C	11º B						Vanessa Correia
17:10																					

Legenda: G - Ginásio; P - Pavilhão; E1 - Exterior grande; E2 - Exteriores pequenos

Figura 1-Exemplo do Roulement da Rotação nº 4

As duas primeiras rotações têm uma duração de duas semanas, permitindo que todos os alunos passem por todos os espaços. Tal esquema permite realizar a Avaliação Inicial, sendo na minha opinião uma mais valia tanto para os alunos como para o professor. No caso dos alunos estes poderão ter contacto com todas as matérias, o que lhes permite realizar uma autoavaliação das suas capacidades nas diferentes matérias. No caso do professor, este tem a oportunidade de nas primeiras semanas começar a traçar o perfil de cada aluno e da turma em geral. No entanto considero limitativo a existência de rotações com duração de sete semanas ou até mesmo dez semanas, condicionando o Planeamento das aulas como exemplificado na rotação nº4 (consultar quadro nº2) onde os alunos durante dois meses não puderam frequentar o ginásio e consequentemente não puderam exercer a prática da Ginástica de Aparelhos. Uma

forma de ultrapassar este aspeto foi adaptar-me à situação e, por exemplo, enquanto estive no Ginásio aproveitar para incidir mais na matéria referida anteriormente, pois a Ginástica de Solo podia ser lecionada, também, no Pavilhão, uma vez que existia a possibilidade de levar colchões de Ginástica para este espaço, concordantemente com a polivalência dos Espaços.

Rotações	1º	2º	3º	4º	5ª	6ª
	Rotação	Rotação	Rotação	Rotação	Rotação	Rotação
Semanas	17 a 28 de Setembro	1 a 12 de Outubro	15 de Outubro	3 de Dezembro a 8 Fevereiro	11 de Fevereiro a 29 de Março	1 de Abril a 5 de Junho
	(2 semanas)	(2 semanas)	a 28 de Novembro	(10 semanas)	(7 semanas)	(10
			(7 semanas)			semanas)
Espaços	E1; E2 e G	E2; G e P	G; P e E1	P; E1 e E2	E1; E2 e G	E2; G e P

Quadro 3- Rotações pelos espaços de Aula de EF.

Por sua vez, identifiquei que no caso da minha turma, no Inverno, os alunos encontravam-se, frequentemente, nos espaços exteriores em oposição ao ginásio e ao pavilhão o que acabou por condicionar a aprendizagem de algumas Atividades Físicas, posto isto tive de adaptar o meu planeamento. No entanto, nestes dias, os alunos podiam ir para uma sala de aula onde tiveram contacto com o Programa dos Conhecimentos ou para a sala de exercício, onde defini um plano de treino para o desenvolvimento das Capacidades Motoras dos alunos. Todavia, identifiquei que na Primavera quando as condições climatéricas foram mais favoráveis, os alunos encontravam-se frequentemente nos espaços interiores. Na minha opinião dever-se-ia evitar rotações com durações excessivas e o “roulement” deveria ter em conta as estações do ano. Dado esta situação os professores tiveram de adaptar-se rentabilizando a polivalência dos espaços e realizando permutas com os outros professores.

1.3.2 Instalações/ Espaços de aula de EF

Na ESPN, as instalações disponíveis para a leção da disciplina de Educação Física vêm descritas a seguir e dividem-se em cinco espaços distintos (E1, E2, P, G e SE): dois campos exteriores (exterior 1 e exterior 2), um pavilhão, um ginásio e uma sala de exercício.

O professor que tem o exterior 1 possui um campo de Futsal com as dimensões de 40m x 20m, englobando um campo de Basquetebol com duas tabelas e possui quatro pistas de 40m,

onde pode ser realizado Atletismo, através da colocação de um elástico que funciona como uma rede para se jogar Voleibol, como é possível verificar na fotografia 1 do lado direito (elástico cor de rosa).



Fotografia 1- Exterior 1. Fonte: O autor 07-01-2019.

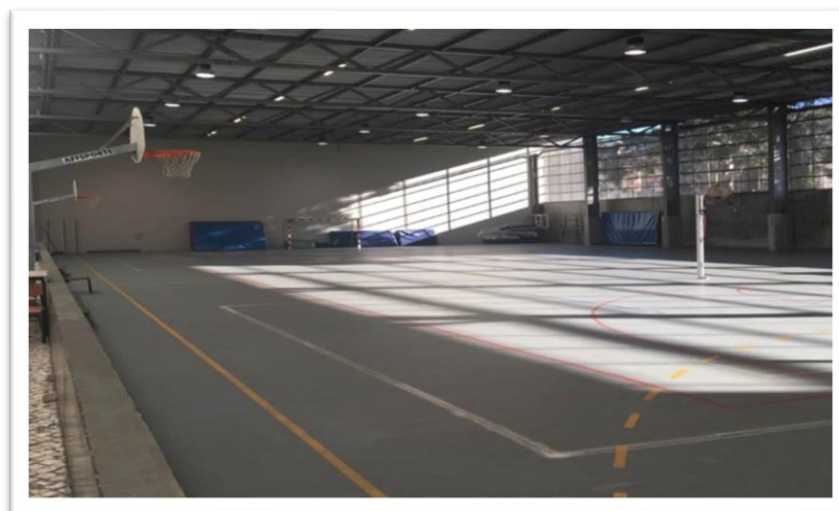
O professor que tem o exterior 2 tem à sua disposição 3 espaços distintos (fotografia 2):

- Opção A: Um campo de Basquetebol com dois cestos;
- Opção B: Um campo de Voleibol com um campo de Ténis anexado;
- Opção C: Uma pista de velocidade com uma caixa de salto e uma caixa de areia onde é possível fazer Lançamento do Peso e Salto em Comprimento.



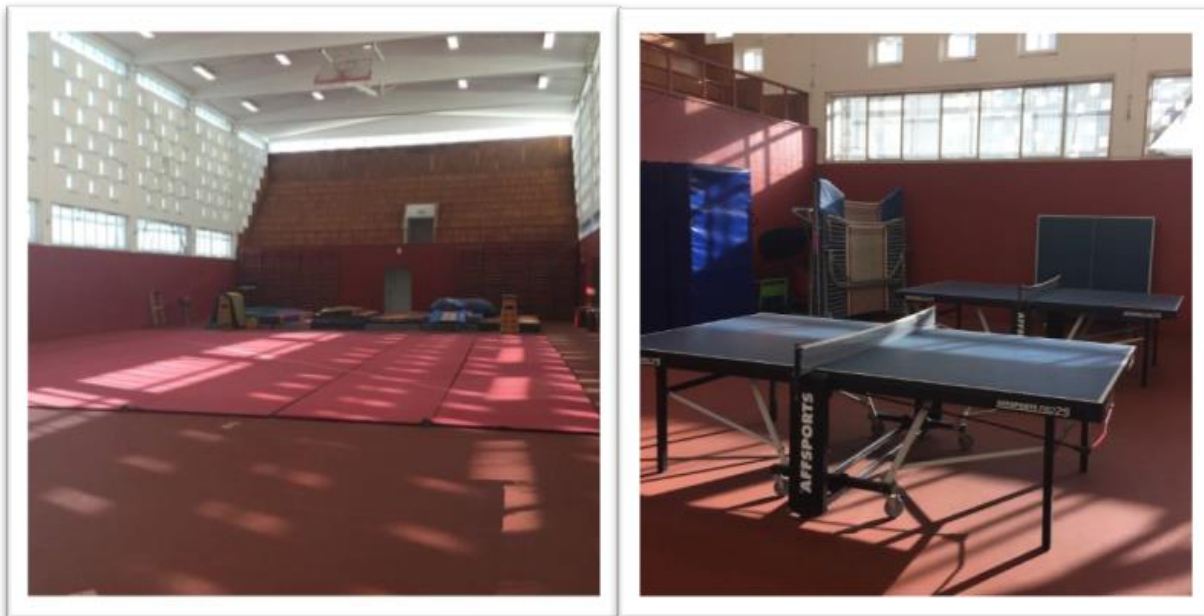
Fotografia 2-Exterior 2. Fonte: O autor 07-01-2019.

O Pavilhão possui um campo de Futsal, englobando dois campos de basquetebol com quatro cestos, um campo de Andebol e dois campos de Voleibol, com duas redes (fotografia 3).



Fotografia 3- Pavilhão. Fonte: O autor 07-01-2019.

O Ginásio possui um praticável de Ginástica, aparelhos de Ginástica Artística, espelhos, espaldares, uma zona própria onde pode ser montado um campo de badminton, um espaço onde estão duas mesas de ténis de mesa e um rádio com colunas (fotografia 4).



Fotografia 4-Ginásio. Fonte: O autor 07-01-2019

Por último, a Sala de Exercício possui um conjunto de bicicletas, uma passadeira, dois espaldares, cordas, bolas de pilates, bozús, pranchas de equilíbrio, pesos, uma máquina para levantar pesos, um banco ajustável, duas caixas de madeira para pliometria, uma balança, um medidor de altura, um conjunto de espelhos e um rádio (fotografia 5).



Fotografia 5- Sala de Exercício. Fonte: O autor 07-01-2019

No exterior 1 podem realizar-se todos os Jogos Desportivos Coletivos e, ainda, Atletismo (Corrida de 40m) e Dança. Sempre que está a chover, o professor da turma que está no exterior 1 tem direito a frequentar a Sala de Exercício com os alunos ou uma sala de aula.

No exterior 2 também se podem realizar todos os Jogos Desportivos Coletivos, Atletismo (Salto em Comprimento) e Dança e sempre que está a chover, o professor da turma que está no exterior 2 tem direito a partilhar o pavilhão com o professor da turma que lá estiver designada, ficando cada um em metade do pavilhão dividido por separadores, ou a ir para uma sala de aula.

No Pavilhão podem ser realizados todos os Jogos Desportivos Coletivos, existe uma coluna própria para a Dança, Atletismo (Corrida de Barreiras e Salto em Altura), ainda, Ginástica de Solo (levando os colchões) e Patinagem.

No Ginásio não podem ser lecionados os Jogos Desportivos Coletivos, mas existe um praticável de Ginástica que é uma mais valia (nem todas as escolas têm esta possibilidade), Trave regulável, Minitrampolim, Boque e Plinto, colchões, espaldares, duas mesas de ténis de Mesa e um espaço para o Badminton.

Por último, na sala de exercício podem ser realizados exercícios de força, de equilíbrio, e de desenvolvimento da aptidão aeróbia, que melhorem a condição física. Para melhor interpretação de quais as matérias que podem ser lecionadas em cada espaço consultar o apêndice III.

Face ao exposto, foi possível constatar que nesta escola predomina a Polivalência de Espaços, pois diversas matérias podem ser lecionadas em diferentes espaços o que constitui uma grande vantagem para os professores e alunos. Por exemplo, se o espaço de aula for o Pavilhão, para além dos jogos Desportivos Coletivos, pode ser realizada Dança (existe uma coluna própria), pode ser realizada Ginástica de Solo e, ainda, Badminton e Patinagem. Os materiais que a ESPN disponibiliza são variados como pode ser comprovado através do apêndice IV.

1.4 Recursos Temporais

O ano letivo teve início no dia 17 de Setembro e terminou no dia 5 de Junho. A turma do 11ºG teve aulas de Educação Física três vezes por semana:

- Uma aula de 50 minutos, terças-feiras às 09h15;
- Uma aula de 50 minutos, quintas-feiras às 08h15;

- Uma aula de 50 minutos sextas-feiras às 09h15.

A organização dos horários leva a que exista qualidade na Educação Física, uma vez que se nota o cuidado da ESPN em proporcionar aos alunos três aulas de EF por semana. Considero este facto de grande importância pela questão da escola preocupar-se com o número de vezes que os alunos tem acesso às aulas de EF. No entanto, senti que as aulas de 50 minutos passavam num ápice, pois o tempo efetivo da aula não era mais do que 25/30 minutos, uma vez que os alunos só podiam entrar para o balneário ao sinal do toque o que, fazendo com que se atrasassem para o início da aula vestir o equipamento, e a que tivessem de sair 10 minutos antes do fim da aula, para poderem chegar a tempo à aula seguinte. Na ESPN as aulas têm uma duração de 50 minutos e uma frequência de três vezes por semana respeitando, assim, as três vezes semanais, que constituem o mínimo indicado nos PNEF. No entanto, lecionei em dois dias de aulas consecutivos o que não está de acordo com as recomendações, tal como é possível verificar no excerto seguinte.

“A organização dos horários é uma condição de garantia de qualidade da EF que não pode ser descurada, sob pena de coartar o desenvolvimento dos alunos, designadamente ao nível da possibilidade de desenvolvimento da Aptidão Física e do seu efeito sobre a saúde. O número de sessões semanais e a forma como são distribuídas ao longo da semana são um dos aspetos críticos na organização dos recursos temporais. Este programa foi elaborado na condição de existirem no mínimo três sessões de EF por semana, desejavelmente em dias não consecutivos por motivos que se prendem, entre outros, com a aplicação dos princípios do treino e o desenvolvimento da Aptidão Física na perspectiva de saúde”. (Bom, L et al, 1989, p. 23).

1.5 Recursos Humanos

O Departamento de Educação Física (DEF) é então composto por dez professores, em que cinco são QE (quadro de escola), quatro são QZP (quadro zona provisórios), e um é C (contratado). Este Grupo é composto por professores que se encontram, maioritariamente, numa faixa etária entre os 50 e os 60 anos, possuindo uma grande experiência no terreno. Com base no referido, estes aspetos conferem ao Grupo uma estabilidade no sentido em que os professores se têm mantido na escola ao longo dos anos letivos.

No que diz respeito à sua formação inicial, sete dos professores formaram-se na Faculdade de Motricidade Humana, e os restantes formaram-se na Universidade Lusófona, sendo que apenas um dos professores não apresenta mestrado. Nesta escola existem especialistas em diferentes modalidades, sendo elas: Triatlo, Andebol, Basquetebol e Ginástica.

1.1. Profissão professor

Neste relatório considero necessário analisar criticamente o processo histórico da profissão docente. Tais pensamentos foram desenvolvidos após a leitura de artigos e do estudo da matéria lecionada pelo docente José Brás na cadeira de 2º ano de mestrado em Análise Sócio Histórica da Educação. A profissão professor foi sofrendo alterações com o decorrer dos anos, isto porque em todo o processo histórico existe sempre um passado, um presente e um futuro que deve ser tido em consideração. Antes de mais importa refletir sobre o que é ser professor: será que é um profissional ou é um trabalhador? Na minha opinião, um professor é o sujeito responsável por incutir nos alunos hábitos de estudo e transmitir conhecimento e valores, que deverão ser úteis para o resto da vida enquanto sujeitos/cidadãos da sociedade, através das boas práticas transmitidas.

“Muitos são aqueles que, formados nas limitações da redutora educação escolástica, apenas conseguem ver o professor de Educação Física como um operário de fato de macaco (o dito fato de treino) atarefado no seu papel marginal de “bate-chapas” do Sistema de Ensino, como se o nível da sua intervenção se circunscrevesse a tratar da forma (carcaça), ficando os conteúdos (formação intelectual) para os professores do colarinho branco.” (Brás 1996)

Antigamente nem todas as profissões tinham uma Associação, a profissão professor teve o 1ª Associativismo docente em 1813. Com o passar dos anos houve uma proibição em que os professores se organizaram e criaram elos consoante as áreas de ensino e os níveis de escolaridade. Considero importante o surgimento desta Associação de Professores que se uniam por uma causa, no entanto, esta profissão foi perdendo regalias e o desejo de continuar a ser professor foi posto em causa. Aqui surgem conceitos interessantes para refletir, será que ser professor é ser educador?

Nos dias de hoje os jovens e as crianças passam grande parte do seu tempo na escola. Após o tempo de aulas, complementam a sua formação com outras atividades extracurriculares como os treinos de futebol, por exemplo, ou música, ou teatro, ou dança. Os alunos estão, consideravelmente, mais tempo com os professores e começa a surgir a necessidade de refletir se o professor também educa o aluno? Os pais, sim devem educar os filhos, já o professor deve orientar os seus alunos. Existe uma relação estreita e direta entre o professor e o aluno e vice-versa, portanto cabe aos dois seguirem/orientarem-se segundo aquilo que é fundamental: o ensino-aprendizagem. Segundo Carvalho, Brás e Gonçalves (2015) a Pedagogia Qualitativa de António Sérgio estava relacionada com a Escola Nova que colocava o aluno em primeiro plano

em detrimento do professor, tendo este a função de estimular a curiosidade dos alunos, colocando-o a pensar tendo como base a autonomia e a competência crítica, formando um cidadão útil para a sociedade.

A profissão docente era mais caracterizada por ser das mulheres, isto é, havia mais professoras mulheres do que professores homens, devido à época em que se vivia fruto da questão da mulher ser mais maternal, por ser mãe e passar mais tempo em casa a tomar conta dos filhos. Entretanto, o ensino também era diferenciado segundo o sexo: rapazes todos juntos numa sala e raparigas todas juntas noutra sala. Daqui pode-se refletir sobre o facto de para aprendermos precisarmos de partilhar experiências com as outras pessoas, ou seja, uns com os outros, ninguém aprende sozinho, isolado e a diversidade de género é algo que não deve ser excluído.

Atualmente existe um ensino com muitas tarefas burocráticas. Cabe ao profissional docente acarretar essas mesmas tarefas, o que leva a uma desmotivação tremenda, mais horas e mais trabalho tanto na escola como em casa, assumindo-se, cada vez mais, como uma profissão demasiado desgastante e pouco virtuosa. Há mais defeitos do que qualidades e, na minha opinião, este facto não pode continuar, até porque o profissional docente tem de se sentir bem, seguro e com vontade de efetuar as suas tarefas, pois a sua missão que é o ensino. Será que vale a pena ser professor no século XXI? Há mais qualidades do que defeitos no ensino? Ensinar para quê...para quem? Que recompensas?

Hoje, vivemos numa sociedade muito egocêntrica e muito massificada, existe muito consumismo, muito egoísmo e sozinhos nunca iremos longe, precisamos sempre dos outros. A solidão não deve ser uma característica da profissão docente, nem do cidadão comum.

1.2. A Importância da Educação Física

Considero essencial inserir um subcapítulo no qual se refira a importância que a Educação Física tem para os alunos. Uma vez que esta é a disciplina na qual fiz o meu estágio pedagógico, logo é óbvio que não podia deixar de referi-la no meu relatório. A atividade física é definida da seguinte forma:

Domínio como área, campo que o sujeito explora, que procura descobrir e abranger. Corresponde ao conjunto de actividades (ou tipos de actividade), diferenciadas segundo as suas características e sistematizadas no sentido de ampliar as experiências e possibilidades de realização pessoal do sujeito da educação. (Bom, 1992)

Segundo a Direção-Geral da Saúde, em Portugal, ao longo do século XX, houve a necessidade de interligar a educação à saúde. Posto isto foram criados programas e projetos definindo-se o projeto Rede Nacional de Escolas Promotoras de Saúde como aquele cujo objetivo baseava-se na promoção de estilos de vida saudáveis para toda a população escolar. A Escola Secundária Pedro Nunes é uma escola Promotora de Saúde. Promover um estilo de vida saudável é uma prioridade de saúde pública, pelo que a escola surge como um agente privilegiado, pois é o local onde os alunos passam a maioria do tempo. Nela, os alunos têm acesso à Atividade Física de forma gratuita sendo dirigida a todos.

Existe um conjunto de benefícios associados à prática de atividade física, sendo eles: contribuir para a integração social, prevenção de doenças, como a obesidade e a diabetes, melhoria saúde cardiovascular e densidade mineral óssea, retardo do envelhecimento, melhoria da aparência, ajuda na perda de peso, melhoria na autoconfiança e autoimagem, redução de depressão, ansiedade e stress, aumento superação e resiliência, melhoria na qualidade do sono e melhoria no rendimento escolar.

Na promoção da saúde também é importante inculir nos jovens a necessidade de os próprios tomar decisões conscientes em relação a hábitos saudáveis. Torna-se necessário influenciar os alunos para que estes optem por escolhas saudáveis. Assim sendo, a escola, e mais especificamente os professores, desempenham um papel fundamental.

Face aos estilos de vida adotados pela sociedade atual, houve necessidade de alargar a prática de atividade física a todas as faixas etárias. Segundo a OMS as recomendações de atividade física para a melhoria da capacidade cardiorrespiratória, aptidão muscular, saúde óssea e os indicadores cardiovasculares e metabólicos associados à saúde, são:

- 1) As crianças e os jovens entre os 5-17 anos devem acumular pelo menos 60 minutos por dia de atividade física com intensidade moderada² a vigorosa³. Adultos entre os 18-64 anos devem acumular pelo menos 150 minutos por semana de atividade física aeróbia com intensidade moderada a vigorosa ou 75 minutos por semana de atividade física aeróbia com intensidade vigorosa.
- 2) Adultos com mais de 65 anos devem acumular pelo menos 150 minutos por semana de atividade física aeróbia com intensidade vigorosa.

² Moderada significa atividade/exercício que aumenta a taxa respiratória e a frequência cardíaca acima do normal (repouso), provocando aquecimento corporal. Ex.: Caminhar rapidamente.

³ Exercício de alta intensidade com aumento considerável do ritmo cardiorrespiratório. Ex.: Corrida.

- 3) As atividades físicas com duração superior a 60 minutos garantem benefícios adicionais para a saúde.
- 4) A maioria da atividade física diária deve ser aeróbia. Devem ser realizadas atividades físicas com intensidade vigorosa e incluir exercícios de reforço muscular e ósseo pelo menos 3 vezes por semana.

1.4. Planeamento

Segundo Bento (1987) planejar consiste na seleção e organização dos objetivos e conteúdos programáticos, tendo em consideração as condições locais (pessoas, espaços e materiais) e temporais (número de horas). O Planeamento é essencial para o profissional de Educação Física, pois ele tem de estar ciente que as boas aulas estão dependentes de um bom Planeamento. Planejar é necessário para se poder conseguir realizar todas as transformações necessárias levando a um ensino de qualidade.

Raposo (2002), refere que “Planejar é antecipar, prever uma sequência lógica e coerente do desenrolar de tarefas que nos levam a atingir objetivos previamente definidos. O êxito de qualquer planeamento é determinado pelo estudo que deve proceder à sua elaboração, execução e permanente avaliação”.

De acordo com Leitão, 2010 o professor de Educação Física tem a responsabilidade de quebrar as barreiras que condicionam a participação e inclusão dos alunos. Desta forma, o planeamento, as estratégias e as atividades devem ser adaptadas respeitando e valorizando, para este efeito, as diferenças entre os alunos. Tendo em conta estas diferenças, o planeamento nas aulas de EF assume uma importância determinante.

O modelo de Planeamento nos PNEF é o modelo Plurianual. Grau de generalidade, plano de todas as turmas e feitas por todos os professores. Este modelo é o período que antecede o início do ano letivo, tendo em conta a gestão dos espaços, os critérios de avaliação, os horários, as decisões dos professores, os recursos humanos, os recursos materiais e os recursos temporais.

1.4.1. Plano Anual de Turma

Em primeira instância importa referir que o plano indicado nos PNEF é o Plano Anual apêndice V em que é feita a avaliação formativa e sumativa que são as metas de aprendizagem.

Este Plano Anual pode dividir-se em planos por Blocos e por Etapas, sendo o segundo o mais correto, eficaz e o que utilizei na ESPN. O plano por Blocos é o conjunto de aulas dedicado à mesma modalidade menos frutífero, pois os alunos não progridem de ano para ano, é um grupo fechado onde não existe opções, considerando-se apenas as instalações e os horários. Pode-se dizer que é o conjunto de aulas sobre a mesma matéria e após esse bloco a matéria não é mais abordada no restante ano letivo, exceto na avaliação final do 3º Período.

1.4.2. Plano de Etapa

O Plano utilizado no GEF da ESPN é o Plano por Etapas. Isto é, neste plano o professor decide a quantidade de tempo em que se dá os exercícios e o que é feito em cada aula, também toma decisões sobre os critérios de avaliação para adaptar aos alunos aquilo que eles precisam em concreto, existindo continuidade e espaços polivalentes. Segundo Luís Bom (2015), neste Plano por Etapas é designado o modelo dos ditos “4 P’s” suportado pelo **Prognóstico** onde é feita a Avaliação Inicial, sendo esta etapa determinante pois o professor após fazer a avaliação inicial dos alunos, já tem conhecimentos dos níveis e atitudes dos alunos e assim já pode definir objetivos para todo o ano letivo, depois as **Prioridades** onde se começa a trabalhar aquilo que é mais importante, no qual os alunos têm mais dificuldades, ou seja, aquilo que os alunos mais precisam, e depois o **Progresso** onde se revêm os conteúdos, e a respetiva consolidação dos mesmos e o **Produto** onde se realiza o balanço de todo o ano. Concorro com este Plano por Etapas pois é indispensável para o bom funcionamento da aula, sendo uma forma de organização dos meios para realizar os objetivos e foi o que eu adotei ao longo do ano.

A primeira etapa designa-se **Prognóstico**, onde foi feita a Avaliação Inicial. A segunda etapa designa-se **Prioridades**. Esta é uma Etapa de aprendizagem e desenvolvimento, onde o professor leciona as matérias em que os seus alunos têm mais dificuldades, mas também aquelas onde eles têm melhores resultados a fim de não desmotivarem e criar-se um clima favorável à aprendizagem por parte da turma. Este período de aprendizagem acabará antes das férias do Natal. A terceira etapa, **Progresso**, é a Etapa de Desenvolvimento e Aplicação, é a mais abrangente tanto ao nível temporal, bem como ao nível de conteúdos. Esta etapa é orientada para os objetivos intermédios, onde procurarei identificar evidências pessoais e desempenho do grupo/ demonstração de resultados, terminando no final do segundo período. A última etapa designa-se por **Produto**, e é a etapa final que está orientada para os objetivos terminais, onde procurei realizar mais situações - formais e competições. Esta tem um carácter de consolidação das competências adquiridas, mas também de antecipação do que acontecerá no ano letivo

seguinte. Esta Etapa termina no final do terceiro período, tal como é possível verificar no apêndice nº VI.

1.4.3. Plano de Unidade

As Unidades Didáticas (U.D.) encontram-se dentro das etapas. São um conjunto de aulas com os mesmos objetivos e que servem como apoio pedagógico ao professor para promover um desenvolvimento nos alunos. Por exemplo, o plano da primeira unidade tinha como objetivo conhecer os alunos em Atividade Física, apresentar o Programa de Educação Física deste ano, rever aprendizagens anteriores, aprendizagem/consolidação de gestos técnicos e desenvolvimento das diferentes matérias, criar um bom clima de aula, ensinar/aprender/consolidar rotinas de organização de funcionamento e recolher dados que permitissem validar, alterar ou corrigir os níveis onde se encontravam os alunos. Nem todas as unidades didáticas tiveram o mesmo número de aulas, nem as mesmas matérias, mas todas se regeram pelos mesmos princípios metodológicos. Uma Unidade didática, (consultar apêndice VII), continha as matérias a serem abordadas, os objetivos, as estratégias, os grupos formados, e as situações de aprendizagem. Para além destas informações tinha também questões organizativas como o número de aulas, em que espaço e dia se realizavam.

1.4.4. Plano de Aula

As minhas aulas encontravam-se divididas em três partes fundamentais, a primeira parte contempla o aquecimento que é dinâmico, na segunda parte são lecionadas as diferentes modalidades e, por último, o retorno à calma onde são realizados alongamentos. A parte inicial da aula é de curta duração, sendo utilizada para a realização da chamada, e para rever os conteúdos lecionados na aula anterior e, sobretudo, para a preparação dos alunos para a parte principal da aula. A parte fundamental, que constitui a parte principal da aula, é destinada à aprendizagem e aperfeiçoamento dos diversos conteúdos das matérias que fazem parte do programa de Educação Física. Cada aula é estruturada de forma a que os alunos beneficiem do máximo de tempo de prática. A parte final da aula é reservada a exercícios de relaxamento. Também é utilizada para fazer um balanço da mesma e informar a turma sobre o tema da aula seguinte. Consultar apêndice nº VIII.

1.5 Realidade Escolar

Os testes de Aptidão Física fazem parte da avaliação da disciplina de Educação Física (EF) onde são desenvolvidas as principais capacidades motoras. Tais testes permitem aos professores de EF avaliar a condição física dos alunos e que estes se autoavaliem. De acordo com dados europeus apenas 19% dos adolescentes do sexo masculino cumprem com as recomendações de Atividade Física (AF) e apenas 5% dos adolescentes de sexo feminino cumprem as recomendações de AF. Já na população adulta (idade superior a 15 anos) apenas 39% da população cumpre com os requerimentos de AF, consultar figura 2. A análise desta mesma figura indica que para muitos adolescentes e jovens adultos, o único contacto com AF ocorre dentro do espaço escolar mais concretamente nas aulas de EF.

Considero a necessidade de existir na ESPN da promoção de AF da escola como atividade extracurricular, daí a importância de criar um programa de AF na escola para que todos os elementos AF da comunidade educativa possam praticar exercício físico no seu tempo livre. É de notar que para além de ser um dos pilares de um estilo de vida saudável, é também fundamental no aproveitamento escolar dos alunos nomeadamente na disciplina de Educação Física onde para se obter uma nota igual ou superior a 10 valores é obrigatório ter positiva em dois testes de Aptidão Física, um no teste de Aptidão Aeróbia e mais um dos testes de Aptidão Muscular no terço superior da Zona Saudável (ZS). Como tal, a escola constitui o lugar ideal para uma abordagem compreensiva da promoção da saúde, através da implementação de um programa de AF que iria ajudar os alunos a melhorar e manter os níveis de condição física necessários, como também promover a colaboração ativa entre os alunos, os pais e a comunidade educativa. Poderia, ainda, reforçar a política da escola na criação de um ambiente ético e na sua convivência, aprendendo num clima de segurança e de bem-estar, tal como referencio a seguir aquando da leitura e análise do Projeto Educativo da Escola Secundária Pedro Nunes.

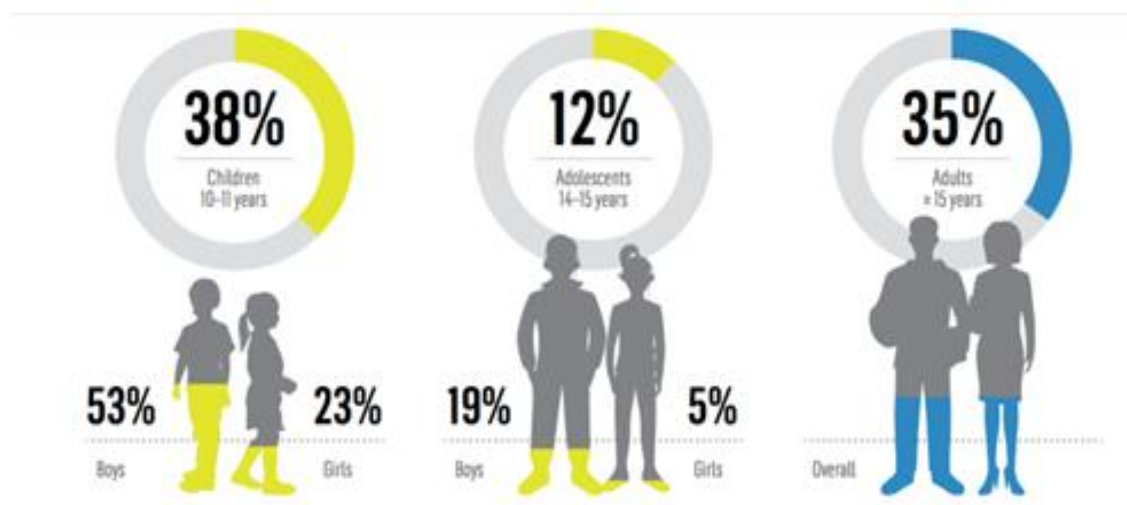


Figura 2-Cumprimento das recomendações de AF: Portugal. Fonte: Who (2018)

Através da análise do Projeto Educativo da ESPN foi possível verificar que a escola tem como missão contribuir para o desenvolvimento pessoal, social, moral e académico dos seus alunos, em **colaboração com a família**, tendo em vista a formação de cidadãos eticamente responsáveis e competentes. A sua marca distintiva exige a cooperação e o empenho de todos os elementos da **comunidade educativa** numa cultura de Escola assente no rigor, na qualidade, na eficiência, na ética e na sã convivência, bem como no gosto de ensinar e de saber, num clima de segurança e de bem-estar.

Surgiu a necessidade de elaborar um programa de promoção de AF, sendo que resolvi criar um circuito de condição física para que as alunas com mais dificuldades pudessem melhorar as suas condições motoras, principalmente, desenvolvendo a resistência e a força. Este circuito foi elaborado por mim e aplicado no 3º Período à minha turma (apenas às alunas, pois eram aquelas que mais precisavam). Gostaria de ter aplicado este circuito logo no 2º Período, como aquecimento, ou como uma estação em que as alunas tinham de passar obrigatoriamente, mas tal não foi possível, pelo que sugeri aos meus orientadores a aplicação deste circuito no 3º Período e foi aceite. Sendo assim, no 3º Período pelo menos uma vez por semana consegui aplicá-lo. No início perdi algum tempo a explicá-lo, pois exemplifiquei cada exercício e mostrei às alunas uma cartolina A3 onde foram colocadas as imagens dos exercícios e texto breve. Um dos grandes objetivos era que as alunas tivessem autonomia para realizar os exercícios nas aulas seguintes em que as alunas podiam consultar a cartolina sempre que existisse uma dúvida ao longo dos mesmos. Todo o material necessário para a realização do circuito foi montado em

todas as aulas, com a ajuda das alunas, o que me facilitou a organização da aula. Foi uma tarefa positiva em que as alunas aderiram logo no primeiro momento. Fiquei surpreendida pois não estava à espera que aderissem tão bem e que não desistissem com a continuidade de aplicação do circuito. Ao circuito implementado dei-lhe o nome de Circuito das “Princesas” e está referido mais à frente neste Relatório na Etapa do Progresso.

No que diz respeito à análise estratégica da escola, o Estilo de Liderança utilizado na escola é o Autocrático na medida em que a Diretora controla e orienta as tarefas e desempenha uma função de comando e autoridade prevalecendo sobre todos os docentes. Segundo a análise SWOT, os pontos fortes são a Alimentação (refeitório); a Preocupação com o sucesso Escolar e formação para o futuro; a Qualidade do ensino e a solidez do corpo docente; a Proximidade com a comunidade, integração e ajuda e a Boa relação entre funcionários não docentes/alunos; os pontos fracos são a Indisciplina; as Turmas com elevado número de alunos e muita burocracia. As Oportunidades são Trabalhar para um projeto global de Escola; Aumentar a participação de toda a comunidade escolar; Tentar acompanhar a evolução das novas gerações, de forma a captar a sua atenção para os programas e respetivas aprendizagens essenciais e as Ameaças são O elevado número de alunos por turma; Turmas com um grande número de alunos com NSE; Carga burocrática a que os professores são submetidos; Falta de tempos comuns para trabalho colaborativo entre professores; Constantes mudanças na políticas educativa; Falta de formação para fazer face às novas mudanças;

1.6. Avaliação

De acordo com Lídia Carvalho (1994) a Avaliação tem como princípio o levantamento e interpretação de dados por parte dos professores e alunos por forma a identificar os progressos e os problemas de aprendizagens verificados e poder decidir-se as prioridades. É determinante no planeamento do processo ensino aprendizagem (E-A). A avaliação deve contribuir para o desenvolvimento do processo ensino – aprendizagem do aluno. Só assim a avaliação terá efeitos benéficos no desempenho do aluno, já que se esta possuir um carácter formativo, possibilita ao aluno retirar informações preciosas que lhe permitem evoluir num futuro próximo.

Com a minha turma a avaliação formativa foi constante e foi feita através da observação direta e diária dos alunos. Existiram instrumentos realizados por mim, fichas de trabalho, que os alunos realizaram durante a aula aquando a abordagem de uma matéria nova, como foi o caso do Atletismo (barreiras) consultar apêndice nº IX e da Ginástica (trave)

consultar apêndice nº X. Aos alunos não praticantes, que não trouxeram material e ficaram impossibilitados de realizar aula, também foi-lhes fornecida uma ficha de trabalho, elaborada por mim, com o objetivo de os manter atentos à aula/conhecedores das matérias consultar apêndice XI. Por sua vez, estes alunos também tiveram a oportunidade de arbitrar os jogos e ajudar-me na montagem do material sempre que necessário.

1.6.1. Avaliação Inicial

Segundo Lúcia Carvalho (1994) a etapa de Avaliação Inicial deve demorar cerca de 4 a 5 semanas para que o professor possa recolher dados sobre a forma como os alunos aprendem e prognosticar o seu desenvolvimento. No meu caso, em termos de planeamento estavam previstas também 4 a 5 semanas para a Etapa da Avaliação Inicial, mas acabaram por ser 6 semanas, devido a uma aula coincidente com dia feriado e, pelo facto da falta de assiduidade de muitos alunos levar ao prolongamento dos testes de Aptidão Física.

Na minha opinião a Etapa de Avaliação Inicial é essencial para conhecer os alunos, identificar aspetos críticos na prática de atividades físicas, recolhendo informações que permitam ao professor decidir por onde começar, porquê e como, para que os alunos adquiram as competências definidas no Programa. Esta etapa tem um carácter relevante na criação de hábitos/rotinas e na criação de um bom clima para potenciar o tempo de prática reduzindo ao máximo os tempos de informação e transição. Através desta Avaliação Inicial realiza-se um diagnóstico dos alunos e percebe-se em que nível os alunos se encontram. Esta etapa contempla o EROS (Etapa de Receção e Orientação para o Sucesso). O professor deve estar em constante Avaliação Formativa, sabendo que esta tem sempre uma forte componente subjetiva, até porque o instrumento de avaliação é a observação.

Com a minha turma, durante esta etapa de Avaliação Inicial cada espaço foi utilizado para determinadas avaliações, aproveitando as respetivas prioridades de acordo com o “roulement”. As matérias que foram alvo de avaliação foram discutidas e acordadas, assim como os testes do FitEscola com o OE.

Quanto à Aptidão Física, os testes do FitEscola foram escolhidos e definidos pelo grupo de EF para serem aplicados nas diferentes turmas, sendo aferidos os resultados depois da realização de todos os testes. Estes foram divididos em três categorias: Composição corporal (Peso, Altura, IMC e Perímetro da Cintura); Aptidão Neuromuscular (Abdominais, Extensões de braço, Impulsão Horizontal, Velocidade e senta e alcança) e Aptidão Aeróbia (Vaivém).

No que diz respeito às Atividades Físicas, nos Exteriores 1 e 2, foram realizadas as avaliações em jogo formal de Futebol, Andebol, Basquetebol e Voleibol, onde utilizei uma grelha em que selecionei os critérios que considere fundamentais do nível Introdução e do nível Elementar e, assinalei com uma cruz quando os alunos cumpriam com o critério e em branco quando o aluno não cumpria com o critério. consultar apêndice nº XII Por sua vez, também realizei nos exteriores alguns testes do FITescola, como foi o caso da Velocidade (40m), Salto em Comprimento e Perímetro da Cintura.

No Pavilhão, foram realizadas as avaliações do Voleibol, assim como alguns testes do FITescola, como o Peso, Altura e Salto Horizontal.

No Ginásio, foram realizadas as avaliações de Ginástica de Solo (Avião, rolamento à frente, rolamento à retaguarda, roda e ponte); avaliação de Ginástica de aparelhos (minitrampolim) através dos elementos salto em extensão, salto engrupado, carpa pernas afastadas, meia-pirqueta e uma pirqueta; avaliação de Raquetas (Badminton) e alguns testes do FITescola, como o senta e alcança, extensões de braço e os abdominais.

Quanto à formação de grupos, nesta Etapa de Avaliação Inicial, resolvi criar grupos heterogéneos. Importa referir que a minha turma era constituída por 10 rapazes e 16 raparigas. No entanto tive imensas dificuldades, pois existiram alguns problemas relacionados com o facto da maioria dos rapazes apenas querer jogar com rapazes, deixando as raparigas de fora. Não adotam uma postura cooperativa. As raparigas, no geral, tiveram níveis de desempenho reduzidos, o que levava a um clima total de desmotivação por parte dos alunos. Para colmatar esta situação, negocieei com os rapazes que no início da aula ajudariam as raparigas nas diferentes matérias, e posteriormente, poderiam realizar as atividades entre rapazes. Tiveram de ter esse compromisso de entreajuda e, depois, sim puderam competir entre si.

1.6.2. Avaliação Formativa

A Avaliação Formativa “...ajuda o professor a ensinar e o aluno a aprender e o professor a aprender.” (Perrenoud, P. 1992) esta garante uma rápida resposta face às dificuldades ou avanços dos alunos tendo a missão de ajustar os planos sempre que necessário e realizar as situações de aprendizagens mais adequadas. A avaliação não se deve resumir à mera classificação final de uma unidade ou período, pois existe todo um processo segundo o qual se deve identificar as dificuldades e os progressos dos alunos e trabalhar essas mesmas características ao longo do ano.

Segundo Lúcia Carvalho (1994) a Avaliação Formativa é essencial no ensino pois é um processo que nos permite recolher informações necessárias à orientação, regulação e controlo da aprendizagem e desenvolvimento dos alunos. Esta diagnostica as dificuldades e limitações dos alunos face às aprendizagens previstas e prognosticar o seu desenvolvimento, servindo para situar os alunos em relação ao programa. Importa saber quais são as prioridades, defini-las e perseguir-las enquanto objetivos de aprendizagem, permitindo ajustar sistematicamente a atividade dos alunos ao sentido do seu desenvolvimento. Aliando toda esta teoria à prática, com a minha turma, utilizei fichas de aula de observação em que avalei os alunos nas diferentes matérias e os alunos que não fizessem aula também tinham fichas de aula para realizar, em que tinham de observar um aluno e registar se este cumpria com os critérios enunciados e uma ficha em que tinham de observar determinadas ações técnicas dos colegas e, se estes, não executassem de forma correta tinham de propor uma solução para resolver o problema.

1.6.3. Avaliação Sumativa

A Avaliação Sumativa atribui uma classificação ao aluno. É caracterizada por diversos autores como a avaliação final porque acontece no fim do processo de aprendizagem. Este tipo de Avaliação tem uma função classificatória, fazendo um balanço de todo o processo de aprendizagem do aluno. Informa, situa e classifica o aluno, de acordo com os níveis de aproveitamento previamente estabelecidos. (Bom, 2015). Sendo, neste caso, definidos na escola ESPN pelos critérios específicos e as normas de avaliação dos alunos. Com a minha turma, a avaliação sumativa realizada através de grelhas de registo. Tendo sempre em conta os resultados das Atividades Físicas, os testes de Aptidão Física e o teste de Conhecimentos, ou seja, das três áreas da EF. Em Portugal, a nota tem um grande impacto, é ela que prevalece, na maior parte dos casos, as preocupações e as práticas dos professores. Avaliar torna-se, então, sinónimo de classificar e dá-se pouca importância ao processo que conduz ao produto, ou seja, à aprendizagem. (Comédias, 2012).

1.6.4. Avaliação do Departamento de Educação Física

Os professores de EF da escola ESPN, regem-se pelos Critérios de Avaliação definidos pelo grupo, pelo documento das Aprendizagens Essenciais (2018) e pelo documento do Perfil

dos Alunos (2017). A minha turma, 11º ano encontrava-se perto do término da disciplina de EF, logo, é essencial que os alunos estejam cientes da importância da Atividade Física como parte crucial de um estilo de vida ativo e saudável. É possível verificar através da seguinte figura, que existe um conjunto de áreas de competências que os alunos devem possuir no culminar dos ciclos de estudos, sendo um deles a consciência e o domínio do corpo, o bem-estar, saúde e ambiente adquirido nas aulas de Educação Física.



Figura 1- Esquema das áreas de competências. Fonte: Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (2017)

No que diz respeito aos Critérios de Avaliação, a área das Atividades Físicas é **especificada** em três níveis de desempenho:

Introdução (I): onde se incluíram as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base («fundamentos»);

Elementar (E): nível onde se discriminam os conteúdos constituintes do domínio (mestria) da matéria nos seus elementos principais e já com caráter mais formal, relativamente à modalidade da Cultura Física a que se referem;

Avançado (A): que estabelece os conteúdos e formas de participação nas atividades típicas da matéria, correspondentes ao nível superior, que poderá ser atingido no quadro da disciplina de Educação Física. (Por isso mesmo, este nível surge como programa alternativo no todo ou em parte); (PNEF,2011)

Esta divisão é realizada de modo a que em que todas as escolas seja possível existir coerência e homogeneidade nos critérios de avaliação, proporcionando assim um entendimento maior e facilitado entre professores.

Na perspetiva de Carreiro da Costa e Piéron (1997), estes níveis marcam de forma positiva o currículo de Educação Física em Portugal. Considero que são níveis de progressão/evolução nas matérias que tornam o ensino diferenciado. Há que procurar o prazer pela prática de atividade física e aperfeiçoamento pessoal tendo a aprendizagem como fator central.

Considera-se que cada aluno pode situar-se em relação a cada matéria num das seguintes notações:

- a) Não Cumpre Nível Introdução (NI);
- b) Cumpre Nível Introdução (I);
- c) Cumpre Nível Elementar (E);
- d) Cumpre Nível Avançado (A);

Estes níveis são os definidos no Programa Nacional de Educação Física (PNEF) e adotados no Projeto Curricular de Educação Física da Escola Secundária Pedro Nunes.

No que diz respeito à avaliação, desde 2001 que o Departamento de Educação Física (DEF) da escola não se encontra em conformidade com a Avaliação que é definida nos PNEF. A escola procura respeitar o seguinte agrupamento: 1 Jogos Desportivos Coletivos (JDC), 1 Ginástica, 1 Atletismo e 1 dos Outros (Dança, Raquetas, Orientação ou 1 JDC). No entanto ficou combinado entre o grupo de estagiários e o OE realizar a avaliação de 6 matérias para podermos, também, passar por essa experiência.

Para o aluno ter sucesso em Educação Física no 11º ano tem de cumprir com os seguintes critérios: ter 2 níveis I e 2 níveis E na área das Atividades Físicas, mais do que 2 testes na Zona Saudável, preferencialmente, a Aptidão Aeróbia tem de ser um dos testes na zona saudável e na área dos Conhecimentos os alunos têm de obter classificação superior a 10 valores, tal como é referido no quadro a seguir:

11º Ano		
10 a 13 valores	Atividades Físicas	2 níveis I 2 níveis E
	Aptidão Física	≥ 2 testes ZS
	Conhecimentos	Classif ≥10

Quadro 4- Critérios para atribuição de classificações no final do 11º ano

1.7 Etapa dos “4 P’s”

1.7.1 Etapa do Prognóstico

1.7.1.1. Área das Atividades Físicas

No caso das Atividades Físicas o nível da turma nos JDC é NI, sendo que os rapazes são na maioria nível I. Toda a turma tem dificuldades no Basquetebol. Quanto à Ginástica os alunos encontram-se no nível I, revelando maior facilidade na Ginástica de Aparelhos em relação à Ginástica de Solo. No Ténis de Mesa os alunos encontram-se no nível I, e estão aptos no Salto em Comprimento, como é possível verificar na quadro seguinte:

11ºG	JDC				Ginástica		Atletismo	AR	Raquetas
Nº	Ande.	Fute.	Basq.	Volei.	Solo	MT	SC	Mereng.	Bad.
1	I	I	PE	PE	I	I	I	I	I
2	E	PE	PE	PE	NI	I	I	I	I
3	I	I	I	I	I	I	PE	I	I
4	PE	PE	PE	PE	PI	I	I	I	I
5	I	NI	PI	NI	I	I	I	I	I
8	PE	PE	PE	PE	I	I	I	I	I
9	PE	E	E	PE	NI	I	I	I	I
10	PE	PE	I	I	PI	I	I	I	I
11	PE	I	I	PE	I	I	I	I	I
12	NI	NI	NI	NI	I	I	I	I	I
13	NI	NI	NI	NI	I	I	I	I	I
14	I	PI	PI	I	E	E	PE	I	I
15	NI	NI	NI	NI	PI	PI	I	I	PI
17	NI	NI	NI	NI	NI	I	I	I	PI
18	NI	NI	NI	NI	PI	I	I	I	I
19	PE	I	I	PE	E	E	PE	I	I
20	PI	NI	NI	NI	PE	I	PI	I	I
21	NI	NI	NI	NI	PI	PI	PI	I	I
22	I	I	NI	NI	PE	PE	I	I	I
23	PI	NI	NI	I	PI	I	I	I	I
24	AT	AT	AT	AT	AT	AT	AT	AT	AT
25	NI	NI	NI	NI	NI	I	PI	I	PI
26	NI	NI	NI	NI	PI	PI	I	I	PI
27	I	I	I	I	E	PE	I	I	I
28	PE	PE	I	PE	I	PE	I	I	I
30	PE	PE	I	PE	PI	I	I	I	I
31	PE	PE	PE	PE	I	NI	E	I	I
32	I	I	I	I	E	E	I	I	I

Quadro 5- Resultados da Avaliação Inicial das Atividades Físicas

Legenda:

NI	NI	Não atinge o Nível Introdução		
PI	PI	Cumprir Parte do Nível Introdução		
I	I	Atinge Nível Introdução		
PE	PE	Cumprir Parte do Nível Elementar		
E	E	Atinge Nível Elementar		
PA	PA	Cumprir Parte do Nível Avançado		
A	A	Atinge Nível Avançado		
SE		Sem elementos		
AT		Atestado Médico		

Especificando, no **Andebol** apenas o aluno nº 2 cumpria o nível Elementar, no entanto penso que este aluno, em situação de avaliação com alunos nas mesmas condições, cumpria o nível Avançado, até porque o aluno praticava andebol federado, mas na turma não existia contexto para que fosse visível esse nível. A cumprir o nível Introdução encontravam-se 17 alunos, ou seja, grande parte da turma, sendo que no caso de 8 alunos podiam vir a estar no nível Elementar. Por sua vez, 7 alunos não cumpriam o nível de Introdução. Nesta matéria os objetivos propostos eram a marcação defensiva e desmarcação ofensiva, passe de ombro e remate em suspensão. No **Basquetebol**, só o aluno nº9 cumpre o nível Elementar, 10 alunos não cumpriam o nível Introdução e 14 alunos cumpriam o nível Introdução. Considero esta uma matéria prioritária, pois é o Jogo Desportivo Coletivo em que a turma apresentava mais dificuldades. Os objetivos para esta matéria eram marcação defensiva e desmarcação ofensiva, finalizar em lançamento na passada através do jogo sem drible e defesa HxH e superioridade numérica. No **Futebol**, todos os rapazes à exceção do aluno nº13, cumpriam o nível Elementar, já no caso das raparigas a maioria das raparigas não cumpriam o nível Introdução, sendo 9 alunas e um rapaz. Já no nível Introdução cumpriam 9 alunas. O essencial nesta matéria era que os alunos marcassem individualmente e desmarcação, passe, receção, remate e condução de bola através de exercícios de jogo reduzido. Por último, no **Voleibol** apenas o aluno nº31 cumpria o nível Elementar, tendo condições de trabalhar o nível Avançado. 5 alunos não cumpriam o nível Introdução, todos os outros cumpriam o nível Introdução. Os objetivos previstos eram o deslocamento para o ponto de queda da bola para fazer toque de dedos, manchete, serviço por baixo e serviço por cima.

Na **Ginástica de Solo** apenas 4 alunos não cumpriam o nível Introdução. As alunas nº14, 19 e 27 cumpriam o nível Elementar, podendo facilmente trabalhar no nível Avançado. O resto da turma cumpria o nível Introdução. Na **Ginástica de Aparelhos** (Minitrampolim) apenas o aluno nº31 não cumpria o nível Introdução, já as alunas nº14 e 19 encontravam-se no nível Elementar, e o resto da turma encontrava-se no nível Introdução.

No **Atletismo**: Salto em Comprimento, Corrida de Estafetas e Salto em Altura toda a turma cumpria o nível Introdução o que é bastante surpreendente, pois todos participavam de forma motivada. À exceção do aluno nº31 que se destacava, positivamente, em relação aos colegas cumprindo o nível Elementar no Atletismo e estando a trabalhar no nível Avançado.

Na **Dança**- Merengue todos os alunos cumpriam o nível Introdução, tendo alguns alunos dificuldades em alguns passos, como é o caso do aluno nº 1, 2, 8, 12, 15, 17, 25 e 28.

1.7.1.2. Área da Aptidão Física

Nos testes do FITescola, os alunos foram avaliados na parte da Composição Corporal (Peso, Altura, IMC e Perímetro da Cintura), na parte da Aptidão Muscular (Extensões de Braço, Abdominais e Flexibilidade), Aptidão Aeróbia (Vaivém) e Velocidade. Após a concretização dos testes identificaram-se 3 alunos que estavam fora da zona saudável, aluno nº1, 25 e 26. Os alunos precisavam melhorar os níveis de flexibilidade e o IMC não se encontrando dentro dos parâmetros saudáveis, tal como é possível verificar no quadro seguinte. Foi-lhes proposto a realização de treinos na sala de exercício às terças-feiras às 13h20 ou quintas-feiras às 13h20 ou às 16h20 e eu propus-me a acompanhá-los. Esta sala tem como objetivo melhorar a condição física.

11ºG	Condição Física				Aptidão Muscular					Apt. Aeróbia	Velocidade
	Composição Corporal									Vaivém	40m
Nº	Peso	Altura	IMC	PC	Ext.B	Abdominal	Salt. Hor	Flex D	Flex E		
1	59	1,86	17	68	18	49	1,9	24	23	40	5,48
2	65,6	1,75	21,4	79	15	70	2,3	11	8	64	5,43
3	50,2	1,55	20,08	53,2	16	80	1,55	32	26	55	7,54
4	71,1	1,72	24	89	20	36	2,14	26	31	50	5,43
5	38,3	1,53	16,3	55,5	26	50	1,15	22	24	50	7,47
8	68	1,78	21,5	72	20	48	2,45	10	9	74	5,61
9	83,7	1,79	26,1	89	15	47	2,04	22	25	62	5,89
10	87,8	1,77	27,8	98	18	70	1,8	9	9	60	5,63
11	54	1,76	17,4	72	20	80	2,02	20	16	89	5,64
13	67	1,8	20,6	72	20	65	1,73	27	24	51	5,95
14	55	1,64	20,4	67	15	68	1,65	39	33	40	6,5
15	47,8	1,63	17,7	50	8	20	1,35	30	32	44	7,7
17	57,9	1,69	20,2	52	10	50	1,8	27	20	32	7,5
18	44,4	1,65	16,6	59	10	46	1,77	38	36	48	6,8
19	53,8	1,68	19	67,5	15	80	1,85	39	41	54	6,34
20	43	1,55	17,9	54	9	50	1,4	23	21	34	7,71
21	47,5	1,64	14,4	53	10	30	1,2	26	24	32	7,75
22	54,6	1,6	21,3	70	11	80	1,25	25	34	50	7,97
23	49	1,59	19,4	62	18	50	1,41	26	24	34	6,95
24	68,4	1,64	AT	AT	AT	AT	AT	AT	AT	AT	AT
25	79	1,6	30,9	85	9	26	1,08	29	31	22	8,47
26	63,4	1,7	21,9	75	10	48	1,2	26	29	24	8,44
27	56,4	1,52	24,4	85	10	21	1,55	41	40	35	7,58
28	60,2	1,84	17,7	69	18	62	2,15	21	23	100	5,43
30	64,5	1,7	18,9	56	14	40	2,24	20	18	74	5,63
31	67,8	1,87	19,3	64,2	18	70	2,7	34	33	76	5,45
32	49,2	1,68	17,4	75	18	70	1,85	44	46	56	5,3

Quadro 6- Resultados da Aptidão Física

Área dos Conhecimentos

Para além da avaliação que os alunos são sujeitos ao nível das Atividades Físicas e Aptidão Física, existe uma terceira área de avaliação que são os Conhecimentos. Esta é outra área muito importante na avaliação dos alunos. Ao longo do ano letivo foram realizados dois testes escritos, que estavam divididos pelos períodos. No 1º Período o primeiro teste realizou-se no dia 27 de Novembro. O teste foi composto por 6 perguntas. A aluna nº 24 que possuía atestado médico realizou para além do teste 2 trabalhos, um sobre as regras principais no Voleibol e outro sobre a importância da Atividade Física. Relativamente aos Resultados, houve apenas uma negativa de 8 valores do aluno nº 21 e em contraste, o aluno nº26 teve 20 valores. No total houve 1 Insuficiente, 9 Suficientes, 13 Bons e 3 Muito Bons. A média da turma foi de 14,8 valores. Já no 2º Período o teste realizou-se no dia 19 de Março. O teste foi composto por 5 perguntas. A média da turma foi de 16 valores, superior à do período passado. Neste período não houve nenhuma negativa, a nota mais baixa foi do aluno nº 8 com 13,25 valores e a nota mais alta foi da aluna nº 23 com 20 valores. Mais uma vez a aluna com atestado médico para além da realização do teste, fez um trabalho sobre um tipo de Prova de Orientação à escolha, daqueles apresentados nas aulas, e outro sobre o teste do Vaivém da área de Aptidão Física.

Os temas do programa de conhecimentos desenvolvidos com a minha turma foram:

No 1º Período:

- Aptidão Física: Capacidades Motoras
- Importância da Atividade Física para a Saúde e Bem-Estar
- Aquisição de estilos de vida saudáveis
 - Atividade Física
 - Meio Ambiente
 - Alimentação
 - Tabaco
 - Álcool

No 2º Período:

- Aptidão Física
- Importância da Atividade Física para a Saúde e Bem-Estar
- Autoimagem
 - Sentir-se melhor
 - Maior realização

- Doping
 - Classes de substâncias dopantes
- Lesões nas Atividades Desportivas

Os materiais disponíveis para a realização dos testes, foram slides, vídeos e consulta do site do FITescola, onde os alunos tiveram acesso aos testes de Aptidão Física e a artigos.

Balanço da Etapa do Prognóstico

A etapa de Avaliação Inicial terminou dia 30 de Outubro e, posteriormente, começou a etapa das Prioridades onde os alunos trabalharam as modalidades às quais apresentam mais dificuldades, de acordo com a etapa anterior, sendo o Basquetebol. No entanto, também trabalharam nas modalidades onde tinham facilidades para manter/aumentar os níveis de motivação nas aulas, sendo a Dança e o Badminton.

Após as 6 semanas de Avaliação Inicial consegui identificar que a turma tinha níveis de motivação bastante diferentes. A maioria das raparigas apresentava um empenho muito reduzido encontrando-se desmotivadas para a prática. Por outro lado, os rapazes sentiam-se motivados nos Jogos Desportivos Coletivos eram competitivos e apresentavam um bom desempenho. Porém, existe um aspeto bastante negativo relacionado com o facto da turma, em termos gerais, apresentar algumas faltas de material e até mesmo faltas de presença, o que prejudicava o decorrer das aulas e, devido a esse facto não consegui concluir a Avaliação Inicial dentro do prazo que tinha estipulado.

Nesta área, existiu também outro problema que foi sendo desvendado ao longo das aulas. Alguns alunos ficaram um pouco desmotivados, quando nos jogos desportivos coletivos, realizavam uma situação de aprendizagem que não fosse jogo. O que levava estes a aplicarem-se menos. No entanto, tive de saber gerir esta situação e planear de acordo com as escolhas das matérias dos alunos e de acordo com aquilo que eles mais precisavam.

Esta etapa permitiu, em termos gerais, ter uma ideia relativamente ao desempenho de cada aluno e criar grupos heterogéneos tanto quanto possível. Estes grupos sofreram alterações sendo que esse reajuste foi efetuado sempre que necessário mesmo sendo em situação de aula, nalguma situação específica.

Também resolvi criar grupos homogéneos para poder contrastar as duas realidades e conhecer melhor a turma. E concluí que não foi um processo fácil. Pois as turmas heterogéneas são um grande desafio, ensinam a lidar com os diferentes tipos de aprendizagens. Uns aprendem

rápido, com metodologias diferentes e contextualizadas, outros não. Futuramente, tenho de criar estratégias para que esta situação se altere. Em primeiro lugar, tenho de transmitir aos alunos que eles precisam de ter a consciência de integração e relação com os outros, num clima positivo e de entreajuda e sempre que uma situação não funcionar, vou reajustar os grupos quando for necessário, seja em que situação for utilizando, por exemplo, o trabalho a pares que reduz a turma a metade e faz com que exista um maior controlo. A troca de experiências contribui para o desenvolvimento e aprendizagem. (Heacox,2006). Os alunos com mais dificuldades podem ser agrupados com os alunos que têm menos dificuldades e, com estes aprender mais. Os alunos que já sabem podem ensinar àqueles que não sabem e, como tal, melhor prepararem-se. Em suma, deve existir diferenciação, isto é, devo alterar o ritmo, o nível e o género de instrução, em resposta às necessidades, aos estilos ou aos interesses de cada aluno. Respeitando sempre as características individuais. De acordo com Leitão, 2010 o ensino deve ser centrado na aprendizagem e no desenvolvimento de competências motoras, levando à inclusão dos alunos nas aulas de EF. Esta disciplina constrói identidade de cada um e nela, deve reconhecer-se que os objetivos são definidos em três áreas: motora, cognitiva e afetiva. Para além das aprendizagens motoras existe outro tipo de aprendizagem de cariz social, psicoafectivo, comunicacional e interativo que estão para além das competências motoras ou físicas. Exemplo: cooperação, trabalho em grupo, gestão de conflitos e criatividade.

Objetivos Finais

As metas dos níveis nas Atividades Físicas que pretendi que a turma atingisse até ao final do ano foram: pelo menos o nível I em todos os JDC, no entanto como a maioria dos rapazes já cumpria o nível I em quase todos os JDC, pretendia que estes chegassem ao nível E, tal como no Badminton. Na Ginástica de Solo, na Ginástica Acrobática, no Atletismo e na Dança o nível I. Por último na Ginástica de Aparelhos, pretendia que os alunos atingissem o nível E, visto que a maioria já cumpria o nível I.

Aprendizagens Pessoais

Tenho algumas dificuldades, no que diz respeito à definição de objetivos e acompanhamento da prática. Outra dificuldade que verifico, é quando dinamizo simultaneamente duas matérias na aula, torna-se muito difícil acompanhar as tarefas, de forma

a dar feedback, principalmente, nos JDC. “A qualidade deste acompanhamento depende da qualidade com que o professor consegue manter-se atento na observação da atividade dos alunos e da qualidade com que consegue interagir com cada um”. (Onofre, 1995). Também tive alguma dificuldade em aplicar exercícios que fossem motivantes para a minha turma. Tenho de melhorar o controlo sobre a turma, o posicionamento em relação à turma, por vezes, fico de costas quando estava mais concentrada numa determinada estação e aumentar o volume da voz.

Para resolver alguns dos problemas foi proposto a observação dirigida com os colegas de estágio e orientador.

1.7.2 Etapa das Prioridades

A etapa seguinte designa-se por Prioridades. “O sistema de rotações das instalações “roulement”, os objetivos do programa para cada ano de curso, as prioridades entre as matérias e as características das diferentes etapas ao longo do ano letivo são preciosas para estabelecer prioridades”. (Bom, L et al, 2001).

A etapa das prioridades é um momento no qual se foca as aprendizagens, em que os alunos tanto trabalham naquilo que têm mais dificuldades como também naquilo em que são melhores, para que os níveis de motivação não diminuam.

As matérias prioritárias eram o Basquetebol, Voleibol e a Dança com o intuito de dar a conhecer aos alunos mais hipóteses de matérias onde podem ser avaliados. A Dança foi lecionada como forma de motivar as alunas. Esta etapa terminou em Dezembro, no entanto importa referir que o facto de haver matérias prioritárias não invalidou o facto de se poder lecionar as outras matérias.

Balanço da Etapa das Prioridades

A etapa das Prioridades iniciou-se no dia 30 de Outubro e terminou no dia 14 de Dezembro de 2018. Nesta etapa foram lecionadas 19 aulas em que cinco foram no Ginásio, seis no Pavilhão, seis no exterior 1 e duas no exterior 2. As matérias lecionadas incidiram principalmente no que os alunos tiveram mais dificuldades, como foi o caso do Basquetebol, no entanto também trabalharam nas modalidades onde tiveram mais facilidades Dança e Badminton, para que exista um bom nível de motivação e os alunos não fizessem apenas as modalidades onde fossem piores.

Após estas 7 semanas da 2ª Etapa foi possível verificar que os alunos tiveram um melhor comportamento, faltaram menos às aulas e estiveram mais aplicados no geral, nas matérias. Verificou-se mais uma vez que a matéria onde os alunos tiveram mais dificuldades foi no Basquetebol, tendo mais facilidades no Voleibol. Em relação à constituição dos grupos tentei manter sempre os mesmos, principalmente, nas aulas do Ginásio para que se criassem hábitos e demorassem menos tempo na organização e formação de grupos.

1.7.3 Etapa do Progresso

A Etapa do Progresso, iniciou-se no dia 3 de Janeiro e estava previsto terminar no dia 5 de Abril, seriam lecionadas 40 aulas, que ocorreriam praticamente todas no campos exteriores. Treze aulas no Exterior 1, catorze aulas no Exterior 2, seis aulas no Pavilhão e oito aulas no Ginásio.

Nesta etapa estava previsto lecionar todos os JDC com mais incidência no Voleibol, modalidade esta, em que os alunos tinham mais facilidade e no Basquetebol, na qual os alunos tinham mais dificuldades. O que não impossibilitou de lecionar outras matérias para além das referidas anteriormente. Estava previsto lecionar Ginástica de solo e aparelhos, Dança (Erva Cidreira e Rumba Quadrada), Badminton e Atletismo (Corrida de Barreiras, Salto em Altura e Corrida de Estafetas).

As estratégias/organização que estavam previstas eram situações de jogo reduzido; Exercícios analíticos, circuito, estações, vagas e xadrez.

Por sua vez, a missão desta Etapa foi rever aprendizagens anteriores, criar um bom clima de aula, aprendizagem e consolidação de gestos técnicos, desenvolvimento das matérias e recolher dados que permitissem validar, alterar ou corrigir os níveis onde se encontravam os alunos, através do preenchimento e consulta de algumas fichas de autoavaliação dos alunos.

Balanço da Etapa do Progresso

A Etapa de Progresso realizou-se entre 3 de Janeiro e 5 de Abril, onde foram lecionadas 40 aulas. Contemplei no planeamento 4 unidades didáticas. Realizei, ainda, a semana de Professor a Tempo Inteiro (P.T.I.) entre 11 de Fevereiro e 15 de Fevereiro, com as turmas 7º B, 8º F, 9º A e 10º B.

Da minha parte, enquanto professora estagiária persistiram algumas lacunas relacionadas com o facto de apresentar dificuldades nas matérias de Jogos Desportivos Coletivos, como é o caso de surgirem dúvidas em adequar a teoria à prática, assim como alguns problemas a nível de gestão e controlo sobre a turma. Foram sido esclarecidas através do estudo e revisão das mesmas e através de esclarecimento de dúvidas com os professores do DEF.

O grau de desmotivação da turma não foi tão evidente no 2º Período, a turma teve um comportamento mais favorável, que foi visível através da participação ativa dos alunos na aula e foram mais assíduos e pontuais, que na etapa anterior. No entanto, o mesmo problema persistiu no que diz respeito à criação de grupos heterogéneos, como foi o caso de juntar os rapazes com as raparigas, pois os rapazes eram bastante competitivos e pediram-me para não ficar em grupos com as raparigas. Obviamente que quem tomava as decisões era eu enquanto professora estagiária, mas também tinha de ter em consideração aquilo que os alunos me sugeriam e pediam. Face a esta característica resolvi negociar com os rapazes, isto é, os alunos tinham de se comprometer, em primeiro lugar, a ajudar as raparigas, que apresentam mais dificuldades na sua generalidade, nas diferentes modalidades, criando grupos heterogéneos e, posteriormente, após ajudarem as raparigas com mais dificuldades, poderiam trabalhar em grupos homogéneos, entre rapazes.

Quanto à avaliação das Atividades Físicas os alunos foram avaliados segundo as suas opções e segundo aquilo que mais precisavam, ou seja, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol e Voleibol), na Ginástica (Solo e Aparelhos), no Atletismo (Salto em Comprimento, Corrida de Estafetas e Corrida de Barreiras), na Dança (Erva Cidreira e Regadinho) e no Badminton. No entanto, algumas matérias carecem de consolidação e avaliação como é o caso do Atletismo e do Badminton. Neste período, no que diz respeito ao Atletismo, não consegui lecionar o Salto em Altura e a corrida de velocidade, pois optei por, na corrida de barreiras, apenas lecionar a técnica sem corrida, com as barreiras juntas umas às outras e a corrida de estafetas também só realizei a técnica de passagem do testemunho sem corrida, não havendo competição. Pois os alunos não tinham nível satisfatório para adicionar a corrida às técnicas referidas anteriormente. Por sua vez, na Aptidão Física os alunos realizaram os testes do FITescola- abdominais, extensão de braços e vaivém, após consenso com o GEF. Alguns alunos não realizaram o teste do Vaivém, porque neste período só tive o espaço do Pavilhão no mês de Janeiro e uma semana de Fevereiro, posto isto não tive tempo para realizar o teste do Vaivém, e quando tive oportunidade para o realizar alguns alunos faltaram. O que me leva a concluir que deveria ter feito esta avaliação do teste do Vaivém logo no início do mês

de Janeiro. No que diz respeito à área dos Conhecimentos os temas abordados foram a Aptidão Física, a importância da Atividade Física para a Saúde e Bem-estar (Frequência Cardíaca, exercício físico e recuperação), Autoimagem, Doping e Lesões nas Atividades Desportivas. A média dos testes, obtida pelos alunos, foi de 16 valores sendo que nenhum aluno teve negativa. Os resultados foram efetivamente superiores ao período anterior, pois os alunos dedicaram-se mais ao estudo e retirei diferentes dúvidas com os alunos ao longo das aulas, o que ajudou a que eles ficassem mais esclarecidos sobre os diferentes temas e atingissem melhores classificações.

Área das Atividades Físicas

Notou-se uma evolução nas matérias ao longo do Período e em comparação com o período anterior. Neste período centrei o ensino nas opções dos alunos que foram o Basquetebol e o Voleibol. No entanto, não deixei de lecionar as outras matérias.

JDC

No **Andebol** apenas os alunos nº 2, nº8 e nº31 se encontram no nível Elementar, no entanto, o aluno nº 2 encontra-se no nível Avançado, devido ao cumprimento de critérios nas matérias, ao longo do período e até porque o aluno pratica andebol federado, tendo bons resultados, no entanto, infelizmente, na turma não existe contexto para que seja visível esse nível. No torneio de Andebol este aluno jogou contra uma turma do 12º ano, e aí foi confirmar o nível do aluno. No nível Introdução encontram-se 17 alunos, ou seja, grande parte da turma, sendo que no caso de 7 alunos podem vir a estar no nível Elementar. Por sua vez, 6 alunos não cumprem o nível de Introdução, estes resultados foram semelhantes aos do período anterior.

No **Basquetebol**, só o aluno nº31 se encontra no nível Elementar, 10 alunos cumprem parte do nível Elementar, 2 alunos não cumprem o nível Introdução e 13 alunos encontram-se no nível Introdução. Nesta matéria, houve grandes alterações pelo que a maioria dos alunos atingiu o nível Introdução. Esta é uma matéria prioritária na turma, pois era o Jogo Desportivo Coletivo em que a turma apresentava mais dificuldades, no entanto, evolui bastante ao longo do período, em comparação com os resultados do período anterior, também é de referir que foi a matéria onde os alunos passaram mais tempo.

No **Futebol**, todos os rapazes à exceção do aluno nº13 (que se encontra no nível Introdução), se encontram no nível Elementar, já no caso das raparigas a maioria delas não se encontra no nível Introdução, sendo apenas 6 alunas que não cumprem com o nível Introdução.

Por último, no **Voleibol** apenas o aluno nº31 se encontra no nível Elementar, tendo condições de atingir o nível Avançado, no entanto, 11 alunos já cumprem parte do Elementar, apenas 4 alunos não cumprem o nível Introdução e 10 alunos encontram-se no nível Introdução. Esta matéria também é prioritária uma vez que os alunos tinham bastantes dificuldades no início do ano nesta matéria, a maioria não conseguir sustentar a bola no ar.

Para o 3º Período, nos JDC tenho o objetivo de conseguir que todos os alunos consigam atingir pelo menos o nível Introdução em todos os Jogos Desportivos Coletivos ou pelo menos em dois deles, ou seja, 9 alunos têm de alterar a situação, sendo que dois deles apenas têm um JDC que não cumpre o nível de Introdução. Continuarei no 3º Período com a prioridade do Basquetebol e do Voleibol.

Ginástica

Na **Ginástica de Solo** 4 alunos não se encontram no nível Introdução, tal como no período anterior. As alunas nº14, 19, 27 e 32 encontram-se no nível Elementar, em condições para atingirem o nível Avançado facilmente. O resto da turma encontra-se no nível Introdução e o aluno nº 31 cumpre parte do nível Elementar.

Na **Ginástica de Aparelhos** (Minitrampolim e Plinto/Boque) todos os alunos encontram-se no nível Introdução, à exceção dos alunos nº14 e 19 que se encontram no nível Elementar e que podem atingir o nível Avançado, rapidamente.

Para o 3º Período, na Ginástica tenho o objetivo de tornar todos os níveis Elementares em partes de Avançado ou até mesmo em Avançados, pois são alunos com bastante potencial que atingirão facilmente esse nível. Os 4 alunos que não cumprem o nível Introdução no solo, pretendo que atinjam o nível Introdução, para isso vou criar estações próprias para que estes alunos passem mais tempo no solo, em que os alunos com mais facilidades fiquem responsáveis por ser os treinadores dos alunos com mais dificuldades e ajudem na criação da sequência gímnica de avaliação final do ano. Neste período também pretendo inserir o aparelho Trave, que não consegui fazê-lo nos períodos anteriores, pelo fato de pretender ver primeiro consolidado os outros aparelhos. No próximo período estava previsto iniciar as aulas com trave baixa, onde realizaria uma avaliação inicial e depois passaria mais à frente para a trave alta. Como os alunos vão ter menos tempo em contato com este aparelho, devido ao fato do 3º período ser muito pequeno, espero que pelo menos atinjam o nível Introdução.

Atletismo

No **Atletismo** não existe nenhum aluno que esteja no nível NI (Não cumpre com o nível Introdução), o que é bastante positivo, pois até as alunas com mais dificuldades na turma encontram-se no nível Introdução. 12 alunos encontram-se no nível Introdução, 4 alunos encontram-se no nível Elementar, 9 alunos cumprem parte do nível Elementar e o aluno nº31 que se encontra no nível Avançado destacando-se, positivamente, em relação aos colegas no Salto em Comprimento e corrida de Velocidade, este aluno tornou-se federado no Atletismo, no 2º Período. Esta matéria ficou penalizada, pelo fato de não ter tido muitas oportunidades para a abordar nas aulas.

No 3º Período tenho a missão de dar prioridade a esta matéria, principalmente no que diz respeito à corrida de velocidade e salto em altura, mas não houve oportunidade de lecioná-la pois as alunos trabalharam no Circuito de Condição Física criado por mim, que irei explicar mais à frente e na preparação para o torneio de Voleibol que se realizará dia 3 de Junho. Pretendo reforçar a corrida de estafetas, pois na etapa anterior apenas tinha lecionado a técnica sem corrida. Não é uma matéria que me preocupe com os resultados, no sentido, em que todos os alunos tiveram positiva e apresentaram bons resultados, completando o nível introdução na corrida de estafetas, através de muitos exercícios de técnica sem corria, só depois introduzi a corrida com competição.

Dança

Na **Dança** todos os alunos cumprem o nível Introdução, havendo três destaques, o nº18, nº 31 e nº 32. Neste período lecionei a Erva Cidreira e o Regadinho. Os alunos aderiram bastante bem à Dança, no entanto, existiram problemas em que as raparigas não queriam dançar com os rapazes. Algumas alunas que têm dificuldades nas aulas de Educação Física e, apresentam negativa, esta matéria funcionou como uma mais valia para serem avaliadas e obterem melhor classificação final.

No 3º Período tenho o objetivo que os alunos consigam dançar uns com os outros sem haver problemas de exclusão ou preconceito por dançarem com o sexo oposto. Neste período irei lecionar a Rumba Quadrada que é uma dança social e que os alunos preferem.

Badminton

No **Badminton** 9 alunos trabalharam no nível de Introdução, 6 alunos cumpriram parte do nível Elementar e 11 alunos encontraram-se no nível Elementar. Ninguém teve negativa

nesta matéria, no entanto, esta foi uma matéria, tal como o Atletismo, que ficou penalizada por não ter tido muitas oportunidades para avaliá-la. Por ter dado mais prioridade à Ginástica.

No 3º Período tenho o objetivo de em todas aulas de Ginásio lecionar esta matéria e avaliar os alunos. Também tenho a missão de criar torneios em que os alunos se desafiam uns aos outros. Tenho ainda o compromisso de consultar melhor as regras desta matéria, pois têm sofrido algumas alterações com o passar dos anos. E dar uma revisão nos diferentes gestos, tal como o Lob, Clear, Drive e Amorti e fazer uma ficha ilustrativa para que os alunos percebam as diferenças entre cada um deles, para melhor compreensão.

Todos estes dados são possíveis de confirmar através da tabela seguinte:

11ºG	JDC				Ginástica		Atletismo	AR	Raquetas
Nº	Ande.	Fute.	Basq.	Volei.	Solo	MT		Mereng.	Bad.
1	I	I	PE	PE	I	I	I	I	PE
2	E	E	PE	PE	NI	I	E	I	E
3	I	I	I	PE	I	I	PE	I	E
4	PE	E	PE	PE	PI	I	E	I	E
5	I	NI	PI	PI	I	I	I	I	I
8	E	E	PE	PE	I	I	PE	I	E
9	PE	E	PE	PE	NI	I	PE	I	E
10	PE	E	I	PE	PI	I	PE	I	E
11	PE	E	I	PE	I	I	PE	I	E
13	I	I	I	I	I	I	I	I	I
14	I	PI	PE	PE	E	E	PE	I	PE
15	NI	NI	PI	PI	PI	PI	PI	I	I
17	NI	NI	PI	PI	NI	I	I	I	I
18	NI	NI	PI	PI	PE	I	I	I	PE
19	I	I	PE	PE	E	E	PE	I	E
20	PI	NI	I	I	PE	I	I	I	I
21	NI	NI	NI	NI	PI	PI	PI	I	I
22	I	I	I	I	PE	I	I	I	I
23	PI	NI	I	I	I	I	I	I	PE
24	AT	AT	AT	AT	AT	AT	AT	AT	AT
25	NI	NI	PI	PI	NI	I	PI	I	I
26	NI	NI	I	I	PI	I	I	I	I
27	I	I	PE	PE	PA	I	I	I	PE
28	PE	E	PE	PE	I	I	E	I	E
30	PE	E	PE	PE	PI	I	E	I	E
31	E	E	E	E	PE	I	A	I	E
32	I	I	PE	PE	PA	PA	PE	I	PE

Figura 2-Resultados da Avaliação dos Alunos

Legenda:

NI	NI	Não atinge o Nível Introdução		
	PI	Cumprir Parte do Nível Introdução		
I	I	Atinge Nível Introdução		
	PE	Cumprir Parte do Nível Elementar		
	E	Atinge Nível Elementar		
	PA	Cumprir Parte do Nível Avançado		
	A	Atinge Nível Avançado		
SE		Sem elementos		
AT		Atestado Médico		

Na área da Aptidão Física

Os alunos realizaram a bateria de testes do FitEscola. Em reunião com o grupo de estágio resolvemos repetir os testes da Aptidão Muscular (Extensão de Braços e Abdominais) e de Aptidão Aeróbia (Vaivém). Após a concretização dos testes identificou-se que uma aluna se encontrava fora da Zona Saudável nos abdominais e a aluna nº25 que não realizou o Vaivém, também estava no período passado fora da Zona Saudável, no entanto, fiquei sem esse dado no 2º Período, pelo que no 3º Período terei de confirmar. É de salientar que o aluno nº 31 encontrava-se praticamente em todos os testes em Perfil Atlético. Fiquei contente pelos alunos que tinham negativa no Vaivém este período terem melhorado substancialmente, como é o caso do aluno nº 1 e o aluno nº26.

Para o 3º Período como existem 5 alunas com negativa e com níveis reduzidos de condição física irei trabalhar com elas um circuito que dei o nome de “Circuito das Princesas”, ao longo das aulas, para que possam melhorar os níveis de forma física que ajudar-lhes-á, em grande parte, na aptidão aeróbia, na força e coordenação. Nos períodos anteriores realizei alguns circuitos, mas não os suficientes, sendo assim, achei necessário, neste 3º Período realizar com mais frequência, se não em todas as aulas este circuito de condição física. Para além disso, as alunas têm sempre a oportunidade de ir na hora de almoço ou numa hora combinada comigo para a sala de exercício da escola, onde poderão realizar exercícios específicos para melhorar os níveis de condição física. Neste período, insisti, mais uma vez, com as alunas para frequentarem esta sala de exercício e iria estar presente nessas sessões.

Na área dos Conhecimentos

Os temas abordados nesta área foram Aptidão Física, a importância da Atividade Física para a Saúde e Bem-estar (Frequência Cardíaca, exercício físico e recuperação), Autoimagem, Doping e Lesões nas Atividades Desportivas. Os alunos foram avaliados através de um teste teórico com 5 perguntas e uma aluna com atestado médico realizou para além do teste 2 trabalhos, um sobre a Ginástica de Solo e outro sobre os testes de Aptidão Física. Relativamente aos resultados dos alunos, a média da turma foi de 16 valores, muito superior à do período passado. Neste período não houve nenhuma negativa, a nota mais baixa foi do nº 8 com 13,25 valores e a nota mais alta foi da aluna nº 23 com 20 valores.

Para 3º Período tenho a missão de questionar mais os alunos sobre as regras das matérias. A aluna que tem atestado médico nº 24, referida anteriormente, chega na maioria das vezes atrasada e não participa nas aulas, esta aluna tem negativa. Para solucionar o problema dos atrasos e falta de participação nas aulas, a estratégia que vou utilizar é sugerir à aluna que venha equipada todas as aulas tal como os colegas, o que a obriga a chegar mais cedo para se equipar. Também vou insistir, mais uma vez para que a aluna faça as ajudas nos colegas, na Ginástica, na colocação do material nas aulas e faça a arbitragem dos jogos. Nos períodos passados, pedi à aluna trabalhos teóricos, neste período tenho em consideração pedir-lhe apenas um trabalho teórico e incidir mais na parte de integração da aluna na aula, isto tudo para que aluna tenha mais oportunidades de avaliação, do que só aquela através da realização de trabalhos teóricos.

É de referir que utilizei uma estratégia em todas as modalidades que foi, sem competição, só depois de consolidarem a técnica é que introduzi a corrida. Senti que este processo funcionava melhor e apliquei-o às outras disciplinas de igual forma, do mais simples para o mais complexo, desde a aprendizagem da técnica até à aprendizagem da tática.

1.7.4 Etapa do Produto

A Etapa do Produto, teve início no dia 23 de Abril e terminou no dia 5 de Junho, foram lecionadas 17 aulas, muito menos aulas que nas etapas anteriores, pois o terceiro Período é sempre o mais pequeno e, neste caso, como o meu ano de ensino é o 11º tem exames nacionais, logo as aulas têm de terminar mais cedo tal como o 10º ano. Foram lecionadas sete aulas no Exterior 2, 5 aulas no Pavilhão e cinco aulas no Ginásio.

Nesta etapa estava previsto lecionar todos os JDC com mais incidência no Voleibol, modalidade esta, em que os alunos têm mais facilidade e no Basquetebol, onde os alunos têm mais dificuldades. O que não impossibilitou de lecionar outras matérias para além das referidas anteriormente. Estava previsto lecionar Ginástica de solo e aparelhos, Dança (Rumba Quadrada), Badminton e Atletismo (Corrida de Barreira e Corrida de Estafetas), assim como Patinagem. Nesta etapa estava previsto a realização de um circuito de condição física designado Circuito das “Princesas”.

Balanço da Etapa Produto

Nesta etapa, apenas consegui lecionar uma aula de Patinagem, deu para os alunos experimentarem uma modalidade diferente daquilo a que estão habituados, houve um aluno que até trouxe os seus patins, em linha, de casa e uma aula de rumba quadrada. Quanto ao Atletismo, os alunos realizaram corrida de barreiras e tinham de realizar a respetiva autoavaliação e avaliar os colegas através de uma ficha de aula realizada por mim. Colocar no apêndice a ficha. Quanto aos JDC foi abordado mais o Voleibol, de forma a que os alunos pudessem treinar para o Torneio de Voleibol. A Ginástica incidiu mais sobre a coreografia de solo e minitrampolim e plinto longitudinal na Ginástica de Aparelhos.

Foi uma etapa bastante pequena, pois o 3º Período foi efetivamente mais pequeno que os outros períodos, o que não permitiu que os alunos abordassem mais aulas, por exemplo de Patinagem, Dança, Atletismo e Badminton em que foi apenas lecionado nas aulas em que havia Ginásio.

Optei por dar mais ênfase ao Circuito de condição física para promover, também, a manutenção da condição física e aumento dos níveis de atividade física das alunas, principalmente das alunas que estavam com negativa no período e no ano anterior. O nome que dei ao Circuito foi Circuito das “Princesas” e os exercícios podem ser consultados no apêndice nº XIII.

O Circuito foi realizado tendo em conta os seguintes aspetos. Como algumas das alunas não se encontravam na zona saudável no teste de aptidão aeróbia e no teste de aptidão neuromuscular (flexões e abdominais) e apresentavam níveis reduzidos de coordenação, resolvi criar exercícios adequados ao respetivo desenvolvimento. Por exemplo, as pranchas para força superior e abdominal, os arcos para coordenação e agilidade. Foi acordado com as alunas que eu iria criar um circuito para melhorar o aproveitamento das mesmas e que seria principalmente, para que as alunas que vinham com negativa nos períodos anteriores e no ano anterior,

pudessem melhorar os seus níveis de aptidão física e pudessem se esforçar de modo a que eu pudesse ver nas alunas empenho, dedicação e resultados. No entanto como este circuito só foi aplicado no 3º Período, sendo este o período mais pequeno, não deu para ver resultados nítidos de melhoria de condição física. Se o tivesse colocado em prática no 1º Período poderia ter resultados visíveis e mais imediatos, pois as alunas teriam o ano letivo inteiro para trabalhar e desenvolver e, conseqüentemente, aumentar os níveis de condição física, principalmente as referidas no ponto a seguir. Mas devido à minha inexperiência no ensino, no 3º Período como me encontrava preparada, resolvi aplicar o exercício.

Com esta tarefa pretendia o desenvolvimento das seguintes capacidades motoras: força superior e abdominal, resistência aeróbia e coordenação motora.

Cada exercício tinha a duração de 1 minuto, ou seja, as alunas realizavam os exercícios segundo o seu ritmo. Isto é, as melhores alunas podiam fazer 20 repetições enquanto que as alunas com mais dificuldades faziam aquelas que conseguissem no tempo pretendido, sendo, desta forma, adaptado às suas capacidades.

Existiram variantes de cada exercício, ou seja, houve uma versão mais simples e uma versão mais difícil para cada exercício, de modo a que as alunas evoluíssem ao longo do tempo, através da progressão nos exercícios. Quem tinha mais dificuldades iniciava, por exemplo, no exercício do lunge com a bola medicinal, um agachamento simples com as duas pernas afastadas à largura do tronco e a versão mais difícil era o lunge completo, sempre com o joelho sem passar a ponta do pé e a perna a completar um ângulo 90º em relação ao solo. Assim todas as alunas poderiam optar pela opção mais fácil sempre que estavam mais cansadas, ou que sentissem dificuldade no exercício, sendo que de aula para aula eu verificava quem mantinha a opção mais fácil e quem mantinha a opção mais difícil. Esta avaliação, foi feita três vezes durante o período, uma no início, uma sensivelmente a meio do período e outra no final, de modo a registar a progressão das alunas. As alunas foram avisadas de que eu as estava a avaliar e sempre que queriam ter feedback sobre o seu nível solicitavam-me, podendo consultar os registos feitos na tabela. Com esta avaliação pretendia que as alunas que tinham OF (Opção Fácil) se convertessem em OD (Opção Difícil).

As alunas foram avaliadas no Circuito das “Princesas” segundo uma tabela (apêndice nº XIV).

Por outro lado, nas aulas em que as raparigas realizavam o circuito, os alunos competiam nas diferentes modalidades (Basquetebol e Voleibol), de modo a observar a

autonomia destes e para que pudessem competir entre eles. Quando as raparigas terminavam o circuito passavam aos exercícios específicos para essa determinada aula.

1.8 Protocolo de Observação – AGIC

1.8.1 Caracterização

O Protocolo AGIC contempla uma dimensão de Avaliação, Gestão, Instrução e Clima. Foi através deste protocolo que observámos as aulas dos nossos colegas de estágio. É essencial que exista uma reflexão sobre as nossas práticas, por isso, o processo de observação de aulas dos colegas é tão importante, para que possamos corrigir potenciais erros e melhorar as nossas práticas.

Siedentop (1990) refere três domínios: Gestão, Instrução e Clima, em que cada um tem diferentes parâmetros e critérios. No primeiro domínio (Gestão) temos o parâmetro do tempo útil, onde os critérios são: tempos de informação, tempo de transição e tempo disponível para a prática e o parâmetro da organização, com os seguintes critérios: tempos de espera, comportamentos de desvio, aproveitamento do equipamento, segurança nas atividades e aproveitamento de tempos de espera. Esta gestão na aula está relacionada com a formação dos grupos de trabalho e com as transições dos alunos pelas estações, assim como a gestão de todo o material necessário à aula. Se existir uma boa gestão, os alunos participam durante o maior número de tempo em atividade física.

No que respeita ao segundo domínio (Instrução) temos três parâmetros: controlo da atividade, interação com alunos e adequação dos objetivos. Os critérios do primeiro são: execuções incorretas, desvios à tarefa, incentivos aos não executantes, utilização de feedback adequado. O critério do segundo é a relação à totalidade dos alunos. Os critérios do último parâmetro são: pertinência das tarefas e diversificação das estratégias. A instrução na aula está relacionada com o facto do professor garantir a qualidade e pertinência da informação, reduzir o tempo de explicação por forma aos alunos terem mais tempo disponível para a prática. Para tal, a forma de comunicação deve ser clara e breve, focando-se apenas nos aspetos fulcrais, ser conciso e claro.

Em relação ao terceiro domínio (Clima), os dois parâmetros inerentes são: a disciplina e a motivação. O tipo de castigos utilizados e as regras de exclusão são os critérios da disciplina, enquanto as estratégias de incentivo e as formas de valorização das prestações são os critérios

do outro domínio, a motivação. O clima na aula está relacionado com o ambiente que lá é vivido, pode ser positivo ou negativo quando falamos na relação entre o professor e o aluno e vice-versa. É essencial que o professor crie situações de aprendizagens estimulantes e que incentivem os alunos a participar na aula e os elogiem à frente da turma.

Por sua vez, deixo bem claro que a avaliação é o domínio que pretendo deixar bem claro pois faz parte do processo de ensino-aprendizagem. A melhor forma para verificarmos os resultados é através da avaliação. Em Educação Física, o professor é responsável por avaliar os seus alunos através dos critérios de êxito e os indicadores de observação, no que diz respeito a matérias coletivas ou individuais no que diz respeito às atividades físicas, como na área de aptidão física, nos conhecimentos e nos trabalhos de aula. No meu ponto de vista, a avaliação inicial é aquela que tem um maior peso pois é ela que nos permite recolher as informações para podermos tomar as respetivas decisões, ou seja, através dela podemos delinear todo o planeamento para o resto do ano.

“O processo de avaliação inicial garante condições para a elaboração ou reformulação (no caso de um plano plurianual) do plano do grupo de Educação Física. O compromisso pedagógico do grupo num quadro de desenvolvimento da Educação Física, passa pela definição das competências fundamentais para cada ano de escolaridade, definidas pelo conjunto dos professores, incluindo a área de conhecimentos, atitudes e valores e o desenvolvimento das capacidades físicas.” (Carvalho, 1994, p. 142).

Como afirma Carreiro da Costa, (1984) um ensino eficaz das atividades físicas no meio escolar depende em grande medida da qualidade dos professores, daí que estes agentes de ensino são reconhecidos pela capacidade didática, são responsáveis por ter um conhecimento dos conteúdos de ensino, utilizam mais informação e tomam mais decisões na planificação da atividade, possuem um vasto reportório de habilidades técnicas de ensino (gestão do tempo, instrução, clima e disciplina), assim como, proporcionam maior tempo de aprendizagem motora relacionada com os objetivos da aprendizagem, “feedbacks” apropriados e motivam os alunos, contribuindo, assim, para um ambiente positivo e um clima saudável de aprendizagem.

Também é de realçar que a observação é importante pois é através dela que conseguimos avaliar os alunos. Segundo Proença (1982) a observação é um meio em que o homem se serviu para conhecer o real, de dominar o meio e de se conhecer a si próprio.

1.8.2 Descrição e Justificação

Eu e os meus colegas de estágio aplicámos o protocolo AGIC nas turmas uns dos outros. A tabela que utilizámos pode ser consultada no anexo nº 2 foi facultada pelo professor

Mário Guimarães aquando da realização da UC Didática da Ginástica do 1º ano do MEEFEBS. Cada um de nós ficou responsável por utilizar essa grelha em cada aula. Eu e os meus colegas de estágio reunimo-nos, previamente, para estudar a grelha e interpretarmos o que significava cada dimensão para ser mais fácil a aplicação. Sempre que íamos avaliar o nosso colega de estágio avisávamos-lhe, antecipadamente, que íamos aplicar o protocolo AGIC.

A forma de preenchimento da grelha é simples. Para cada parâmetro será efetuado o registo de ocorrências, ou seja, o número de vezes que acontece em aula determinado acontecimento, ou contabilização através de minutos, ou ainda através de SIM ou NÃO. O observador tem ainda a opção de registar as suas observações em relação a cada parâmetro e no final fazer uma apreciação global da aula.

1.8.3 Resultados e Reflexão Crítica

Esta grelha, supostamente, iria permitir aferir resultados através de observações de forma clara e eficaz. Isto é, os meus colegas de estágio observavam as minhas aulas e registavam quais as minhas dificuldades e vantagens no decorrer das aulas e eu as deles. No entanto verificámos que o método de aplicação do AGIC não foi eficaz, pois eram demasiados parâmetros em que nos tínhamos de focar.

Após reunião de grupo de estagiários vimos que o Protocolo não estava a ser de fácil aplicação e resolvemos “partir” o AGIC em partes, ainda assim não foi uma tarefa fácil. Na minha opinião, para que tivéssemos concretizado esta tarefa com sucesso deveríamos ter aplicado o protocolo AGIC logo no início do ano e em mais aulas, para termos tempo de testá-lo e corrigi-lo caso fosse necessário.

Não chegámos a nenhuma conclusão na reunião entre estagiários, o que concluímos que foi uma tarefa mal sucedida por todos.

1.9 Professor a Tempo Inteiro - P.T.I.

De acordo com o Regulamento de Estágio, os estagiários tiveram de realizar uma semana com o horário completo, com vinte e duas horas de lecionação em EF, noutras turmas e noutros níveis de ensino.

A semana do P.T.I. realizou-se no 2º Período na semana de 11 de Fevereiro a 15 de Fevereiro.

Teve como objetivo passar pela experiência de ser professor a Tempo Inteiro. Esta é uma área onde o professor estagiário passa pela experiência de integrar um horário do professor com o horário letivo completo (22h, uma vez que esta é a carga horária aproximada da que vai ter na sua vida profissional enquanto professor de EF. Consistindo na preparação e lecionação a turmas de outros professores da escola. O P.T.I. para além de ser uma semana na qual preparamos e lecionamos as aulas de outros professores, tem uma componente de preparação e escolha das turmas. Toda esta decisão implica um acompanhamento precoce da turma, da sua organização e um contacto prévio com o professor titular.

O P.T.I. melhora ou resolve problemas de lecionação que evidenciámos nas nossas aulas a nível de gestão, instrução e clima, proporcionando ao estagiário um contato mais intenso com os alunos, as suas dificuldades, os seus comportamentos, bem como, com a necessidade de criação de estratégias que garantam a aprendizagem. Também permite ao estagiário, confrontar-se com os seus problemas, refletir sobre eles, indicar causas e criar estratégias para os ultrapassar. Por outro lado, permite igualmente ao estagiário valorizar a sua intervenção e perceber a sua responsabilidade enquanto docente.

1.9.1 Cronograma do P.T.I

No quadro a seguir é apresentado as diferentes fases do P.T.I. Em primeiro lugar, uma semana antes do P.T.I. se realizar escolhi as turmas que gostava de lecionar e defini o horário de acordo com aquele que fosse mais vantajoso para mim. Em segundo lugar, através de uma conversa informal, apresentei o Projeto do P.T.I. ao professor responsável por cada turma. Em terceiro lugar, mostrei aos professores o plano de aula elaborado por mim e fiz as correções em casa que os professores sugeriram. Em quarto lugar, de 11 a 15 de Fevereiro lecionei às quatro turmas que escolhi e, por último, realizei um balanço e refleti com os professores responsáveis e com o Orientador sobre esta semana que foi tão enriquecedora para mim.

Objetivos	Calendarização
Escolha das turmas e Definição do horário	Até 2 de Fevereiro
Apresentação do Projeto ao Professor	Até 7 de Fevereiro
Proposta de planeamento das aulas	Até dia 9 de Fevereiro
Lecionação	11 a 15 de Fevereiro

Balanço/Reflexão do P.T.I	Após a semana de leçãoção
---------------------------	---------------------------

Quadro 7- Cronograma do P.T.

1.9.2 Escolha das turmas

As turmas que escolhi para lecionar foram o básico (7º, 8º e 9º anos) e ainda uma turma do secundário (10ºano), tal como é possível observar no quadro a seguir. As turmas foram codificadas.

Inicialmente abordei individualmente os professores, perguntando-lhes se podia fazer o P.T.I. com uma das suas turmas e a resposta foi positiva e demonstraram-se disponíveis e recetivos.

Optei por escolher uma turma de todos os anos do básico e ainda uma turma do secundário com o objetivo de me colocar perante populações com faixas etárias diferentes onde a postura do docente deve variar.

Turma	Docente
7º W	Marta Fialho
8º X	Suzana Morais
9º Y	Lina Rodrigues
10º Z	Hugo Ribeiro

Quadro 8- Turmas do P.T.I

1.9.3 Horário do P.T.I:

Na figura 8 é apresentado o horário do P.T.I. O círculo preto representa as turmas às quais lectionei. Por exemplo, na segunda-feira, lectionei o 10ºA do 12h25 às 13h15, depois o 7ºB das 15h20 às 16h10 e o 8ºF das 16h20 às 17h10 e, assim sucessivamente.

	2ª Feira				3ª Feira				4ª Feira				5ª Feira				6ª Feira			
Horas	G	P	E1	E2	G	P	E1	E2	G	P	E1	E2	G	P	E1	E2	G	P	E1	E2
08:15	11º C		12º I	12º D	12º F	11º C	12º A	7º B		10º B	11º F	12º I	9º D	7º E	12º B	11º G	10º B	11º F	9º B	10º E
09:05	9º A	11º H	12º G	10º I	8º A	12º E	11º G	9º E	12º C	10º A	7º A	9º C	12º I	10º F		8º E	11º G	12º A	9º E	10º H
09:15																				
10:05	9º C	11º B	12º H	9º B	12º B	11º I	12º C	8º D	7º C	8º B	9º A	12º F	12º G		10º I	11º D	11º E	9º C	12º	8º F
10:25																				
11:15	12º A	11º D	10º D	9º D	10º F	12º H	10º B		11º D	10º I	11º B	12º G	12º H	10º D	12º D	12º C	11º H	9º A	7º D	10º G
11:25																				
12:15	10º A	9º C	10º F	11º I	12º D	11º	10º A	9º C	11º	7º B	10º C	12º B	12º E	8º D	8º A			8º C	12º E	11º A
12:25																				
13:15																				
13:20																				
14:10																				
14:20	7º E	10º E		11º E			10º E		9º B				11º I	7º C						
15:10																				
15:20	7º B	10º H	7º C	8º B	7º D	8º E	10º G	11º F	9º E	10º G	7º E		7º A	7º D	11º H	10º G				
16:10																				
16:20		8º F			10º D	11º A	10º H	7º A			9º D				11º C	11º B				
17:10																				

Figura 3- Horário do P.T.I

1.9.4 Preparação e desenvolvimento do P.T.I

Antes da lecionação do P.T.I., observei as aulas da semana anterior de cada turma com o objetivo de conhecer um pouco a turma envolvida e perceber o nível dos alunos para elaborar um planeamento adequado às necessidades, capacidades e características dos alunos, assim como as rotinas das aulas. Após a observação das aulas, reuni-me com os professores para saber quais as matérias que estavam a lecionar de forma a poder elaborar o meu planeamento das aulas para posterior discussão com o professor de cada turma.

Após a lecionação das aulas reuni-me com cada professor com o objetivo de realizarmos um balanço e perceber quais foram os aspetos positivos e os aspetos a melhorar.

Decidiu-se a forma como os professores integrariam ou não a aula, com uns, a lecionação realizou-se sem que intervissem, com outros a intervenção apenas em parte da aula.

1.9.5 Dificuldades sentidas/aspetos positivos/melhorias

Relativamente às dificuldades que eu senti aquando do P.T.I. foi que muitas vezes não sabia onde me colocar no espaço de aula para que tivesse todos os alunos no meu campo de visão, uma sugestão para corrigir este aspeto seria definir no meu plano de aula, os espaços a percorrer para me certificar que não teria alunos nas minhas costas.

Por sua vez, tive dificuldades em variar o tipo de feedback e completá-lo, muitas vezes utilizava apenas feedback prescritivo e poucos específicos. Corrigia um aluno que estava, por exemplo, a fazer incorretamente o arremesso da bola no andebol e não ficava atenta se da próxima vez ele realizava bem, pois distraía-me e já estava a corrigir outro aluno que não o primeiro. Uma sugestão para este aspeto não acontecer é utilizar, não só *feedbacks* prescritivos mas também, *feedbacks* interrogativos e concluir o ciclo, ver se na próxima tentativa o aluno corrigiu a ação.

Também surgiu a dificuldade em gerir o tempo em cada estação, pois o que eu fiz foi explicar os exercícios para cada grupo em cada estação e perdi imenso tempo, uma sugestão para isso não acontecer seria perder mais tempo no início a explicar os exercícios de cada estação para toda a turma e, estar mais atenta ao relógio para que os alunos estejam sensivelmente o mesmo tempo de prática em cada estação.

A última dificuldade sentida, foi em controlar os alunos do 7º ano, pois foi notória a diferença de atenção dos alunos, são bastante irrequietos em relação aos outros anos e, reparei que tinham mais vezes comportamentos desviantes, uma forma de resolver esta questão seria não existir tempos de espera, manter os alunos sempre em atividade e aquando dos comportamentos desviantes, parar a aula, sentar os alunos no chão e chamá-los à atenção colocando-os a ouvir as minhas indicações.

Quanto aos aspetos positivos os professores responsáveis por cada turma disseram-me que os exercícios de condição física dados aos alunos tinham sido dinâmicos e variados, os alunos tinham estado a maioria da aula em tempo de prática, consegui corrigir e resolver problemas específicos nas diferentes matérias, tinha um bom planeamento/estruturação da aula e coloquei os alunos empenhados e motivados nas tarefas.

Por último, quanto aos aspetos a melhorar são: ter atenção para não virar as costas aos alunos; ter uma melhor circulação no espaço de aula; se os alunos não estiverem a ouvir, não elevar a voz como eles e, sim falar baixinho ou calar-me; dar continuidade ao feedback, fazer conclusão do mesmo; demorar mais tempo em cada alongamento; pedir aos alunos para no final da aula arrumarem o material, em vez de ser eu a arrumar tudo sozinha; na condição física definir tempo para cada exercício e não por número de repetições; dar o mesmo tempo de atenção a todos os grupos/estações da aula; perder mais tempo na instrução, explicar no início o que é para fazer em cada exercício e não em cada estação; aumentar o volume de voz nos exteriores; rever as matérias e criar um conjunto de correções a dar aos alunos nas diferentes

modalidades; aquando das correções, dar feedbacks mais precisos e dizer o que têm de fazer e não aquilo que não devem fazer;

1.9.6 Balanço do P.T.I.

Esta semana do P.T.I. teve uma grande importância, uma vez que me permitiu ter contacto com uma carga horária aproximada da que irei ter na minha vida profissional enquanto professora de EF, ter um maior contacto com os colegas do grupo de Educação Física, ter contacto com diferentes alunos de diferentes idades, e confrontar-me com as qualidades e defeitos na minha leção. Consegui manter contacto com alunos de outras idades das que estava habituada, o que foi bastante gratificante.

Esta experiência de professor a tempo inteiro permitiu-me retirar conclusões importantes para a minha formação enquanto professora. É bastante diferente dar aulas a alunos com idades inferiores às que estou habituada, pois o nível de excitação dos alunos é notório, principalmente, no 7º ano. Foi possível verificar que no 9º e no 10º ano os alunos têm rotinas bem definidas e possuem um comportamento exemplar. No 9º ano, gostei imenso do facto dos alunos terem grupos pré-definidos e saberem em que estação devem começar. São alunos motivados para a prática, contrariamente à maioria da minha turma. No 10º ano, os alunos são muito disciplinados e participativos. Por sua vez, no 7º e 8º ano nota-se um decréscimo nos níveis de concentração e comportamentos inadequados.

Achei curioso o facto de cada docente ter as suas rotinas, os seus métodos, e os alunos regem-se por aquilo que lhes é transmitido e ensinado. Gostei imenso das reuniões que tive com os professores, após as aulas, pois falaram comigo de uma forma sincera, sempre com uma postura positiva e com correções para que eu melhorasse o meu trabalho futuro. Esta experiência do P.T.I. foi essencial, pois colocou-me em contacto com mais do que uma turma e com diferentes faixas etárias, aproximando assim a prática docente à realidade como futura professora de EF.

Capítulo 2 - DIREÇÃO DE TURMA

2.1 Papel do Diretor de Turma

O Diretor de Turma (DT) é um docente que constitui um elemento determinante na mediação de conflitos. Ele constitui um papel na relação interna entre o grupo-turma e o grupo-professores, bem como na relação externa que estabelece com os Encarregados de Educação. Sendo o interlocutor entre os pais e os alunos. (Boavista & Sousa, 2013).

De acordo com Marques (2003), o diretor de turma não se pode limitar somente à transmissão de informações e gestão de faltas, deve facilitar o desenvolvimento psicológico do aluno, promover o conhecimento e a aceitação de normas, valores e atitudes. Deve intervir na construção do projeto curricular de turma e desenvolver o envolvimento parental na escola.

A escola Secundária Pedro Nunes possui um representante dos Diretores de Turma e uma sala para receber os pais/encarregados de educação.

Segundo o Regulamento Interno, compete ao Diretor de Turma: adotar medidas para melhoria das condições de aprendizagem e à promoção de um bom ambiente educativo, competindo-lhe articular a intervenção dos professores da turma e dos pais e encarregados de educação; Coordenar a adequação de atividades, conteúdos, estratégias e métodos de trabalho À situação concreta do grupo e à especificidade de cada aluno; Colaborar com os docentes da turma e encarregados de educação no sentido de prevenir problemas de comportamento e aprendizagem; presidir as reuniões de conselho de turma; proceder à eleição do delegado e subdelegado de turma, nos primeiros 30 dias de aulas e comunicar o resultado ao diretor; Informar os alunos sobre os seus “direitos e deveres” integrados no regulamento interno e as demais normas escolares que lhes dizem respeito; comunicar aos encarregados de educação a respetiva hora de atendimento; entregar os documentos que devem integrar o processo individual do aluno nos serviços de administração escolar; Gerir a informação decorrente das funcionalidades da plataforma Tprofessor e, sempre que necessário, proceder em conformidade, nomeadamente, comunicação ao encarregado de educação das faltas e seus efeitos; comunicar ao encarregado de educação as faltas dos alunos cuja justificação não tenha sido aceite, dentro do prazo de três dias úteis previsto para as faltas injustificadas, as faltas de material, bem como os casos de ordem de saída da sala; Convocar uma reunião com os encarregados de educação nos primeiros dias de 30 aulas, na qual se elegerão os dois representantes dos encarregados de educação.

2.2 Caraterização

Trabalhei em conjunto com a Diretora de Turma e docente Maria Eugénia em que o nosso objetivo principal foi garantir o sucesso escolar dos alunos e envolver os pais, professores e mesmo os colegas neste processo. Todas as quartas-feiras tivemos uma aula com os alunos para trabalhar questões da Direção de Turma, onde foram esclarecidas dúvidas dos alunos sobre as faltas, onde os alunos expuseram o seu desagrado sobre alguma situação com algum professor, onde informamos sobre o comportamento dos alunos e respetivas formas de o melhorarem. Também tratamos do assunto das Saídas Profissionais dos alunos onde pesquisamos com os alunos quais as disciplinas de acesso a determinado curso, quais as faculdades disponíveis e, ainda onde são entregues questionários aos alunos sobre as preferências de acesso ao Ensino Superior e sobre o teste sociométrico que será entregue, brevemente. Esta aula, uma vez por semana, que os alunos têm, na minha opinião é uma mais valia, pois, os alunos têm o contacto informal com a Diretora de Turma para esclarecer problemas que possam existir dentro da turma.

Recursos Temporais

• Segunda-feira: 11h25-12h25 • Quarta-feira: 11h25-12h25	Hora de Direção de Turma
• Quarta-feira 16h20-17h10 Sala 17 • Sexta-feira 10h25-11h15	Aula/Reunião com os alunos Atendimento aos Enc. Educ

Figura 4- Horário de Direção de Turma

2.3 Descrição/Justificação

Até ao momento existiram diversas reuniões com os alunos, todas as quartas-feiras à tarde. Importa referir que estas reuniões foram de extrema importância para ir acompanhando o desenvolvimento dos alunos e para conversar com os alunos sobre o decorrer do ano letivo. Relativamente aos temas tratados, na primeira aula os alunos preencheram uma Ficha

Individual do Aluno e depois a Diretora de Turma passou um PowerPoint com informações relevantes acerca da utilização dos cacifos na escola, os alunos não poderem sair da escola, faltas disciplinares, regras de funcionamento das aulas, projetos de Responsabilidade +, Saúde + e Educação Sexual. Na segunda aula não pude estar presente pois tive uma conferência na Universidade Lusófona, à mesma hora. No entanto, os temas abordados foram a eleição do Delegado (aluno nº29) e Subdelegado da turma (aluno nº19). Na terceira aula foram selecionados os temas para a Educação Sexual através de votação. O tema mais votado foi “Consequências físicas, psicológicas e sociais da maternidade e da paternidade de gravidez na adolescência e do aborto”. Na quarta reunião conversa com os alunos sobre o mau comportamentos dos alunos em aula e faltas de material nas aulas de Educação Física. Por sua vez, também se iniciou a organização da planta da turma, que neste momento já se encontra concluída.

Na primeira reunião com os Encarregados de Educação, a Diretora de Turma apresentou um PowerPoint com informações sobre o Delegado e Subdelegado da turma, elegeram-se os representantes dos pais, horário de atendimento da Diretora de Turma, breve caracterização da turma, número de faltas que os alunos podem dar por disciplina, regras de sala de aula, Desporto Escolar de Natação, calendarização dos testes e projeto de Educação Sexual. Por último, como temos de desempenhar uma relação com os Encarregados de Educação e chamar a atenção para as faltas de presença e material, caso específico da Educação Física, eu e a Diretora de Turma falámos com os pais sobre estas questões detalhadamente, dado que os alunos têm tido algumas faltas e comportamentos desviantes. É alarmante esta situação, dado que solicitámos aos pais para falarem com os filhos sobre estas questões e chamá-los à razão. Existe um grupo de alunos que arranja desculpas para não fazer as aulas, ou não trazem o material ou até mesmo faltam às aulas de Educação Física (nº12; nº15, nº17; nº20; nº21 e nº26). Por sua vez, a aluna nº24 possui um atestado médico que a impossibilita de realizar as aulas de Educação Física, tendo uma escoliose acentuada.

Identificação dos Problemas:

Primeiro foram identificados os problemas da turma, sendo eles:

- Problemas de mau comportamento;
- Faltas de material
- Problemas de desinteresse sobre as matérias;

- Problemas de relação entre alunos;
- Saídas profissionais- alunos não sabem que curso seguir.

2.4 Resultados:

Todas as quartas-feiras tive reunião com os alunos onde tratei de problemas de mau comportamento e de faltas de material com a Diretora de Turma, chegámos à acordo que deveria ser implementada uma planta de sala de aula, em que os alunos com problemas de visão ou audição ficassem sentados nas primeiras filas e nas outras filas, os alunos não se encontram colocados por questões de afinidade o que proporciona não haver tanta conversa.

Para que os alunos melhorem a relação entre eles, em primeiro lugar projetei a realização de um teste sociométrico com a finalidade de resolver problemas de coesão de grupo, no entanto, como dei prioridade à questão das saídas profissionais que foi o tema a ser tratado em primeiro lugar, não sobrou tempo para realizar o teste sociométrico e realizá-lo de forma criteriosa e com tempo. Sendo assim, ficou definido com a diretora de turma, em todas as aulas de reunião com a turma, às quartas-feiras, conversar com os alunos sobre os diferentes problemas existentes ao longo do tempo entre a turma, utilizando a conversa/debate e a reflexão por parte dos alunos, como o ponto central para a resolução deste problema. Fazendo a ponte com as aulas de EF. Estas funcionam como um meio para que os alunos respeitem as diferenças de cada um. Segundo (Seybold, 1994) um dos objetivos gerais da EF é que o aluno através das diferentes atividades corporais venha a conhecer-se a si próprio e aos que o rodeia e, principalmente, respeite a individualidade. “Quanto mais claramente se considerar a missão educativa da EF, tanto mais importante se tornarão os fatores psíquicos, a evolução da forma de aprender e pensar da criança, dos interesses dos jovens, das formas de ação e de sociabilidade.” (p.18).

2.4 Atividades

Em relação a esta área de intervenção, a avaliação será centrada no cumprimento dos objetivos que passa por desempenhar o papel de diretora de turma. Na relação com os Encarregados de Educação estive presente na maioria das reuniões. Desta forma, irei cooperar com a Diretora de Turma na coresponsabilização dos Encarregados de Educação, desde o

recurso a e-mails, preparação de reuniões de Conselho de Turma e não deixar que os alunos ultrapassem o limite de 5 faltas justificadas sem comprovativo.

Nas aulas das Quartas-feiras, reservadas à direção de turma, apresentei dois temas relevantes para os alunos. O Projeto de Educação Sexual de carácter obrigatório a ser tratado e o Projeto das Saídas Profissionais, pois desde cedo, verifiquei, através dos questionários aplicados, que os alunos tinham imensas dúvidas sobre qual o curso a ingressar no ensino superior. Como tal, a Diretora de Turma e eu resolvemos abordar os temas nas aulas dedicadas à direção de turma, para que todos os alunos participassem e tivessem tempo para expor as suas dúvidas e podermos ouvir o que os alunos têm a dizer, sobre os diferentes temas e sobre quaisquer problemas que possam ter existido na turma e queiram ver resolvidos.

2.5 Projeto de Educação Sexual

Na reunião de CT desempenhei uma função de coordenação do projeto de Educação Sexual. Nessa reunião apresentei aos professores a escolha dos temas efetuados pela turma e as formas de trabalho destes mesmos temas.

Por sua vez, nas reuniões de direção de turma obrigatória com os alunos, foi realizado uma eleição dos temas e os mais votados foram os seguintes:

1. Consequências físicas, psicológicas e sociais da maternidade e da paternidade de gravidez na adolescência e do aborto.
2. Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas.
3. Informação estatística sobre a idade de início das relações sexuais, em Portugal e na UE.

As formas de tratar os temas foram sugeridas por mim, através de: Trabalho de pesquisa; Inquéritos; Debate; Cartazes; Visionamento de um filme; Palestra com Técnicos da APAV e outras formas.

Posteriormente, realizei uma apresentação em PowerPoint, numa das aulas de direção de turma, às quartas-feiras, sobre os três temas, corrigida pela Diretora de Turma e pelo OE (consultar apêndice nº XV). Os alunos organizaram-se em grupos heterogéneos e à medida que as imagens, seleccionadas por mim sobre os temas, iam aparecendo, os alunos tinham de registar numa folha três palavras que a imagem lhes sugeria logo à primeira vista. A atividade correu bem, os alunos aderiram, desde logo, à tarefa. Para além disso, numa atividade seguinte os

alunos agruparam-se e elegeram um membro que seria o porta-voz, ele iria fazer perguntas sobre um dos temas apresentados e eu e a professora DT íamos respondendo À medida que os grupos iam fazendo as perguntas. Como os grupos dentro da sala de aula eram pequenos, não haviam vergonha por parte de ninguém, então o clima era bastante íntimo e deu para compartilhar de forma sincera todas as dúvidas sobre os temas de Educação Sexual sem tabus. E existiram alunos, que por algum motivo não queriam fazer a pergunta em voz alta que deixaram as perguntas por escrito, ou seja, não as deixaram por fazer. O feedback que tive da parte deles foi que gostaram imenso da atividade e fui bastante elogiada pela DT, pela forma como tinha exposto os temas e pela forma criativa como foi apresentada a tarefa de aula.

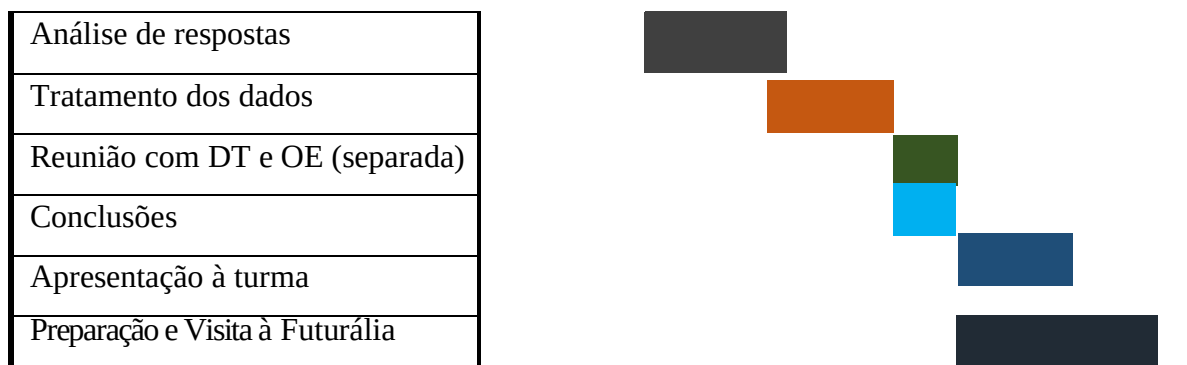
Um aspeto menos positivo foi o facto dos alunos não terem estado todos presentes nesta aula, uma vez que como era a última aula do dia, alguns preferiram ir para casa.

2.6 Saídas Profissionais

Visto que os alunos se encontravam praticamente em final de ciclo, importou verificar quais seriam as saídas profissionais que os alunos procuram e ajudá-los a decidir através de visitas de estudo a faculdades e a procura de informações sobre os cursos e disciplinas de ingresso. Para tal foi aplicado na turma um questionário elaborado em conjunto com a Diretora de Turma (Consultar apêndice nº XVI).

Realizou-se um Cronograma com a definição de prazos para o cumprimento das tarefas a realizar. Houve pequenas alterações nas datas, pois não houve tempo para realizar a Reunião com a DT e com o OE em Dezembro, sendo que só se realizou em Janeiro de 2019.

Tarefas	Prazos									
	2018					2019				
	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fe v	M ar	Ab r	M ai	Jun
Identificação do problema										
Reunião com a DT e OE										
Tomada de decisão										
Criação de questionário										
Aplicação de Questionário										



Quadro 9- Cronograma Saídas Profissionais

Este quadro permite ilustrar todas as etapas que foram respeitadas para a abordagem do Tema Saídas Profissionais. Esta tarefa iniciou-se em Setembro com a identificação do problema, em que me apercebi que os alunos, na grande maioria, não sabia qual o curso a seguir no secundário, posto isto, realizei uma reunião individual com a DT e o OE respetivamente para coloca-los a par da situação, foi possível retirar algumas dúvidas e pois queria realizar um questionário, eles disseram que podia seguir esse objetivo e que me iriam ajudar em todas as partes do processo. Em Outubro realizei os questionários e apliquei-os aos alunos. Posteriormente, analisei as respostas de cada aluno individualmente e realizei os gráficos com as respostas de cada aluno para uma melhor interpretação dos dados e futura apresentação à turma. Logo a seguir, em Março voltei a reunir com a DT e com o OE e retirei diversas dúvidas acerca da apresentação dos resultados à turma e sobre o processo de tratamento dos resultados. A DT e o OE deram-me autonomia para a realização do tratamento de dados. Desta forma, resolvi agrupar os alunos segundo as respostas dadas de acordo com as áreas que pretendem seguir, por exemplo os alunos que tencionam seguir advocacia formaram um grupo, os que tencionam seguir psicologia noutro grupo, aqueles que não sabem que curso seguir formaram outro grupo e, por aí em diante. Mas não foi possível concretizar todos estes aspetos, pois alguns alunos faltaram na aula em que agrupei os alunos por áreas. Após esse agrupamento realizei uma pesquisa, na internet, com os alunos. As conclusões que se retiraram foi que os alunos ainda não se tinham apercebido que haviam imensos alunos que não sabia que curso seguir. Os alunos ficaram esclarecidos e participaram ativamente na pesquisa das provas de ingresso necessárias. Por último, preparei a visita à FUTURÁLIA com os alunos e realizámos a visita que foi bastante interessante em que todos os alunos retiraram as suas dúvidas nos respetivos cursos.

Tratamento dos dados

Resultado do questionário inicial

Realizei o tratamento dos dados, analisando as respostas que os 27 alunos deram às seis perguntas sobre as perspetivas futuras profissionais, colocadas por mim, através da implementação de um questionário. Os tratamentos dos dados foram realizados por mim, através do agrupamento das respostas, dos alunos, ao questionário segundo áreas através da organização numa tabela em excel e o resultado apresentado através de gráficos para melhor compreensão.

Através da interpretação do primeiro gráfico é possível verificar que as profissões mais desejadas, referidas pelos alunos em primeiro lugar, são a de Psicólogo e Advogado, sendo que apenas quatro alunos não sabem que profissão seguir. Considero que as faculdades escolhidas nem sempre estão adequadas às saídas profissionais desejadas.

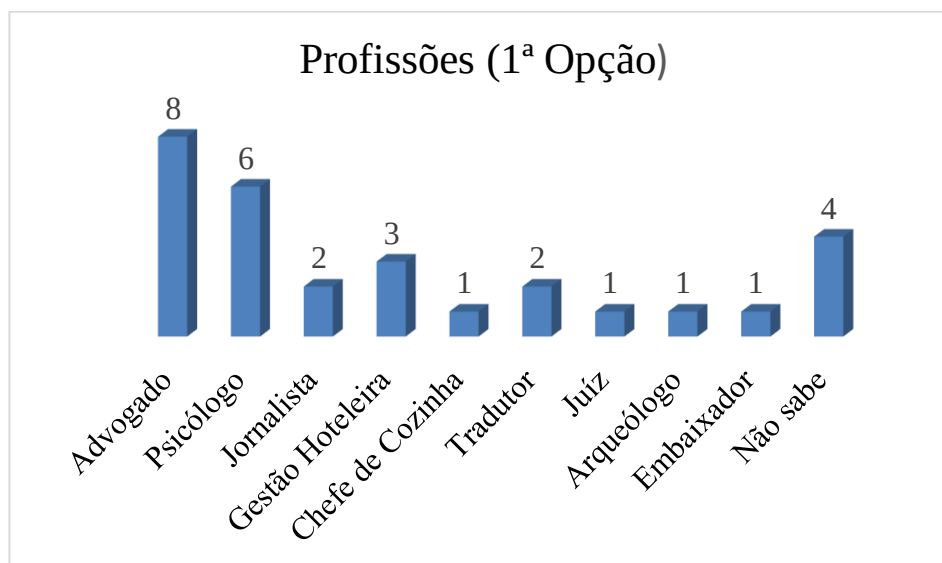


Gráfico 1- Profissões escolhidas pelos alunos como (1ª Opção)

Através do segundo gráfico pode-se observar que existe uma variedade de profissões que os alunos pensam seguir, como segunda opção. Sendo que 9 alunos não apresentaram nenhuma profissão.

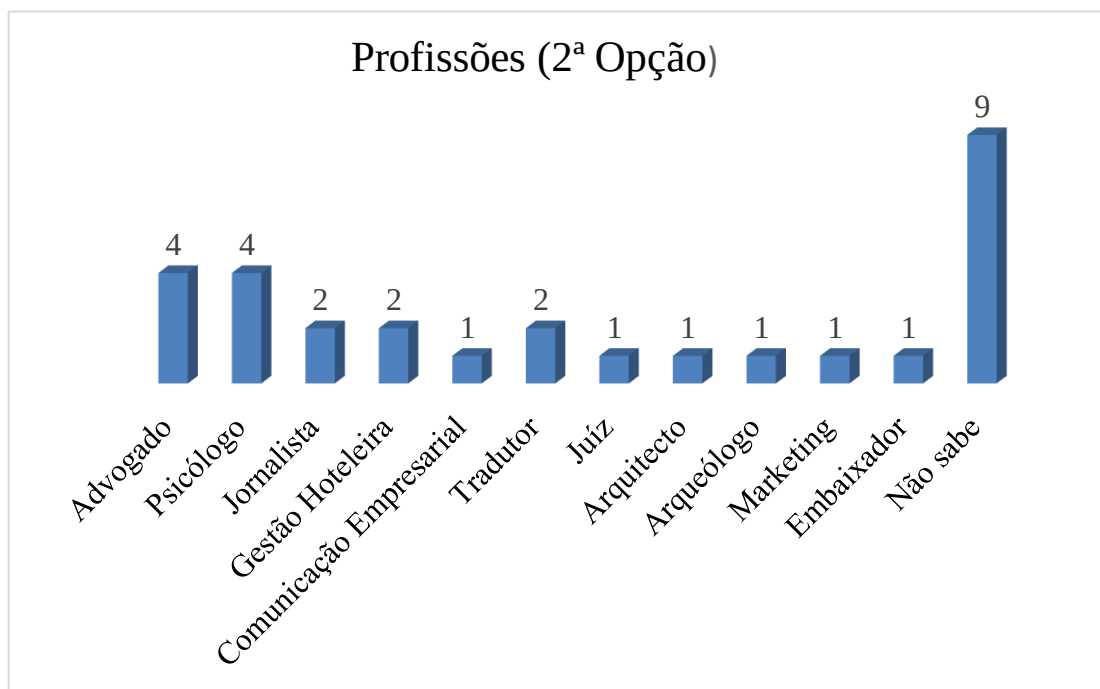


Gráfico 2- Profissões escolhidas pelos alunos como (2ª Opção)

Com o terceiro gráfico consegue-se observar que existem oito alunos a desejarem ir para a Universidade Católica e sete alunos não sabem para que estabelecimento de ensino seguir. Mais uma vez constatou-se que as faculdades escolhidas nem sempre estão adequadas às saídas profissionais desejadas.

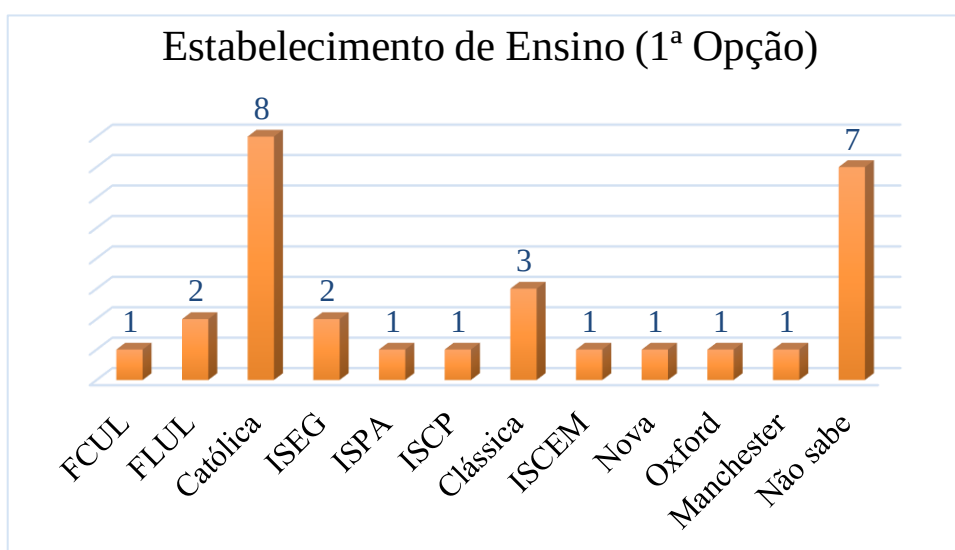


Gráfico 3- Estabelecimento de ensino escolhido pelos alunos como (1ª Opção)

Através do quarto gráfico pode-se observar que 19 alunos não sabem que estabelecimento de ensino seguir como segunda opção.

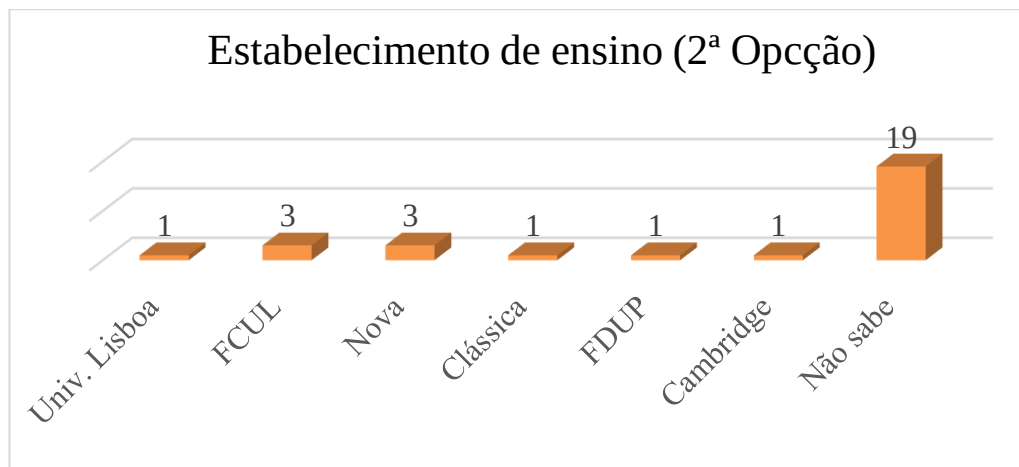


Gráfico 4-Estabelecimento de ensino escolhido pelos alunos como (2ª Opção)

Através do quinto gráfico consegue-se observar que 12 alunos obtiveram melhores resultados nos anos anteriores à disciplina de Geografia e a disciplina com menos escolha foi História, como primeira opção.

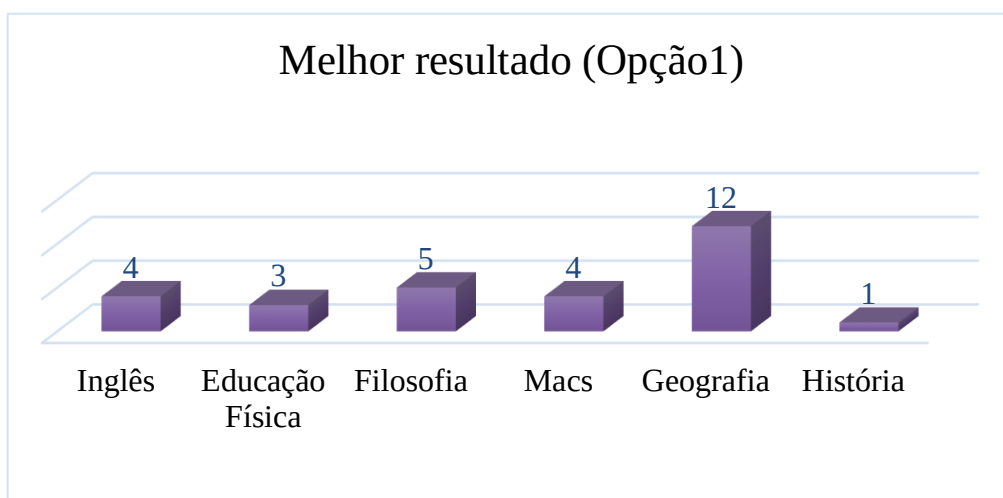


Gráfico 5- Primeiro melhor resultado obtido pelos alunos no ano anterior

Através do sexto gráfico consegue-se observar que 11 alunos obtiveram melhores resultados nos anos anteriores à disciplina de Geografia e a disciplina com menos escolha foi Filosofia, como segunda opção.

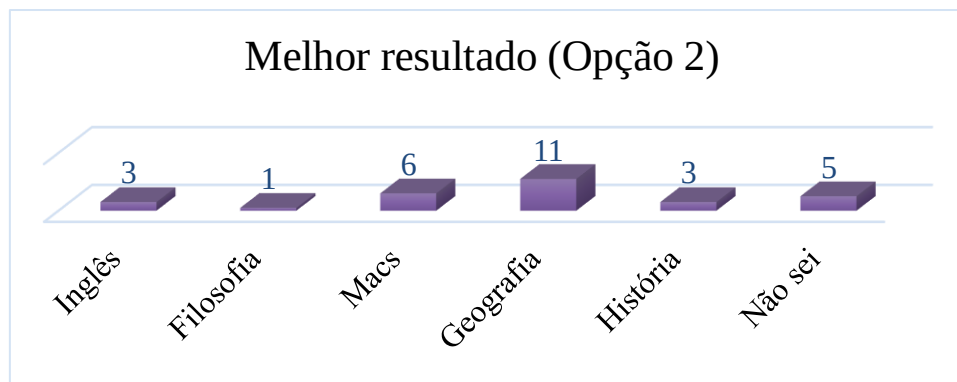


Gráfico 6-Segundo melhor resultado obtido pelos alunos no ano anterior

Através do sétimo gráfico pode observar-se que 8 alunos têm como disciplina favorita História e, em último, encontra-se a disciplina de Geografia.

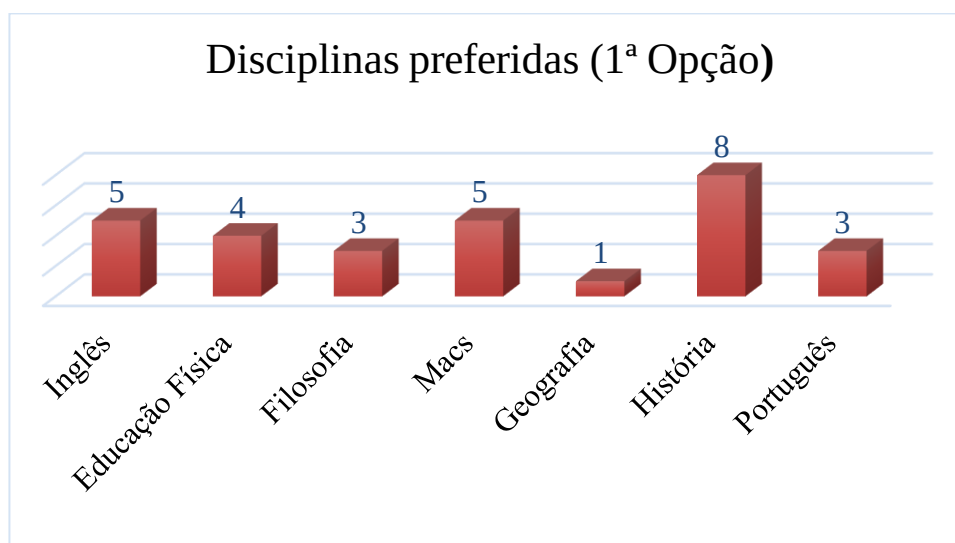


Gráfico 7-Disciplinas preferidas pelos alunos como (1ª Opção)

Através do último gráfico pode observar-se que 5 alunos não sabem qual a segunda disciplina favorita, sendo que as mais votadas foram Macs e Geografia e a menos votada Português.

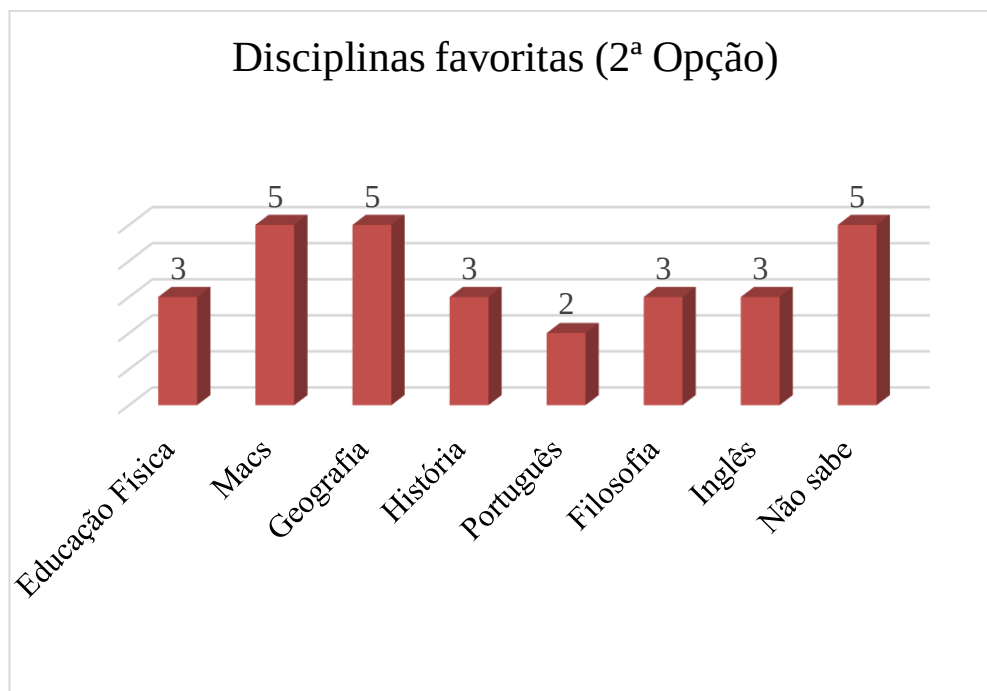


Gráfico 8-Disciplinas preferidas pelos alunos como (2ª Opção)

Resultado do questionário Final

Após toda a análise das respostas aos questionários dados aos alunos sobre as saídas profissionais no início do 2º período e no final do 3º período, constatei que os alunos no final do período já não tinham tantas dúvidas como no início do 2º Período, estavam mais decididos. Tudo isto é fundamental, pois existe uma grande confusão, na maioria dos alunos, relativos à escolha das profissões futuras. Para isso, ajudei os alunos no sentido de esclarecer quaisquer dúvidas que possam existir. Em relação àqueles alunos que mesmo assim não souberam que profissão seguir orientei-os, tendo em conta quais as disciplinas que mais gostavam e/ou tiveram melhores classificações, tendo encontrado uma profissão adequada aos gostos de cada um. Foi dada uma aula sobre o tema Saídas Profissionais no final do 3º Período (consultar apêndice nº XVII) e aplicado um questionário o com uma pergunta para desenvolver pelos alunos, com o objetivo de perceber o efeito que este projeto teve e se os alunos ainda tinham dúvidas sobre os cursos. A pergunta foi a seguinte: “No início do ano, existiram dúvidas na escolha do curso após o Ensino Secundário. Neste momento já sabes qual o curso que pretendes seguir? Se ainda não, porquê?” (Consultar apêndice nº XVIII).

Em suma, concluí que alguns alunos ainda não sabem qual a profissão a seguir o que é alarmante, devido ao facto de os alunos já estarem próximos do fim do ensino secundário. Estes gráficos foram apresentados aos alunos nas aulas de Quarta-feira, dedicadas à direção de turma, e os próprios alunos ficaram admirados como foi possível haver tanta indecisão sobre qual o curso a escolher para ingressarem no ensino superior. Posto isto, sugeri à Diretora de Turma a ida à FUTURÁLIA para que os alunos pudessem consultar as diferentes “bancas” com os diferentes cursos e pudessem retirar as suas dúvidas. Apenas quiseram ir à FUTURÁLIA 6 alunas. Foram poucas, mas boas, dividimo-nos em grupos de acordo com as preferências das alunas. Todas retiraram muitas dúvidas com as pessoas responsáveis por publicitar cada curso. As alunas participaram em jogos de Basquetebol e saltaram no trampolim do *Bounce*. Também foram dadas às alunas *cocktails* com sumo e bolos por parte dos alunos da Restauração. Esta visita foi positiva na medida em que as alunas esclareceram as dúvidas e estiveram sempre animadas e motivadas, até procuraram informações sobre estudar fora do País e aprenderem Inglês.

2.7 Teste Sociométrico

Devido ao comportamento detetado na turma de rejeição por parte de alguns alunos, de indiferença e não existir uma relação saudável entre a turma, tive a ideia de criar um teste sociométrico a fim de poder retirar algumas conclusões que poderiam ajudar futuramente, na constituição dos grupos nas aulas e na criação de estratégias de aprendizagem. Pois o clima é um fator preponderante para o sucesso dos alunos, e para tal é necessário perceber qual a posição ocupada pelos alunos no grupo. Este teste sociométrico:

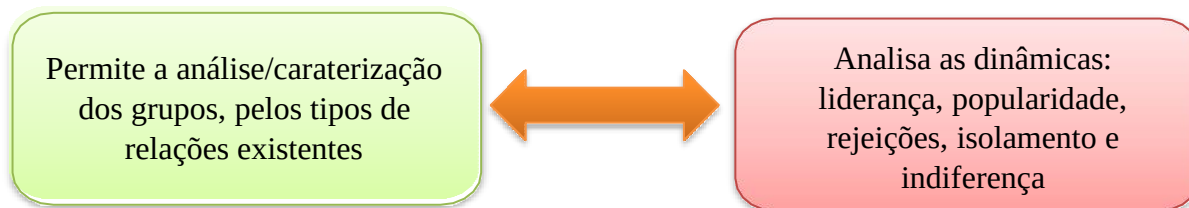


Figura 5- Função do Teste Sociométrico

No entanto, esta tarefa não foi realizada pois no 1º Período existiram problemas com a turma e foi prioritário resolvê-los em cooperação com a Diretora de Turma. E também pelo fato de ter dado mais ênfase à implementação do questionário acerca das saídas profissionais e da respetiva análise, e não sobrou tempo para avançar com este projeto que requeria estudo prévio e tempo para concretizá-lo com eficácia.

2.8 Reflexão Crítica

Foi nesta área que me senti mais à vontade ao longo do ano, pois gostei imenso do facto de poder passar mais tempo com a minha turma e de poder ter estado mais próxima deles. Todas as quartas-feiras à tarde existiu uma reunião com a turma sobre a direção de turma, como já foi referido. Estas aulas funcionaram muito bem, e considero uma mais valia a existência nas escolas. Por sua vez, penso que deveria haver não só no 11º ano, mas também nos outros anos. Considero muito importante o professor saber ouvir os alunos, não importa somente serem eles a ouvirem-nos, mas também prestar atenção ao que eles têm para nos dizer. Infelizmente, nem todos os alunos estavam presentes nestas reuniões, pois como era ao último tempo e não tinham mais aulas, acabavam por ir embora para casa, no entanto, pedi a quem estivesse presente para partilhar com os colegas que faltavam tudo aquilo que era falado nas aulas.

Nestas aulas a docente Maria Eugénia e eu falámos sobre problemas de indisciplina e insucesso escolar, problemas que os alunos tinham com outros professores, sugestões de melhoria das aulas e aproveitei, ainda para desenvolver o projeto de Educação Sexual sobre os respetivos temas através de uma apresentação de PowerPoint com diversas imagens, em que os alunos em grupo tiveram de descrever a imagem que estavam a ver com 3 palavras, após a escrita das palavras o grupo chegava a um consenso e o porta voz comunicava à turma quais as palavras escolhidas. Ao mesmo tempo realizou-se um debate acerca das imagens do PowerPoint e às palavras escolhidas pelos alunos. Foi uma atividade muito divertida e enriquecedora, todos os alunos participaram ativamente e fizeram imensas perguntas e deram exemplos de acontecimentos nas suas vidas. A professora Maria Eugénia ficou muito contente pela forma como eu resolvi abordar os temas e pela minha apresentação.

Nestas aulas de Direção de Turma, também abordei o tema das Saídas Profissionais, após a recolha dos questionários aplicados no 1º Período reparei que as faculdades escolhidas pelos alunos, nem sempre estavam adequadas às saídas profissionais desejadas e, muitos deles, não sabiam que curso seguir. Por isso achei necessário pesquisar com eles quais as faculdades

que têm determinado curso e quais as provas de ingresso e médias necessárias. Desta forma, realizei uma apresentação em PowerPoint onde coloquei em gráfico os resultados das respostas dos alunos e fiz pesquisas nos diversos sites sobre os cursos que os alunos pretendiam, por último, sugeri aos alunos uma visita à FUTURÁLIA e fiz um levantamento de quem estava interessado em ir. Nesta apresentação sobre as saídas profissionais foi interessante verificar que os próprios alunos ficaram admirados pelo facto de a maioria da turma não saber para que curso ir, eles próprios ficaram preocupados por estarem no secundário e ainda haver tanta indecisão. Estiveram presentes na FUTURÁLIA, apenas 6 alunos como já referido, fiquei um pouco desiludida, mas esta “Feira de Profissões” coincidiu com o último dia de aulas do 2º Período, pelo que muitos alunos como sabiam que estavam de férias resolveram não ir a este evento, não era obrigatório, e muitos deles foram com os pais viajar para fora para aproveitarem as férias da Páscoa junto das suas famílias. No entanto, as alunas que foram gostaram imenso e tiraram diversas dúvidas que tinham acerca dos cursos que pretendem frequentar num futuro. Em primeiro lugar resolvemos dar um passeio por toda a feira e depois de darmos uma vista de olhos em todas as bancadas de cursos, escolhiam aquelas que tinham mais interesse e por grupos deslocaram-se às bancadas e fizeram as respetivas perguntas. Em grande maioria visitámos as bancadas de estudar fora do País, principalmente no Reino Unido, assim como visitámos a bancada da Faculdade Nova e da Faculdade Católica. Por último, as alunas participaram no jogo de Basquetebol e Voleibol que havia no recinto, ainda estiveram a realizar elementos gímnicos nos trampolins do *Bounce*, assistimos à confeção de cocktails e doces das escolas profissionais e até os provámos, entre outras atividades. Foi uma tarde bem passada e que agora no 3º Período pretendo partilhar com os alunos que não estiveram presentes.

No que diz respeito ao projeto do Teste Sociométrico este não foi possível ser realizado, tal como já tinha referido, no entanto, gostaria de 3º período, se tivesse sobrado tempo, realizado um questionário simples aos alunos, com a finalidade de ficar identificado quem é o líder da turma, quem são os alunos colocados à margem, os que são ridicularizados ou os que são colocados em superioridade em relação aos outros. Sei que o Teste Sociométrico só faria sentido ser realizado no 1º Período, uma vez que no início do ano é que faz sentido sabermos quem é o líder da turma, quais são os problemas de coesão no grupo que ajudariam na formação de grupos por parte dos professores, por exemplo, mas por questões de prioridade e tempo reduzido, resolvi trabalhar com os alunos nas saídas profissionais que considero prioritário, assim como o projeto de Educação Sexual, que nem todos os professores têm a abertura para falar sobre estes temas. No entanto não fui a tempo de realizar o questionário que

seria elaborado por mim, sendo mais simples e tratar os dados através de gráficos. Com isto poderia ter realizado uma reflexão acerca do que observei no início do ano, do que se foi desenrolando ao longo do 2º Período e como acabou o 3º Período a nível de coesão grupal. No entanto, não foi possível ser feito pelo tempo escasso, o processo de preparação levaria muito tempo e já não havia tempo disponível. Desta forma, tinha a intenção de ter deixado os resultados guardados no dossier da turma para que pudessem ajudar no próximo ano, no que diz respeito aos professores terem mais dados sobre a turma e facilitar na formação de grupos, mas não aconteceu. Foi mal construído e organizado da minha parte, pois pensei que levaria menos tempo a tratar destes dados, o que não se verificou.

Quanto ao projeto da Educação Sexual, gostei bastante de apresentar a aula sobre os temas que os alunos escolheram, pensei que não iria estar à vontade para abordar os temas, mas isso não aconteceu, a turma alinhou e participou na aula de forma ativa e empenhada o que me facilitou o trabalho a desenvolver, quanto ao projeto das Saídas Profissionais, foi um tema que, inicialmente, eu não sabia por onde começar e resolvi criar um questionário que foi eficaz para o tratamento dos dados, realizei gráficos para melhor interpretação dos resultados obtidos, que foi mostrado aos alunos e teve o resultado que eu esperava que foi mostrar a todos os alunos o quanto as escolhas e o pensar nelas é importante, pois o futuro está mais próximo do que aquilo que se pensa, os alunos têm de escolher qual o curso a ingressar no ensino superior já para o ano e havia muitas indecisões, que no final do período se foram dissipando.

2.9 Saída de Campo

A saída de campo é uma das atividades obrigatórias a desenvolver pelos professores estagiários, durante o seu estágio pedagógico. Esta saída de campo foi realizada pelos alunos do 11ºG, turma na qual lecionei, e pela turma do 12ºC do meu colega estagiário João Ferreira. Esta saída de campo teve como propósito proporcionar aos alunos um conjunto de atividades novas e diversificadas, fora do recinto escolar, como por exemplo visitar parques com exploração da natureza. Segundo Rogado (2004) “A aventura e os espaços natureza representam, nos dias de hoje, mais uma forma das populações encontrarem satisfação para as suas necessidades de movimento e exercício.” Esta saída de campo permitiu aos alunos partilhar experiências com colegas de anos diferentes e deu-lhes oportunidade de sociabilizar e melhorar competências essenciais ao desenvolvimento em grupo, tais como: cooperação, coesão grupal,

interajuda e respeito pelo outro, assim como desenvolver competências ao nível da responsabilidade pessoal e consciência cívica na preservação da qualidade do ambiente.

Os PNEF (2001) referem como finalidade da EF na perspetiva da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar, entre outras, assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, através da prática de atividades físicas de exploração da Natureza. “Algumas destas atividades fazem parte dos Programas Nacionais da disciplina de Educação Física, tais como a escalada, a canoagem, a orientação, o tiro com arco e outras.” (Rogado, 2004)

Desta forma, a saída de campo teve como principal objetivo proporcionar aos alunos realizarem Atividades de Exploração da Natureza que na ESPN não existe condições de realizar e, ainda, segundo Vidal (2011) a segurança das pessoas é uma prioridade em todas as atividades, logo é muito importante garantir uma boa formação técnica e pedagógica como condição fundamental para garantir a qualidade da aplicação e realização destas atividades.

Para esta saída de campo tive de seguir alguns procedimentos tais como: pedir autorização à Diretora da escola, contactar a empresa organizadora das atividades do parque e proceder à respetiva reserva; solicitar as autorizações aos EE; recolher o dinheiro dos alunos e efetuar o pagamento à empresa; visitar previamente o parque, em conjunto com o meu colega estagiário, para melhor conhecermos o espaço e prepararmos as atividades. A saída de campo permitiu a interação da disciplina de Educação Física com outras disciplinas, tais como: Português, Matemática e Informática Aplicada. Devido a questões de organização, controlo e segurança houve a necessidade de solicitar o acompanhamento de outros professores, nomeadamente, as professoras de Português e de Macs, da turma na qual lecionei.

Para esta saída de campo tivemos em conta diferentes opções e, em reunião de núcleo de estágio, escolhemos um parque de aventura em Lisboa, para que fosse de fácil acesso a todos os alunos, e para que não envolvesse grandes custos. Optámos pelo parque Silva Porto, na Mata de Benfica, por ser relativamente perto da área de residência dos alunos, ter um preço acessível, e por ser um local seguro, com diferentes atividades interessantes e divertidas. O contacto com a empresa organizadora das atividades do parque, a Bx-Benfica Extreme Adventure Park foi facilitado pela disponibilidade e simpatia do responsável técnico de Desporto de Aventura. Pesou também o facto de confiar, especialmente, nas qualidades de um dos monitores da referida empresa, por ser ex-colega de mestrado. Todos estes aspetos facilitaram a realização desta saída de campo tendo nós, o João Pereira e eu, um papel essencial na operacionalização

das atividades, no que diz respeito às questões relacionadas com a segurança dos alunos, especificamente no arborismo, e na construção e preparação do percurso de orientação.

A saída de campo realizou-se no dia 17 de Maio entre 10h e as 16h. O custo inerente foi de 8 euros por aluno. A maioria dos alunos, acompanhados pelos professores, deslocaram-se de autocarro da Carris até ao local das atividades e alguns alunos, maiores de dezoito anos, foram levados por familiares ou por meios próprios, conforme desejaram. As atividades que os alunos realizaram foram: arborismo, escalada, slide, rapel, tiro com arco e orientação.

A saída de campo foi realizada tendo por base a análise do Projeto Educativo da escola, feita no início do ano letivo, assim como as finalidades da EF instituídas nos PNEF, principalmente a terceira:

“Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, através da prática de atividades físicas de exploração da natureza, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica”.

O quadro nº 9 apresenta as etapas delineadas. A primeira etapa foi conversar com os alunos, no 1º Período, sobre a saída de campo explicando a sua importância e, perante várias opções de locais apresentados, saber a opinião dos mesmos. Os alunos ficaram bastante motivados e gostaram da ideia de realizar atividades de Exploração da Natureza, algo diferente do habitual nas aulas de EF. Foi especialmente apelativo para alguns alunos que, de outra forma, poderiam não ter acesso a este tipo de experiência. Após receber todo o feedback da turma sobre as atividades que iriam realizar, iniciei os contactos com a empresa organizadora. A terceira tarefa foi explicar aos professores, das outras disciplinas, a atividade e sensibilizá-los para acompanhar os alunos, a quarta tarefa foi visitar e explorar o parque previamente, a quinta tarefa foi entregar as autorizações aos EE e receber o pagamento dos alunos e, a última tarefa, foi deslocarmo-nos ao parque e realizar as atividades.

Etapas	Dez	Jan	Mar	Abr	Mai
Conversa com os alunos					
Contacto com a empresa organizadora de atividades de Exploração da Natureza					

Proposta das atividades a realizar aos professores da turma					
Reconhecimento prévio do parque					
Autorizações dos EE e pagamentos					
Realização da Saída de Campo					

Quadro 10- Cronograma da Saída de Campo

2.9.1 Objetivos Gerais

- Atividades fora do recinto escolar;
- Trabalho cooperativo

2.9.2 Objetivos Específicos

- Promover a interação com atividades de exploração da natureza que muitas vezes não podem ser realizadas na escola;
- Desenvolver atividades desportivas e recreativas que necessitem o trabalho de grupo, cooperação, coesão grupal, interajuda, respeito pelo outro, sociabilização;
- Promover a socialização dos professores de outras disciplinas com os alunos.

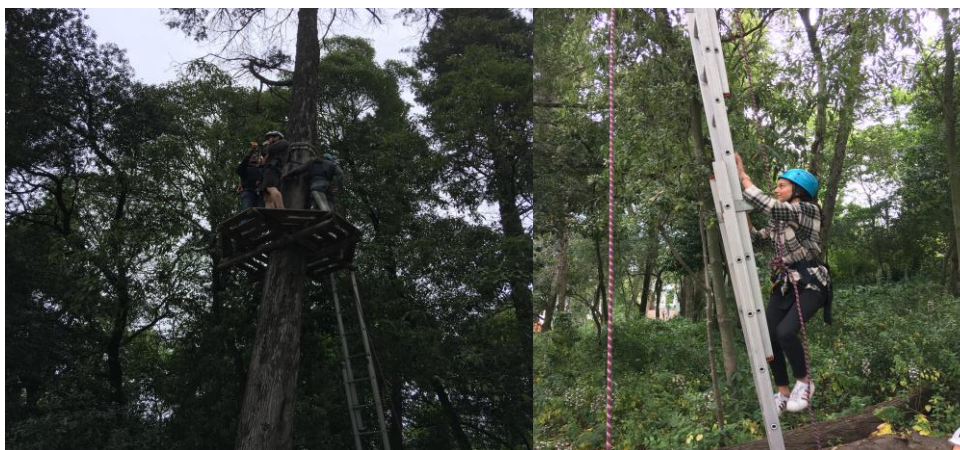
2.9.3 Objetivos Operacionais

- Realizar atividades tais como rapel, slide, escalada, tiro com arco e arborismo;
- Prova de orientação realizada pelos estagiários Ana Marreiros e João Ferreira;

O meu colega estagiário João Ferreira e eu fizemos uma lista com o nome dos alunos que iam ter ao parque Silva Porto e aqueles que sairiam da escola connosco. Para aqueles que iam de autocarro, da Carris, connosco combinámos o encontro à porta da escola. Saímos todos juntos e chegámos à Mata de Benfica por volta das 10h. Esperámos que todos os alunos

chegassem e deslocámo-nos para o ponto de encontro com os monitores que deram o briefing inicial e explicaram como as atividades estavam organizadas. Eu e o meu colega estagiário realizámos algumas atividades com os alunos, e ajudámos os monitores em tudo aquilo que foi necessário, desde a segurança, ajudar a vestir os arneses e capacetes.

As atividades que os alunos realizaram foram arborismo, escalada, rapel, tiro com arco e no final eu e o meu colega de estágio organizámos a prova de orientação para os alunos, esta atividade já não estava incluída na *Bx-Benfica Extreme Adventure Park*, foi realizada à parte, no final do dia. Os monitores formaram os grupos de acordo com as preferências dos alunos e consoante os tempos de espera das atividades. Fizemos uma reportagem das atividades através de várias fotografias e vídeos para mais tarde recordar. Exemplo disso são as fotografias seguintes:



Fotografia 6- Saída de Campo: Rapel. Fonte: O autor 17-05-2019

O nível de dificuldade estava adequado aos alunos e aqueles que tinham mais dificuldade seguiam as instruções/dicas dos monitores e dos estagiários. Após as atividades, realizámos o pagamento das atividades e os alunos tiveram uma pausa para almoçar, enquanto eu e o meu colega de estágio fomos montar o percurso de orientação. O tipo de prova de orientação foi score em que ganhava a equipa que completasse a maior pontuação no menor tempo possível. Os grupos foram criados com a regra de que pelo menos um ou dois dos alunos tinham de ser de anos diferentes e ao todo seriam quatro alunos. Por exemplo três alunos do 12º ano e um do 11º ano ou dois alunos do 12º ano e dois alunos do 11º ano, para que existisse a convivência com alunos de outras turmas. Em alguns pontos do mapa encontraram-se perguntas sobre as disciplinas de Português, Matemática e Informática. Por volta das 15h a prova terminou e todos os alunos conseguiram ter sucesso.

No geral, os alunos gostaram de participar nas atividades. Tudo correu como previsto, apenas na Orientação o facto de a termos deixado para o final do dia, como última atividade, os alunos foram quase todos embora, porque o horário já era tarde e alguns tinham explicações/atividades/treinos marcados, posto isto considero que deveríamos ter feito esta atividade antes das atividades com os monitores, para que todos os alunos estivessem presentes.

Capítulo 3 - DESPORTO ESCOLAR

3.1 Caraterização

3.1.1 Caraterização do Desporto Escolar

A importância de apostar na educação e na promoção de um estilo de vida ativo torna-se cada vez mais frequente, de forma a que os sujeitos se tornem mais saudáveis ao longo da vida, a partir do contexto escolar, para além das aulas habituais de Educação Física (EF). Surge, então, o Projeto do Desporto Escolar (DE) sendo o “conjunto de práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo” (Decreto-Lei nº 95/1991).

“O Desporto Escolar visa promover o acesso à prática desportiva regular de qualidade, com o objetivo de contribuir para a promoção do sucesso escolar dos alunos, de estilos de vida saudáveis e de valores e princípios associados a uma cidadania ativa.” (Programa do Desporto Escolar, 2017-2021).

É no Desporto Escolar que é possível encontrar reserva de esperança num desporto melhor (Pires, 2017). Por isso é que nas escolas devem ser feitas as apostas na construção de um futuro diferente e melhor. Para que o Desporto Escolar aconteça, é necessário que existam quadros competitivos próprios. Isto é, ser diferenciado do desporto federado na medida em que os alunos têm direito a praticar desporto sem ser no modelo de competição em que só os mais fortes têm lugar, já que todos têm direito a praticar que tenham muita aptidão para tal, ou não.

Considero o Desporto Escolar como uma atividade complementar de extrema importância, pois para alguns alunos é a única atividade física organizada que praticam, para além das aulas de Educação Física. Nesta área os alunos podem elevar o nível das suas capacidades na modalidade selecionada. É opcional, seletivo e especializado, não possui avaliação sumativa e permite uma vertente de competição. Existe um conjunto de benefícios, sendo que um aluno que participe de forma ativa e produtiva no Desporto Escolar, terá vantagens na Educação Física, nomeadamente no auxílio aos colegas com menos capacidades, na promoção da autonomia, na melhoria da condição física, na criação de hábitos de higiene, na atenção e cumprimento das normas de segurança e prevenção de acidentes, na aquisição de valores éticos, na estimulação da motivação e na promoção de hábitos ativos e saudáveis.

Para além do desenvolvimento físico e psicológico, ou da promoção da saúde e bem-estar, é necessário fomentar uma EF que incuta hábitos que se prolonguem para a vida, no âmbito do desenvolvimento de valores pessoais e sociais. É importante que a EF defenda e

reflita os interesses dos alunos, fundamentando a existência de um Desporto Escolar de cariz curricular e disciplinar, que se estenda às mais diversas atividades de complemento curricular, enquanto oferta da comunidade educativa. (Pires, 2002).

Existem algumas questões que pairam e eu gostavam de enumerá-las sendo elas:

1. O Desporto Escolar é só para os alunos mais fortes numa determinada modalidade? Quem deve participar?
2. A forma como está organizado permite aos alunos tirar o maior proveito do mesmo?
3. Será que o desporto escolar pode ser utilizado como complemento à educação física?
4. Quais as desvantagens presentes no modelo atual?
5. Existirá uma forte ligação entre o desporto escolar e o desporto federado? Quais os benefícios que podiam surgir?

Em primeiro lugar, é fundamental destacar o desporto escolar como um dos meios fundamentais na promoção da atividade física e dos estilos de vida mais saudáveis. Visto ser uma “modalidade” fora do currículo e, como tal, de carácter opcional, a angariação de alunos só trará benefícios para os mesmos e para o seu desenvolvimento. No entanto, penso que em muitas escolas, no desporto escolar estão apenas inseridos os alunos com mais capacidades, os que são mais ativos, os que já dominam bastante bem uma determinada modalidade e, por isso, decidem fazer parte da equipa da escola. Ora, claro que esses alunos devem fazer parte, mas porque não utilizar este tempo não letivo para colmatar algumas dificuldades de alguns alunos, que não conseguimos no tempo de aula? Penso que o desporto escolar seria um complemento ideal para estes alunos, não só para adquirirem mais competências e melhorar o seu rendimento na disciplina de educação física, mas também para criarem um possível gosto pela atividade física e assim pensar em praticar mais fora da escola. Para além disso, este vasto leque de oportunidades permite aos alunos viver experiências bastante boas ao longo do seu crescimento, no sentido em que como existem provas nacionais e, até, internacionais, isto proporciona uma grande vivência para os participantes e faz com que tenham ligação com outras culturas (no caso de outros países), ou mesmo com outros alunos de diferentes pontos do país, algo que não é possível através do tempo letivo. Por outro lado, existem variadas escolas que não lecionam algumas das modalidades por falta de formação dos professores para as mesmas, ou até porque as suas instalações não o permitem, algo que é desfavorável, até porque pode privar bastantes alunos a praticar uma modalidade que tenham gosto ou necessidade como complemento às

aulas de Educação Física. Se pensarmos bem, as modalidades “menos comuns” quase não existem, ou existem em pontos específicos do país, não dando oportunidade a qualquer aluno de ter acesso à mesma e de poder ter essa oportunidade.

Para além disto, acreditamos também que deveria existir uma maior ligação entre o desporto escolar e o desporto federado, já que se existisse essa ponte, seria bastante vantajoso para os jovens. No entanto, é fundamental ter presente que estes são duas formas de praticar desporto completamente antagónicas. Quer isto dizer, que se acho que o Desporto Escolar é uma oportunidade para todos os alunos, que o devem fazer por livre vontade, que deve trazer benefícios à sua aprendizagem e ser inclusivo, não apresentando um quadro competitivo e específico onde só os mais fortes têm maior oportunidade, o Desporto Federado é isso que apresenta como uma das principais características. Claro que, se existem alunos com interesse em praticar fora da escola, que têm qualidade e pretendem chegar mais longe, então existir uma ponte que facilitasse esse acesso seria ideal, e talvez aumentasse essa prática. Não significa que o aluno só possa praticar numa das vertentes, pode continuar presente nas duas.

3.1.2 Caracterização do Desporto Escolar na ESPN

O estágio pedagógico engloba a área de Desporto Escolar, em que o estagiário tem como objetivo acompanhar/coadjuvar o professor responsável pela modalidade ou grupo/equipa.

Na Escola Secundária Pedro Nunes o Desporto Escolar tem um ciclo de 4 anos e é renovado no final desse tempo. No caso desta escola, encontra-se no segundo ano. Para o presente ano letivo 2018/2019, foram propostas as seguintes modalidades: Natação mista (1 equipa), o Voleibol Masculino e Feminino (2 equipas), o Basquetebol Masculino e Feminino (1 equipa) e o Futsal Masculino (1 equipa).

Os alunos foram informados sobre o Desporto Escolar através de uma pré-inscrição no início do ano, através de cartazes distribuídos pela escola, pelos professores de Educação Física nas respetivas aulas e por uma reunião com o professor responsável pelo núcleo da Natação.

É de referir que a escola tem um protocolo com o Clube Nacional de Natação (CNN) e, como tal, os alunos têm a possibilidade de realizar Natação no DE. Para além disso os alunos do 7ºano, têm Natação obrigatória incluída no currículo. Logo, é possível verificar que os alunos desde cedo têm contato com a modalidade de Natação que é tão completa, o que considero bastante importante como uma das escolhas da escola. No entanto, considero que a

Natação também se poderia prolongar no resto dos anos de escolaridade, não só no 7º ano. Pois tem-se vindo a notar que os níveis de Atividade Física são cada vez mais reduzidos nas crianças e jovens.

Segundo o projeto do Desporto Escolar (2016/2017) a visão é fazer com que todos os alunos do sistema educativo pratiquem regularmente atividades físicas e desportivas. A Missão é proporcionar o acesso à prática desportiva regular de qualidade, contribuindo para a promoção do sucesso escolar dos alunos, dos estilos de vida saudáveis, de valores e princípios associados a uma cidadania ativa. Por último, os valores são: a atividade desportiva desenvolvida ao nível do DE põe em jogo potencialidades físicas e psicológicas, que contribuem para o desenvolvimento global dos jovens, sendo um espaço privilegiado para fomentar hábitos saudáveis, competências sociais e valores morais, de entre os quais se destacam: responsabilidade; espírito de equipa; disciplina; tolerância; perseverança; humanismo; verdade; respeito; solidariedade e dedicação.

3.2. Descrição/Justificação

3.2.1 Natação

Inicialmente, a Natação surgiu para preencher as necessidades das populações que viviam à beira dos lagos e rios. Os primeiros países onde se praticava Natação foram o Egito e a Grécia, como um desporto essencial para o bem-estar do corpo, no entanto ainda não existia competição. Na Europa, a Natação iniciou-se em 1837, em Londres, quando foram organizadas as primeiras provas nacionais. Sendo que a primeira competição realizou-se em 1846, em Sidney. Nos Jogos Olímpicos esta modalidade surgiu em 1896, em Atenas, mas era apenas para homens. Inicialmente a Natação era praticada em rios, sendo em 1908 as provas realizadas em piscinas. Em 1912 participaram as primeiras mulheres nos Jogos Olímpicos de Estocolmo. Por último, os Portugueses participaram em 1924, em Paris, onde participou o nadador Mário da Silva Marques na prova de 200 metros bruços. Por sua vez, a primeira escola de natação em Portugal foi fundada em 1902 na Trafaria, pelo GCP (Ginásio Clube Português). Em 1922 é fundada a Liga Portuguesa dos Clubes de Natação. Oito anos depois é criada a Federação Nacional.

A Natação de competição é realizada em piscinas de 50 metros com oito pistas. Contudo, como a maioria das piscinas são de 25 metros, também existem competições reconhecidas oficialmente pela Federação de Natação em piscinas de 25 metros. A técnica de

«bruços» é oficialmente reconhecida como a forma mais antiga de nadar. As restantes técnicas de Natação surgiram naturalmente, como formas de adaptação do Homem ao meio aquático. Por exemplo, a técnica de mariposa surgiu da evolução e da regulamentação mais precisa da técnica de bruços. O «crol» normalmente a técnica mais rápida e, ainda, a técnica de costas.

3.2.2 Justificação

Optei por ficar com o núcleo da Natação por ser uma modalidade do meu interesse, para além de ter sido praticante não federada durante cinco anos em Lagos, pretendi evoluir os meus conhecimentos acerca da modalidade, pois considero ser o desporto mais completo.

Importa referir que de acordo com Costa (2000) a Natação é compreendida como a capacidade que o indivíduo tem de ter para dominar o elemento água, deslocando-se de forma independente e segura sob e sobre a água, utilizando, para isto, toda sua capacidade funcional, residual respeitando suas limitações. Na perspetiva Damasceno (1997) a natação deve proporcionar uma relação entre o prazer e a técnica, através de procedimentos pedagógicos que facultem comportamentos inteligentes de interação entre o indivíduo e o meio líquido, visando o seu desenvolvimento.

Existem fatores que influenciam o impacto e a velocidade dos movimentos, tais como, as propriedades da água, o centro de gravidade que segundo a Association of Swimming Therapy (1986), o peso do corpo não é uniformemente distribuído, algumas vezes este parece desequilibrado, podendo relacionar esta alteração no peso com o centro de gravidade, por sua vez, a densidade também tem influência, tal como, a flutuação que de acordo com o princípio de Arquimedes, um corpo em completa ou parcial imersão num líquido em repouso, sofre uma pressão para cima igual ao peso do líquido deslocado, logo um corpo na água está submetido a duas forças opostas: a força de gravidade e a flutuação, por último, a fricção, a pressão e a temperatura também são fatores influenciadores que interferem em aspetos, por exemplo no trabalho de musculatura, no relaxamento e flutuabilidade.

3.2.2.1 Recursos Espaciais

Piscinas do CNN (Clube Nacional de Natação)

3.2.2.2 Recursos Temporais

Os treinos de Natação iniciaram-se no 1º Período todas as terças feiras e sextas feiras. Existiram alunos que só podiam estar presente nos treinos às terças-feiras e outros alunos só às sextas-feiras, pois tinham aulas ou outras atividades fora da escola, como música e alguns explicações, e ainda existiam aqueles alunos que conseguiam ir aos dois treinos por semana, o que era ótimo para o seu desenvolvimento. No entanto considero que para haver uma maior continuidade, os alunos deveriam ter Natação pelo menos três vezes por semana.

Horário dos Treinos de DE- Natação
3ª feira: 15:00 – 16:30
6ª feira: 15:30 – 16:30

Quadro 11- Horário do Desporto Escolar de Natação

Este núcleo foi criado na sequência da escola ter natação como disciplina curricular no 7º ano, todos os dias por semana e para que os alunos futuramente tenham a intenção de continuar a praticar esta modalidade. A escola Secundária Pedro Nunes tem um Protocolo com o CNN (Clube Nacional de Natação) que é um clube próximo da escola como forma de incluir a natação no Desporto Escolar, o que considero de extrema importância, pois assim os alunos têm o contacto com este desporto que é o mais completo, na minha opinião. Assim como a escola também cede o Pavilhão para a realização de treinos de Basquetebol.

Dado o facto do grupo de Natação apresentar atletas com níveis distintos permite que estejam a ser desenvolvidos três tipos de trabalho em simultâneo, onde estes são divididos como se existissem três grupos equipa. Na primeira pista, nadam os atletas com dificuldades, na segunda pista nadam aqueles que apresentam um nível intermédio e na terceira pista aqueles que já se encontram num nível mais avançado. Sendo que esta organização não prejudica o tempo potencial de aprendizagem de cada um, pois apesar de terem ritmos diferentes, os atletas estão agrupados, por pistas em que dentro de cada uma dela, têm níveis de técnica e velocidade semelhantes.

3.2.2.3 Planeamento

O Planeamento foi realizado em cooperação com o responsável do núcleo, professor Hugo Ribeiro, onde partilhamos ideias. O nosso plano assentou 3 níveis com base nos PNEF (Planos Nacionais de Educação Física) e no programa da escola, como já referido anteriormente. Teve em conta os objetivos de cada nível, a preparação física dos atletas realizando exercícios de força fora da piscina, a preparação técnica, coordenando os ciclos de respiração com as braçadas e as braçadas com as pernadas, a preparação psicológica controlando as emoções pré, durante e pós competição e, ainda, a preparação teórica que se retira através das explicações e correções do professor nas aulas e das reflexões das provas.

No cais da piscina foi feita a análise e em discussão chegamos aos níveis dos alunos, através da observação sistemática. À posteriori foi feita uma análise sobre os procedimentos a adequar segundo as necessidades de cada aluno, para que na próxima aula consigamos encontrar os melhores instrumentos para os alunos consigam o objetivo de atingir o nível 3 no final do ano. Existiram alunos que conseguiram dominar o nível e outros que ainda lhes faltou atingir e tiveram primeiro de consolidar aprendizagens através de progressões para só depois avançarem de nível.

O quadro seguinte apresenta o planeamento com as fases e as datas que o professor responsável e eu criámos sendo elas: a primeira fase a avaliação inicial, a segunda fase de Aprendizagem, a terceira fase de Desenvolvimento e Consolidação e a terceira fase de Avaliação.

Avaliação Inicial	1º Período	2º Período	3º Período
	Fase de Aprendizagem	Fase de Desenvolvimento e Consolidação	Fase de Avaliação
12 a 19 de Outubro	Outubro a Dezembro	Janeiro a Abril	Maio e Junho

Quadro 12-Planeamento Anual do Desporto Escolar de Natação

Exemplo de um Plano de Treino

Aquecimento

- 4 piscinas (=100 m) batimento de pernas crol com prancha
- 4 piscinas (=100 m) batimentos crol com prancha e braçada de crol direita (na ida) e esquerda (na volta)

Parte Principal

- Sem prancha 4 piscinas (=100 m) batimentos de crol com braçada de crol direita (na ida) esquerda (na volta)
- Sem prancha 4 piscinas (=100 m) crol com respiração à terceira braçada
- Com prancha 2 piscinas (50 m) costas

Parte Final

- Agarrar o bordo da piscina e expirar (10x)
- Golfinhos (2 piscinas =50 m)

Encontro Interescolas

O Encontro Interescolas teve lugar no dia 4 de Junho das 15h00 às 16:00, no CNN e contou com a participação da ESPN e da Escola Básica E secundária Passos Manuel. Este encontro foi criado por mim e que tinha como objetivo criar uma situação de competição para aqueles alunos que não foram apurados para nenhuma competição nas atividades externas da escola. Assim simular-se-ia uma espécie de competição no CNN e seria, também, mais uma prova para que os alunos atingissem um nível no Desporto Escolar.

Esta ideia surgiu-me no 2^a Período quando umas das alunas me disse que nunca tinha participado em nenhuma prova de Desporto Escolar e foi aí que me surgiu esta ideia e, desde logo, falei com o professor Hugo Ribeiro que me deu um *feedback* positivo em relação a esta atividade. Então, iniciei os preparativos e tratei de contactar com a escola que iria participar nesta competição. Tive uma reunião com o professor Hugo Ribeiro para trabalhar nas questões organizativas e nos tipos de provas que iríamos fazer. Desta forma, fiz o convite à professora responsável pela escola Passos Manuel e ela aceitou. Depois foi só pedir autorização ao Diretor Desportivo do CNN, reservar as pistas para o dia 4 de Junho e tratar das folhas dos

cronometristas. Eu resolvi fazer diplomas/certificados de participação e de nível para os alunos como é possível visualizar no (apêndice nº XIX).

No dia 4 de Junho estava bastante nervosa pois senti que poderia não estar à altura do compromisso, já estava tudo preparado e na hora fiquei com bastante ansiedade, no entanto, com o decorrer da competição as coisas foram melhorando e os meus colegas de estágio também foram ajudar-me a tirar os tempos aos alunos, o que foi uma grande ajuda.

Para a realização deste planeamento foram tidos em conta objetivos gerais e objetivos específicos que serão apresentados a seguir:

Objetivos Gerais

O objetivo principal pretendido foi que os alunos atingissem o nível 2 até ao final do 1º Período e o nível 3 até ao final do ano. Para além disso pretendia que adquirissem até ao final do ano: respiração, flutuação, equilíbrio; evitar a fadiga ao deslocar; dominar a propulsão; capaz de competir e dominar a técnica. Outro objetivo pretendido foi o de aumentar o número de atletas ao longo do ano e levar o maior número de alunos às competições. No quadro em (apêndice nº XX) são inumerados um conjunto de objetivos gerais, específicos e operacionais realizados ao longo do ano no Desporto Escolar. Estes objetivos orientaram o ensino e ajudaram na implementação de um ambiente participativo e motivador, dos alunos, ao longo dos períodos.

Objetivos Específicos

No Desporto Escolar de Natação são apresentados diferentes níveis técnicos, que são distinguidos em três níveis técnicos de acordo com as capacidades dos alunos.

Objetivos do nível 1 (Iniciação):

Carateriza-se pelo nível de adaptação ao meio aquático e iniciação à técnica. As provas para este nível são definidas pela escola organizadora do encontro e deverão conter exercícios ao nível da respiração, equilíbrio e formas facilitadas de propulsão, sendo que no segundo ou terceiros encontros.

- Coordena a inspiração/expiração;
- Flutua em equilíbrio;
- Associa a imersão às diferentes posições de flutuação;

- Desloca-se à superfície;
- Salta para a piscina, partindo de posições e apoios variados.

Objetivos do nível 2 (Elementar):

Corresponde a um nível de aperfeiçoamento técnico.

- Coordena e combina a inspiração/expiração em diversas situações propulsivas;
- Coordena os modos de respiração das técnicas crol e costas;
- Desloca-se nas técnicas de crol e costas;
- Salta de cabeça a partir da posição de pé.

Objetivos do nível 3 (Avançado):

É caracterizado por um nível técnico avançado, em que as distâncias/estilos definidos são aqueles que darão apuramento às Fases Regional e Nacional.

- Nada um percurso de 50 m na técnica de costas;
- Nada um percurso de 50 m na técnica de bruços;
- Nada 25 m na técnica de mariposa;
- Inicia as provas ou percursos com partida em salto;
- Utiliza as técnicas de viragem;
- Nada 100 m estilos.

Progressões de Aprendizagem

Através da leitura que fiz do meu grupo reconheci que os aspetos prioritários foram:

- ✓ PHF- Corrigir a posição hidrodinâmica fundamental através de exercícios de postura corporal equilibrada, agarrando o bordo da piscina e colocar o corpo na horizontal;
- ✓ Respiração- Realizar exercícios de expiração pela boca e pelo nariz e inspiração pela boca, utilizando a prancha ou agarrar o bordo da piscina;
- ✓ Equilíbrio- Realizar exercícios de flutuação variando a posição do corpo;
- ✓ Dominar técnicas- Realizar exercícios de aperfeiçoamento técnico, através da coordenação da respiração/braçada e da braçada/pernada

3.3 Resultados

A etapa de Avaliação Inicial desenvolveu-se nas primeiras 4 aulas. É importante considerar que existiram atletas que apenas podiam ir às terças-feiras e outros que apenas podiam ir às sextas-feiras e ainda aqueles que conseguiram ir aos dois treinos, logo o planeamento tinha de ser ajustado de acordo com essas informações. Considerei uma desvantagem, o facto de alguns deles só terem vindo aos treinos uma vez por semana, o que leva a que os atletas fiquem demasiado tempo sem nadar, e não existe a consolidação da matéria.

Quanto à organização da Avaliação Inicial, foram colocados numa pista os atletas que já tinham nadado em anos anteriores e na outra pista os alunos que ainda não tinham nadado. Foi possível identificar, logo à partida, quem tinha potencialidades e quem tinha mais dificuldades. O professor Hugo Ribeiro, responsável por este núcleo de Desporto Escolar, ficou com os alunos que estavam num nível mais avançado e eu fiquei com os atletas que estavam e ainda estão num nível inferior. Através dos primeiros exercícios realizados na avaliação inicial conseguiu-se verificar que mesmo dentro do meu grupo existem níveis ligeiramente diferentes. Ao longo dos períodos houve quem não soubesse manter a PHF (Posição Hidrodinâmica Fundamental) e fosse ao fundo, quem tivesse dificuldades na propulsão (batimento de pernas coordenado), na Respiração houve quem não colocasse a cabeça posicionada corretamente dentro de água e houve quem estivesse sempre cansado e parasse muitas vezes ao longo dos exercícios. Existiu, ainda, o caso de uma aluna que tinha dificuldades de execução e em perceber o que lhe era pedido, normalmente, pedia à aluna para sair da piscina e explicava-lhe o exercício fora de água ou pedia para se deslocar junto ao bordo da piscina perto de mim para que ouvisse a explicação e utilizava o feedback quinestésico.

Nas primeiras semanas dos 26 atletas presentes nos treinos, identificou-se que 3 atletas não cumpriam o nível 1, 8 atletas cumpriam o nível 1, 13 atletas cumpriam o nível 2 e apenas 2 alunos cumpriam o nível 3, como é possível comprovar através do quadro seguinte.

Avaliação Inicial-Natação			
NCN1	CN1	CN2	CN3
Nº4; Nº 9; Nº23	Nº6; Nº7, Nº8; Nº12; Nº16; Nº17; Nº22; Nº26	Nº1; Nº2; Nº5; Nº10; Nº11; Nº13; Nº14; Nº15 Nº18; Nº19; Nº21; Nº24 Nº25;	Nº 3; Nº20

Quadro 13- Avaliação Inicial dos alunos no Desporto Escolar de Natação

Legenda **NCN1-** Não Cumpre Nível 1 **CN1-** Cumpre Nível 1
CN2- Cumpre Nível 2 **CN3-** Cumpre Nível 3

A fase de Avaliação teve como objetivo identificar quem foram os alunos que cometeram erros e que tiveram mais dificuldades, agrupando-os por níveis. Colocou-se à frente, na pista, os mais avançados e atrás os com nível inferior. A característica principal que considerei estar sempre presente, em todos os treinos, foi a observação, pois foi fundamental para adquirir conhecimentos e começar a entender a dinâmica das aulas. Inicialmente trabalhei nos erros dos alunos levando à aprendizagem.

3.4 Reflexão Crítica

Nesta área do Desporto Escolar, o meu grande objetivo foi o de ganhar autonomia nos treinos e que desde cedo, o professor responsável pelo núcleo me permitiu fazer, apoiando-me sempre ao longo dos treinos. Outro aspeto que considerei bastante importante foi o de saber identificar, através da observação, quais os problemas mais comuns nos alunos e saber resolvê-los através de feedbacks quinestésicos, auditivos e, ainda, através de progressões. Também foi importante para mim passar pela experiência de uma competição com diferentes escolas à minha volta e todo o processo inerente a uma competição.

Segundo Carvalho (1994)

“Saber nadar não é só a capacidade de deslocar na água sem recurso a apoios fixos ou meios auxiliares de sustentação, mas também ser capaz de, em cada eventualidade, resolver problemas de equilíbrio, respiração e propulsão, que são colocados ao indivíduo.”

Nunca permiti a mim mesma que esquecesse que primeiro tinha de observar o que os alunos já sabiam fazer, numa primeira fase. Após essa fase os alunos partem para a aprendizagem propriamente dita das diferentes técnicas de nado, primeiro crol e depois costas.

A prova que organizei entre a Escola Passos Manuel e Pedro Nunes foi organizada por mim e foi um grande desafio da minha parte, pois tentei fazer tudo sozinha sendo que tinha o apoio do professor responsável pelo grupo equipa e o diretor técnico das piscinas do CNN. Foi bom sentir que tinha autonomia para realizar as minhas propostas e levá-las a cabo no decorrer

do ano. Penso que a ideia desta prova inter escolas também podia ter ocorrido uma em cada período e não só no último período.

3.5 Atividades Internas

O grupo de Educação Física da ESPN é responsável por organizar todos os anos Atividades/Torneios dentro e fora da escola, tais atividades estão especificadas no quadro a seguir:

Atividades Internas					
Novembro	Dezembro	Janeiro	Abril	Maio	Junho
			Torneio de Andebol e Basquetebol Dia 2		Torneio de Voleibol Dia 3
Corta-Mato Dia 16	Torneio de Futsal Dia 12	Mega Salto Mega Sprint Ténis de Mesa Dia 21		Sarau UAARE Dia 12	

Quadro 14-Calendarização das Atividades Internas

O **Corta-Mato** foi realizado dia 16 de Novembro no Jardim da Estrela em que a professora Josefina Cruz (Coordenadora do Grupo de educação Física) e eu tivemos um papel crucial na organização desta atividade, fizemos parte do secretariado da prova. Diversos aspetos foram tidos em conta, como pedir autorizações à Câmara Municipal, pedir uma ambulância, falar com as autoridades policiais, entre outros. Previamente, realizámos a divulgação na escola através da exposição de cartazes e distribuição de autorizações para os Encarregados de Educação terem conhecimento. Durante as semanas que antecederam a prova, foram recolhidas as autorizações, impressos os dorsais em papéis autocolantes e organizados segundo escalões, turmas e número de aluno. Foi uma manhã bem passada na companhia dos outros professores de Educação Física em que cada um esteve responsável por uma função no dia da prova, desde à marcação do percurso, iniciar as partidas, controlar o percurso, controlar as chegadas, secretariado, distribuição de medalhas, entre outros. Esta atividade foi importante pois permitiu

estar em contacto com as diferentes funções, perceber quantos professores são necessários para organizar a prova e saber como organizá-la.

O **Corta-Mato Regional** realizou-se no dia 17 de Janeiro no Parque da Bela Vista, em que fiquei responsável por acompanhar o segundo grupo com o professor Sérgio Miranda. Saímos da escola todos juntos e deslocámo-nos de metro até ao local. A prova estava muito bem organizada, o percurso estava pré-definido com fitas sinalizadoras. Os alunos antes de cada prova tinham um período de aquecimento, depois deslocavam-se para o ponto de partida e iniciavam a prova. Obtivemos bons resultados, tendo uma aluna Juvenil ficado em 1º lugar. Nesta prova não foram apurados alunos da minha turma.

O **Torneio de Futsal** realizou-se no dia 12 de Dezembro e ajudei na concretização do torneio. O **Mega Salto, Mega Sprint e Ténis de Mesa** realizou-se dia 21 de Janeiro na Escola Secundária Pedro Nunes fiquei responsável por ajudar na medição do salto em comprimento em cooperação com a professora Suzana e a professora Marta. A zona de corrida, estava delimitado com marcadores, assim como a tábua de chamada. O número 31 da minha turma ficou em primeiro lugar no mega salto.

Relativamente ao **Torneio de Andebol** e de **Basquetebol** que se realizou no dia 2 de Abril, fiquei junto da mesa a colocar as pontuações dos jogos, tanto no exterior 1 como dentro do pavilhão. Sugiro que os torneios deveriam ter ocorrido separadamente, isto é, no início do 1º Período poderia realizar-se o Torneio de Andebol e no final do 2º Período o Torneio de Basquetebol, para que os alunos pudessem participar nas duas atividades, pois da forma como foi realizado, os alunos só se poderiam inscrever num dos Torneios, ou Andebol ou Basquetebol. No **Sarau UAARE** que se realizou dia 10 de Maio, desempenhei a função de ajudar a minha colega estagiária Camila na colocação das músicas, também ajudei na gravação do sarau e retirar algumas fotos para mais tarde recordar. Gostei imenso desta atividade, até porque a Ginástica foi um dos grandes pontos fortes da Atividade e eu adoro Ginástica, sempre foi a minha grande paixão desde os meus 6 anos de idade. No **Torneio de Voleibol** que se realizou no dia 3 de Junho fiquei no lado direito do Pavilhão na mesa de pontuação em que desempenhei funções na colocação da pontuação dos jogos, em cronometrar cada jogo e em dar o início de cada jogo. O que não correu bem nesta atividade foi o fato dos alunos que estavam a ver os jogos e aqueles que iam participar estavam à espera, muitas vezes, dentro do espaço de jogo o que impossibilitava os árbitros de verem as linhas finas do campo de jogo e de ver as jogadas. Mas esta situação foi mais tarde resolvida pela coordenadora de Educação Física que

resolveu colocar os alunos foram do recinto de jogo e apenas poderiam ficar na bancada e atrás das linhas de jogo.

3.6 Atividades Externas

Nesta atividade externa importa refletir sobre a organização do quadro competitivo do Desporto Escolar, neste caso da Nataação. (Consultar anexo nº 3) O segundo período está limitado à fase local, onde serão realizadas as primeiras provas na Academia Militar apresentadas no quadro seguinte:

Atividades Externas		
Janeiro	Fevereiro	Março
	2 ^a Competição de Nataação dia 21	
1 ^a Competição de Nataação Dia 23		3 ^a Competição de Nataação Dia 26

Figura 6-Calendário Competitivo da Fase Local

Posteriormente, serão realizadas as provas nacionais e internacionais que respeitam um programa geral de prova. Importa refletir que a situação de competição é diferente da situação de treino, como tal, nas três semanas que antecedem cada encontro os treinos terão um foco predominante na situação competitiva. Esta decisão tem como finalidade tentar aproximar a situação de treino ao momento competitivo, onde os atletas por norma sentem-se mais ansiosos caso não exista nenhuma forma de prévia de preparação.

1^a Prova- 23 de Janeiro de 2019 (Fase Local)

A prova do dia 23 de Janeiro ocorreu nas piscinas da Academia Militar onde participaram diversas escolas. 5 alunos da nossa escola, ESPN, participaram na prova no nível 3. 50 metros Costas- 1º e 3º lugar para Infantis B; 100 metros Livres- 1º lugar Infantis A

masculino; 100 metros Bruços- 1º lugar Infantil masculino e 2º e 3º lugar para Infantis femininos. Foram excelentes performances para os que não ganharam medalhas mas estiveram pela primeira vez numa competição e logo no nível mais avançado. Foi uma experiência enriquecedora, pois nunca tinha participado enquanto professora numa prova de Desporto Escolar. Fiquei responsável por preencher as folhas com os tipos de provas, escalões dos alunos e nome dos alunos e acompanhar os alunos no aquecimento e ao longo da prova.



Figura 7- Piscina Colégio Militar. Fonte: O Autor 23-01-2019

2ª Prova- 21 de Fevereiro d 2019 (Fase Local)

A prova realizou-se no 21 de Fevereiro nas piscinas da Academia Militar na qual participaram diversos alunos de diferentes escolas do concelho de Lisboa. Da nossa escola, ESPN, participaram 7 alunos no nível 3.

- 200 Livres- 1º lugar para Infantis B com 02:39.38 mim obtendo 13 pontos e 2º lugar com 02:40.97 obtendo 11 pontos;
- 200 Livres- 7º lugar para Iniciados com 03:27.84 obtendo 6 pontos e 8º lugar com 03:31.16 obtendo 5 pontos;
- 200 Livres- 4º lugar para Juvenis com 02:26.94 obtendo 9 pontos;
- 50 m Bruços- 1º lugar para Infantis A com 00:49.31 obtendo 13 pontos;

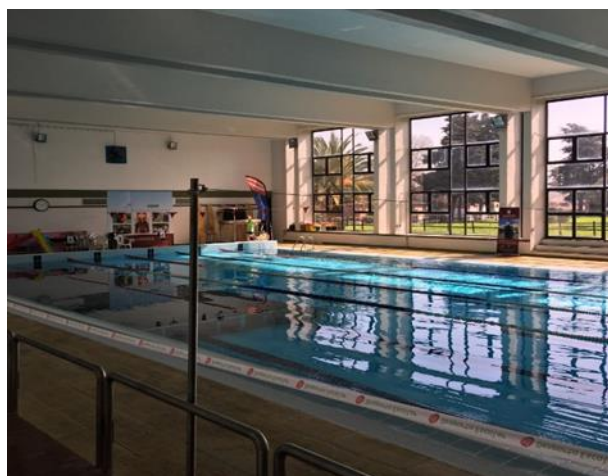


Figura 8- Piscina Colégio Militar. Fonte: O Autor 21-04-2019

- 50 m Bruços- 6.º lugar para Iniciados com 00:46.31 obtendo 7 pontos;
- 200 m Costas- 1.º lugar com 02:53.53 obtendo 13 pontos e 2.º lugar com 03:03.53 obtendo 11 pontos;
- 200 m Costas- 3.º lugar com 03:38.69 obtendo 10 pontos.

Esta prova teve um nível mais elevado que a prova anterior, na medida em que os alunos tinham de nadar maior distância. No entanto, todos os alunos ficaram bem classificados, tendo sido uma prova bem sucedida. Fiquei responsável, mais uma vez, por preencher as fichas com os tipos de provas, escalões, nomes dos alunos. Assim como também acompanhei os alunos no aquecimento junto ao cais da piscina e dei reforço positivo ao longo da prova.

3ª Prova- 26 de Março de 2019: Fase Local

A prova realizou-se no dia 26 de Março nas piscinas da Academia Militar onde participaram menos alunos, das escolas do concelho de Lisboa, do que nas provas anteriores. Da nossa escola, ESPN, participaram 2 alunos do nível 3, nº3 e nº27. Os resultados obtidos foram:

- 100 m costas: 1.º lugar, com 01:24.00, 13 pontos
- 50 m mariposa: 1.º lugar com 00:41.03, 13 pontos

Os alunos participaram num nível mais avançado, tanto que nadaram mariposa. No entanto, fiquei um pouco desiludida dado que desta vez só foram dois alunos representar a escola. Fiquei responsável por preencher as fichas com os tipos de provas, escalões e nomes dos alunos. Assim como também acompanhei os alunos no aquecimento junto ao cais da piscina e dei reforço positivo durante a prova.

O aquecimento consistiu em 400m crol, 200 m costas, 4x 50m estilos e quatro partidas de costas e quatro partidas de mariposa.

Nesta prova participaram menos atletas, uma vez que o dia da prova coincidiu com altura de testes dos alunos e muitos não puderam participar. Na minha opinião, penso que a organização deveria ter esse aspeto em consideração e tentar conciliar, futuramente, os dias das provas para alturas em que não houvesse testes. Tenho consciência que é difícil conciliar com todas as escolas, mas pelo menos colocarem as provas ou no início do período ou no final do período onde não estão previstos testes. O professor Hugo Ribeiro e eu ficámos resignados,

Universidade Lusófona, Faculdade de Educação Física e Desporto



Figura 9-Pódio da 3ª Prova de Natação. Fonte: O Autor 26-03-2019

ainda, pelo facto de só perto do dia da prova ter-nos sido comunicado que também era possível levar alunos para competirem em níveis inferiores. Ou seja, se tivéssemos sabido com antecipação até poderíamos ter levado alunos que se encontram em níveis mais baixos para participar, mesmo até alunos que nunca tinham participado numa prova, esta seria uma boa oportunidade para se familiarizarem e ganharem experiência. Poderiam ter realizado apenas provas de 25 m crol, ou 25 m bruços, ou 25 m costas, por exemplo.

Em conversa informal com o professor responsável pelo grupo-equipa de Natação, sugeri que realizássemos uma competição dentro do nosso núcleo de Desporto Escolar de Natação, convidando a participar uma escola das redondezas, que decidimos ser a escola Passos Manuel (EBSPM). Entrei em contato com a professora responsável pelo grupo-equipa de Natação e ficou acordado que o Encontro entre as duas escolas seria no dia 4 de Junho de 2019. Participaram treze alunos da nossa escola ESPN e cinco alunos da EBSPM. Os alunos do nível 1 tiveram de nadar 25m crol, 25 m costas e 25m bruços e os alunos do nível 2 tiveram de nadar 50 m crol, 50 m costas e 50 m bruços. No final do encontro/prova os alunos receberam um certificado de participação elaborado por mim e com uma ideia criativa enrolado e colocado um cordão com uma missanga, como se fosse um canudo.

Tive esta ideia, uma vez, que a maioria dos alunos não teve oportunidade de participar nas competições que existiram ao longo do período, assim seria uma forma de simular uma competição oficial e os alunos poderiam ter um momento em que pudessem competir com outros alunos e conviver com alunos de outra escola. Também foi uma forma de podermos analisar como se comportam os alunos em situação de prova e retirar conclusões a partir dessa situação. O encontro entre as duas escolas ocorreu de forma pacífica, os alunos mostraram-se interessados e gostaram bastante da atividade. Foi uma mais valia para os alunos e para mim enquanto estagiária que tive autonomia para organizar esta atividade.

3.7 Aprendizagens Pessoais

Aspetos a melhorar: Dificuldade em dar feedbacks precisos, curtos e específicos. Por vezes senti que demorava algum tempo nas explicações, e tinha alguma dificuldade em identificar qual o melhor exercício/estratégia que se adaptava para a resolução de determinado problema. Mas pedia sempre ajuda no momento ao professor Hugo Ribeiro, responsável pelo grupo-equipa, que se dispunha, desde logo, para me ajudar e orientar no ensino e acompanhamento dos alunos. Aquando da realização do Encontro entre as duas escolas, tive

algum nervosismo, pois houve alguns contratemplos que não estava à espera, como o facto de me ter esquecido das folhas dos cronometristas na reprografia da escola, aqui o Clube CNN, teve um papel fulcral pois apoiaram-me desde cedo, antes, durante e após a prova. Tenho a agradecer e muito aos funcionários, à equipa técnica, aos meus colegas estagiários e professores do Desporto Escolar de Natação, e principalmente, ao diretor técnico Hugo Caixeiro que nunca me abandonaram neste Encontro e graças a eles, consegui acalmar-me e levar esta prova adiante.

3.8 Aspetos de Melhoria

A importância de apostar na educação e na promoção de um estilo de vida ativo torna-se cada vez mais frequente, de forma a que os sujeitos se tornem mais saudáveis ao longo da vida, a partir do contexto escolar, para além das aulas habituais de Educação Física (EF). Surge, então, o Projeto do Desporto Escolar (DE) sendo o “conjunto de práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo” (Decreto-Lei nº 95/1991).

Na Escola Secundária Pedro Nunes (ESPN), onde realizei o estágio, existem quatro núcleos de Desporto Escolar (DE) sendo eles: o Basquetebol, o Voleibol, o Futsal e a Natação. É de referir que a escola tem um protocolo com o Clube Nacional de Natação (CNN) e, como tal, os alunos têm a possibilidade de realizar Natação no DE. Para além disso os alunos do 7ºano, têm Natação obrigatória incluída no currículo. Logo, é possível verificar que os alunos desde cedo têm contato com a modalidade de Natação que é tão completa, o que considero bastante importante como uma das escolhas da escola. No entanto, considero que a Natação também se poderia prolongar no resto dos anos de escolaridade, não só no 7º ano. Pois tem-se vindo a notar que os níveis de Atividade Física são cada vez mais reduzidos nas crianças e jovens.

Para que os alunos dos outros anos de escolaridade pudessem ter acesso à Natação, teríamos de ter em conta o número de alunos de cada turma e os horários do clube CNN, isto porque para além da ESPN ter uma parceria, também existem outras escolas que o têm como é o caso da escola Básica e Secundária Passos Manuel. Para além disso o CNN disponibiliza aulas de Natação e Hidroginástica, assim como, pistas para utilização livre dos utentes. Tendo

em consideração todos estes aspetos, sugiro que para o próximo ano letivo, ou futuramente, se faça uma análise de quem são os alunos que necessitam de fazer natação, para que aqueles que já sabem nadar e até possam frequentar o Desporto Escolar de Natação, não retirem lugar àqueles alunos que mais precisem. Deveria então haver uma seleção desses alunos, do 7º ou 10º ano por exemplo.

O Programa Nacional para promoção de Atividade Física (DGS) tem como bases orientadoras, o documento da Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, Saúde e Bem-Estar (ENPAF) que opera em simetria com o Plano Nacional de Saúde, assim como, com as principais orientações internacionais na área, destacando a Organização Mundial de Saúde (OMS).

Com vista aumentar os níveis de Atividade Física dos alunos, a escola constitui o veículo para o desenvolvimento de Atividade Física, sendo o lugar ideal para uma abordagem compreensiva da promoção da saúde, através da implementação de atividade física tanto nas aulas de EF, como no DE. No Projeto Educativo (2017-2020) da ESPN, é reforçada a política na criação de um ambiente ético e na sã convivência, aprendendo num clima de segurança e de bem-estar, promovendo a colaboração ativa entre os alunos, os pais e a comunidade educativa. Aqui é possível verificar que a escola ESPN já tem uma parceria com o Clube Nacional de Natação (CNN), clube este que considero ser uma mais valia para a escola e, principalmente, para os alunos. O clube localiza-se na Rua de São Bento, em Lisboa e é caracterizado por diversas pessoas e utentes, como um “Espaço simpático no centro de Lisboa com excelentes condições tanto no Verão como no Inverno, tanto que o Pavilhão está quente por causa da piscina”.

Em suma, as aulas de Natação obrigatórias para o 7º ano, considero que deveriam ser alargadas, durante o ano letivo inteiro e, não só durante uma fase, o que seria mais uma estratégia de promoção de Atividade Física, proporcionando aos alunos uma forma de exercitação, com vista ao desenvolvimento das capacidades motoras, contribuindo para o aumento dos níveis de Atividade Física dos alunos.

3.10 Avaliação

No Desporto Escolar não existe avaliação sumativa, no entanto, existe sim a avaliação formativa e esta é fundamental ao longo do ano para que se aperfeiçoe o trabalho que está a ser desenvolvido (Lopes & Silva, 2012).

A minha missão é cumprir com todos os objetivos traçados e no final de cada semana realizar um balanço com o Professor Hugo Ribeiro, por forma a adequar as estratégias e atualizar o trabalho desenvolvido.

Capítulo 4 – SEMINÁRIO

4.1 Caraterização

No âmbito do estágio pedagógico de Educação Física da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, os estagiários comprometeram-se a organizar 3 seminários dirigidos ao Grupo de Educação Física.

Em primeiro lugar realizámos um questionário aos dez professores de Educação Física da escola com o objetivo de perceber quais seriam os assuntos/temas prioritários para futura intervenção. Os temas prioritários foram:

- Aferição de Critérios (Estagiário João Ferreira);
- Programa dos Conhecimentos (Estagiária Ana Marreiros);
- Protocolo de Avaliação Inicial (Estagiária Camila Pereira).

Os estagiários tiveram um papel decisivo no desenvolvimento dos seminários, mas cada um teve um papel de destaque em cada seminário.

Para a constituição do seminário foi necessário analisar, previamente, a realidade da escola a qual o estágio foi realizado, assim como, consultar documentos fulcrais, tais como: as Aprendizagens Essenciais, o Projeto Educativo da ESPN o Programa dos Conhecimentos da ESPN e os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF). Por sua vez, também foram consultados sites, documentos e artigos de suporte aos temas, para a criação do novo Programa de Conhecimentos.

Este trabalho está organizado segundo diferentes secções, devidamente fundamentadas e recorrendo a um processo de análise crítica e reflexiva, de acordo com a sequência de trabalho realizada.

Assim sendo, em primeiro lugar, surge a enunciação dos temas dos Seminários, seguida da escolha dos temas selecionados, das subseqüentes fases de operacionalização do projeto e, por último, a contribuição individual do Seminário para o Grupo de E.F, assim como as respetivas implicações práticas.

4.2. Surgimento dos temas dos Seminários

No início do ano letivo os estagiários criaram um questionário para aferir quais os problemas, ou pontos críticos, que os professores do Grupo Disciplinar de Educação Física gostariam de ver intervencionados pelos estagiários. Nesse sentido, os questionários foram aplicados aos dez professores, sendo que os assuntos/ temas prioritários para futura intervenção

referidos foram: a) Aferição de Critérios; b) Programa dos Conhecimentos e c) Protocolo de Avaliação Inicial. Após a recolha destes dados, cada estagiário ficou responsável por organizar um seminário sobre o respetivo tema, pelo que passarei a referir-me ao tema designado por “Programa dos Conhecimentos”.

4.2 Problematização e Plano

A avaliação em Educação Física incide sobre três grandes áreas: 1) Atividades Físicas, 2) Aptidão Física e 3) Conhecimentos. Na primeira área são avaliadas as matérias práticas da disciplina, na segunda área são desenvolvidas as capacidades motoras e aplicados os testes do Fit Escola e na terceira são realizados testes de avaliação escritos. De acordo com o documento dos Critérios de Avaliação da ESPN, são preconizados para o Ensino Básico e Secundário os seguintes temas: “Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física” e “Interpretação e Participação nas Estruturas e Fenómenos Sociais Extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas”.

Optei pelo tema do “Programa dos Conhecimentos” com o intuito que a escola se atualize e coloque em prática o Programa dos Conhecimentos de acordo com as Aprendizagens Essenciais de 2018 e, nesse sentido criar documentos orientadores para as aulas teóricas do ensino básico e do ensino secundário.

Em primeiro lugar realizei uma análise da realidade atual da escola, acerca da área dos Conhecimentos e detetei que o programa da Escola Secundária Pedro Nunes nem sempre coincidia com as Aprendizagens Essenciais que saíram em 2018. A ESPN utiliza um programa antigo com um modelo de PowerPoint e Word. É necessário rever e atualizar estes documentos, daí que deva ser criado um programa e meios de apoios auxiliares, assim como a utilização dos textos/artigos da plataforma FitEscola ou outros documentos. Para o presente ano letivo 2018/2019, apenas foi definido como obrigatório assumir as Aprendizagens Essenciais para o 7º ano e 10º ano.

Cronograma do Seminário

1. Criação do Questionário sobre os Seminários	17-21 de Dezembro de 2018
2. Aplicação do Questionário aos professores do grupo de Ed.Física	24-28 de Dezembro de 2018
3. Definição dos Temas dos Seminários	28 de Dezembro de 2018
4. Reunião com os professores responsáveis pelo Ensino Básico e pelo Ensino Secundário (ponto de situação)	31 de Janeiro de 2019
5. Entrega do Projeto de Seminário	6 de Fevereiro de 2019
6. Apresentação do ponto de situação, apresentação da proposta por anos ao departamento e Aprovação	Até 1 de Março de 2019
7. Trabalho por níveis de Ensino e criação de meios auxiliares	Mês de Março e Abril de 2019
8. Apresentação do Seminário	31 de Maio de 2019
9. Aprovação do Programa global	Setembro de 2020

Quadro 15- Cronograma do Seminário

Desenvolvimento

A primeira fase foi realizar a análise da realidade a segunda fase foi tomar decisões e a terceira fase foi criar, então, o Programa dos Conhecimentos.

Através da análise da realidade realizei uma comparação entre os temas que estão presentes no Programa dos Conhecimentos da ESPN, com os das Aprendizagens Essenciais, sendo assim resolvi criar uma grelha com os temas para melhor interpretação como é apresentada no (apêndice nº XXI).

Existe texto que se encontra realçado com cores, que define quais os temas que se encontram repetidos de ano para ano. É possível verificar que existem temas que não estão presentes no Programa dos Conhecimentos da ESPN, por exemplo, no 7º ano, o tema: Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos e no 10º ano: Realizar a prestação de socorro

a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva.

4.3 Resultados

Após todas as reuniões com os docentes responsáveis por cada ano e os documentos orientadores já estarem concluídos (power points do 7º, 8º e 9º anos) as professoras do 7º ano pediram-me para apresentar nas aulas de 7º ano o respetivo documento.

- Criação de um plano/documento estruturante para o grupo;
- Trabalho a pares por ano.

Aquando da apresentação do Seminário ficou decidido que o 10º ano iria ser acabado pelos professores de educação físicas responsáveis de ano, o 11º e 12º iriam ser iniciados pelo um docente de EF que se disponibilizou para os começar em Setembro do próximo ano e quanto ao 7º, 8º e 9º anos foram aprovados pelos responsáveis de ano e ficou de serem aprovados pelo GEF em Setembro de 2020, quando se iniciar o próximo ano letivo.

Uma sugestão prévia/crítica para a realização desde Seminário sobre os Conhecimentos, este deveria ter sido visto numa lógica vertical desde o 1º e 2º ciclos.

4.4. Reflexão Crítica

A Educação Física é mais do que a disciplina do minitrampolim, das bolas e da música. É a disciplina que tem como objetivo melhorar a Aptidão Física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades do aluno, bem como promover a aprendizagem de **conhecimentos** relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades motoras e a fatores associados a um estilo de vida ativo e saudável.

Relativamente ao programa dos conhecimentos da escola, foi possível identificar que estes não estavam atualizados de acordo com as Aprendizagens Essenciais do presente ano letivo. Assim, o objetivo foi criar documentos orientadores para as aulas teóricas, de acordo com os Planos Nacionais de Educação Física. Abaixo é possível comparar, a título exemplificativo, as discrepâncias entre a abordagem da escola e a abordagem preconizada nas Aprendizagens Essenciais previstas para o 7º Ano de escolaridade:

Programa dos Conhecimentos da ESPN (7º Ano)

1. Designação, objetivos e normas de execução dos testes de aptidão física utilizados na ESPN;
2. Conceito e objetivos da Educação Física e Modelo de organização das aulas;
3. Espírito desportivo;
4. Segurança nas atividades desportivas;
5. Estilos de vida saudáveis;
6. A importância da Atividade Física para a Saúde;
7. Alimentação, qualidade do Meio Ambiente e Repouso.

Aprendizagens Essenciais (7º Ano)

- I. Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde;
- II. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.

Os documentos orientadores para o 7º, 8º e 9º anos ficaram concluídos e esperam aprovação no início do próximo ano letivo (Consultar apêndice nº XXII). Para a realização dos documentos orientadores seguiu como base a bibliografia que pode ser (consultada no apêndice nº XXIII).

Foi bastante importante para mim, apresentar o documento orientador do 7º ano em aulas de cada turma. As professoras responsáveis pelo 7º ano, deram-me autonomia de planejar. E foi possível colocar logo em prática, usando as apresentações em power points que criei com os temas. Dei as aulas em cada respetiva turma e no final coloquei aos alunos um questionário sobre os temas dados em aula. Para além disso as professoras do 7º ano também me pediram para criar um documento em Word com um exemplo tipo de perguntas que poderiam sair no teste de avaliação sobre a matéria lecionada.

Em suma, a atualização dos Programas de Conhecimentos e a criação de novos documentos orientadores conferem uma mais valia ao Projeto de Educação Física, para que haja um fio condutor no processo ensino-aprendizagem. Desta forma haverá uma maior uniformização de critérios, permitindo aos professores trabalhar segundo as mesmas bases e linguagens comuns. É importante que os professores atribuam valores idênticos à área dos Conhecimentos, à área das Atividades Físicas e à área da Aptidão Física, até porque, segundo

as orientações dos PNEF, um aluno bem-educado fisicamente é aquele que revela ter sucesso nas competências específicas (matérias), uma boa capacidade física, mas também o domínio de conhecimentos relativos à saúde e estilos de vida saudáveis.

CONCLUSÃO

Este relatório é o término de todas as experiências que foram desenvolvidas durante o período de estágio, tendo sido este o meu primeiro contacto com alunos. Foi o ano apropriado para, finalmente, colocar em prática tudo aquilo que aprendi na licenciatura e mestrado. Notei que as capacidades mais desenvolvidas foram o pensamento crítico, a escrita e a reflexão constante, relativamente a todas as fases pelas quais fui passando no estágio. O trabalho em cooperação com o núcleo foi fundamental para o sucesso de todos.

Ao longo do ano foram sendo pedidos vários projetos nas diferentes áreas de estágio que definiram a atividade letiva e não letiva, servindo para orientar o processo enquanto professora de Educação Física. Todas estas áreas de intervenção contribuíram para o meu desenvolvimento pessoal e profissional, pois foram desafiantes e requereram bastante esforço e dedicação.

Lecionação.

A primeira área onde aquela em que depus maiores esperanças, uma vez que estudei durante tantos anos para poder colocar os conhecimentos adquiridos em prática. Foi uma área desafiante, pois pôs-me diretamente em contacto com os alunos, pelo que tive de saber lidar com as situações quotidianas com que me deparei. Foi, contudo, a área em que tive mais dificuldades, uma vez que gerir uma turma na sua diversidade e heterogeneidade é um grande desafio. Inicialmente, o meu orientador deu-me a confiança para liderar as aulas, no entanto, houve momentos em que tive de intervir para me ajudar em alguns pontos chave, como no controlo da turma e nos momentos de transição entre exercícios.

Inicialmente, no que diz respeito às dimensões do AGIC as maiores dificuldades sentidas foram na Gestão pois, por vezes, a gestão do tempo em cada estação, ou exercício, não diferenciada da melhor forma para rentabilizar o tempo de aula. Mas, com o hábito, com a correção e adequação fui melhorando ao longo do ano. Também tive dificuldades nos *feedbacks*, pois nem sempre chegava a concluir o ciclo, corrigindo o aluno, esperando para verificar se o aluno corrigia efetivamente o erro ou melhorava. Na etapa de Avaliação Inicial, senti dificuldades, pois o tempo de observação não me permitia consolidar as avaliações efetuadas.

O PTI foi uma experiência que permitiu manter contacto com alunos de outras faixas etárias, o que permitiu uma visão mais abrangente do que será a atividade normal do professor de Educação Física, durante um ano letivo. Apercebi-me que os alunos do ensino básico têm níveis de excitação maiores que os do secundário, pelo que é necessário exercer um maior controlo sobre a turma e as rotinas têm de ser muito bem definidas logo desde cedo. Os meus

planos de aula dividiam-se em três estações, normalmente, com três matérias diferentes. Constatei que este tipo de organização facilitou a minha prática letiva, pois através dela pude guiar, previamente, as minhas decisões pedagógicas, de uma forma mais organizada e descontraída. Um dos aspetos fundamentais do ensino-aprendizagem é conquistarmos os alunos, ou seja, é necessário que os alunos estejam motivados/envolvidos com a disciplina, com a aula, com a matéria, com o exercício, com o professor e com os colegas para que exista um bom clima e se gire aprendizagens consistentes, daí a importância da planificação

Quanto à área de Conhecimentos, consegui que os meus alunos tivessem, no final do ano, níveis positivos em todos os testes. Em relação à minha prestação, nesta área, sei que tenho de melhorar e aprofundar mais conhecimentos, mas terei tempo ao longo da minha vida profissional, no que diz respeito, principalmente, aos Jogos Desportivos Coletivos, de me enriquecer continuamente, enquanto pessoa e docente, principalmente através de formações específicas, mas também de modo autodidata.

A Direção de Turma

Nesta área, o ambiente de organização e de liderança são aspetos que me interessam. Estive bastante à vontade com a professora Maria Eugénia, que, desde logo, me recebeu bem e sempre mantivemos uma excelente lidação. Foi nesta área que, mais uma vez, pude concluir o quão importante é ser professor, pois não basta apenas dar aulas e no final do dia deixar o local de trabalho. O professor pode ser chamado à função de diretor de turma, o que requer bastante organização e trabalho prévio, bem como o conhecimento da realidade da sua turma e de cada aluno. O diretor de turma é um docente que constitui um elemento determinante na mediação de conflitos, sendo ainda o interlocutor mais direto entre os pais e a escola, e vice-versa. No entanto, considero uma falha, ao longo da Licenciatura e Mestrado, não termos tido uma cadeira que trabalhasse os temas desta área (alunos, encarregados de educação e conselho de turma).

A experiência ao longo deste ano foi uma mais valia pois pude acompanhar o trabalho da Direção de Turma, desde justificar faltas, preparar as reuniões do conselho de turma, acompanhar a diretora de turma nas reuniões com os encarregados de educação, no contacto à distância, através de e-mail, passando, ainda, por desempenhar o papel de secretária, registando tudo aquilo que era abordado e discutido. Esta função foi, a meu ver, bem desempenhada e fez-me crescer, alargando os horizontes da ação que o professor tem, em meio escolar. O facto de haver semanalmente uma reunião de direção de turma com os alunos, facilitou o contacto com estes. Sentia-me mais perto das suas vivências e dilemas e os alunos perceberam que podiam falar abertamente, muitas vezes preferindo fazê-lo comigo do que com outro professor, pela

forma como eu os colocava à vontade. Todos os problemas que existiam eram desmistificados ao longo destas aulas, assim como várias temáticas foram abordadas, desde os temas das saídas profissionais, à visita à *FUTURÁLIA* e ao Projeto de Educação Sexual. Considerei muito interessante pesquisar sobre esses temas, reunir com a diretora de turma e com o orientador, decidindo qual a melhor forma de os abordar com os alunos.

O Desporto Escolar foi a terceira área que se manifestou uma experiência muito enriquecedora, num clima bastante positivo, graças ao ambiente de harmonia criado, desde cedo, com o professor Hugo Ribeiro. O professor concedeu-me autonomia para lecionar os treinos. Os alunos tinham idades diferentes e níveis de aprendizagem díspares (nomeadamente com a presença de alunos federados na modalidade). Contudo conviviam uns com os outros e foi interessante ver a forma positiva como o faziam.

A Natação sempre me acompanhou desde criança, pois foi uma modalidade que pratiquei, considerando-a bastante completa. Apesar dos conhecimentos já adquiridos, trabalhar com o professor Hugo Ribeiro gerou um ambiente educativo muito interessante, no qual aprendi imensas componentes técnicas, que ainda não sabia, bem como transmiti-las

Nos treinos, a diferença de níveis entre os alunos, levou a que ficassem divididos segundo diferentes pistas. Fiquei responsável pelos alunos com mais dificuldades e dei-lhes treinos elaborados por mim, enquanto o professor Hugo ficou responsável pelos alunos mais avançados. Foi muito interessante ver a evolução de todo o grupo do núcleo, ao longo do tempo. É de destacar que organizei um torneio interescolas (entre a escola Passos Manuel e a Pedro Nunes) para que os alunos não aprovados para competições pudessem ter a hipótese de participar numa prova. Foi uma atividade importante para mim, pois nunca tinha organizado nada semelhante. Tive o apoio do responsável pelo núcleo e pelo diretor técnico do CNN, correndo tudo de forma harmoniosa.

Os Seminários foram a quarta área com grande importância ao longo do ano, tanto para a nossa formação como para as dos professores do grupo de Educação Física, pois permitiu resolver problemas existentes na escola. Esta área teve sucesso em todo o Estágio Pedagógico. Os temas desenvolvidos foram o Protocolo de Avaliação Inicial, o Programa dos Conhecimentos e Aferição dos Critérios, sendo que cada estagiário teve um papel decisivo em cada um desses seminários. Na minha opinião, estes debates foram momentos em que se fizeram reflexões importantes e partilharam-se ideias que ajudaram a mudar a escola.

Agradeço a confiança que o orientador me deu no exercício das atividades pedagógicas.

Considero que promover a Atividade Física nas escolas é um bem essencial que nunca deve ser descurado. Deve ser instituído e implementado, desde cedo como uma base de formação para o aluno e deve ser colocado em prática ano após ano. Numa perspetiva de Educação Física de qualidade é preciso ter em conta que não é só importante haver Educação Física nas escolas, mas sim uma Educação Física em que haja qualidade, sendo esta uma característica qualitativa baseada em conhecimentos, habilidades, dedicação tanto dos professores como dos alunos, pois esta ligação é recíproca e nunca deve ser quebrada.

Para a melhoria do processo de estágio penso que deveriam existir mais reuniões, entre os estagiários e o orientador, definidas no horário, para que não houvesse dúvidas nas questões de organização, planeamento e realização dos projetos. De igual modo, para diminuir a “estranheza” nas primeiras semanas no estágio, o estágio poderia ser preparado, com antecedência considerável, de modo a permitir mais visitas às escolas de estágio, logo no 1º ano de mestrado e também na licenciatura.

Referências Bibliográficas

- Boavista, C., Sousa, Ó. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*, 23(23), 77-93.
- Bom, L., Mira, J., Pedreira, M., Carvalho, L., Carreiro da Costa, F., Cruz, S., Jacinto, J. & Rocha, L. (1989). *Programas Nacionais de Educação Física, 1º- 12ª ano*. Lisboa: Direcção Geral dos Ensinos Básico e Secundário, Ministério da Educação.
- Bom, L. & Brás, J. (2003) Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor»? *Revista Horizonte de Educação Física*, 18(108), 15-24.
- Bom, L. (1995/2018). Programa de Estágio Pedagógica de Educação Física, 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Educação Física e Desporto. Lisboa: Universidade Lusófona
- Bom, L. (2015). Programa de Análise do Ensino e do Processo de Avaliação em Educação Física, 1º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Educação Física e Desporto. Lisboa: Universidade Lusófona. Acesso: <https://www.ulusofona.pt/mestrados/ensino-de-educacao-fisica-nos-ensinos-basico-e-secundario/analise-do-ensino-e-do-processo-de-avaliacao-em-educacaofisica/ULHT657-9693>.
- Brás, J (1996). Metamorfose na formação de professores de Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (14). 47-54
- Brás, J & Gonçalves, M (2009). *A moralização da voz docente (finais da Monarquia e I República)*. Atas do X Congresso Internacional Galego-Português de Psicopedagogia. Braga: Universidade do Minho. 726-739.
- Carreiro da Costa, F (1984). O que é um ensino eficaz das actividades físicas no meio escolar? *Revista Horizonte de Educação Física*, (1), 22-26.
- Carreiro da Costa, F., Piéron, M. (1997). Teaching the curriculum: policy and practice in Portugal and Belgium. *The Curriculum Journal*, 8(2), 231-247.
- Carvalho, C. (1994). *Natação*. Lisboa: Edição do autor.
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física* (10/11), 135-151.
- Carvalho, M. J.; Bras, J. V. & Goncalves, M. N. (2015). Pela organização da escola e do ensino: o self-government de António Sérgio. *História da Educação [online]*. 19(46), 131-144. Acedido em: <http://dx.doi.org/10.1590/2236-3459/51249>.

Clemente, F. M., Mendes, R. M. (2013). Perfil de Liderança do Diretor de Turma e Problemáticas Associadas In www.exedrajournal.com. Acedido em 5 de novembro de 2018 em <http://www.exedrajournal.com/wp-content/uploads/2014/08/07EF-v2.pdf>.

Comédias, J. (2012). A Avaliação Autêntica em Educação Física – O Problema dos Jogos Desportivos Colectivos. Tese de Doutoramento, Universidade Lusófona. Acedido em <http://recil.grupolusofona.pt/bitstream/handle/10437/8571/Tese.pdf?sequence=1>.

Costa, M, Duarte, E. (2000). Aspectos teóricos da atividade aquática para portadores de deficiência. In: Freitas, P. S. (org.) *Educação Física e desporto para deficientes: coletânea*. Uberlândia: UFU.

Crahay, M. (2013). Como a escola pode ser mais justa e mais eficaz?. *Cadernos Cenpec*, 3, 9-40.

Damasceno, (1997). *Natação, psicomotricidade e desenvolvimento*. Campinas, SP: Autores Associados.

Direção-Geral da Educação [DGE]. (2017). *Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória*. Lisboa: Ministério da Educação. Direção-Geral da Educação.

Direção Geral da Educação [DGE]. (2017b). *Programa do Desporto Escolar 2017-2021*. Lisboa: Direção Geral da Educação.

Direção-Geral da Saúde [DGS]. (2016). *Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar*. Lisboa: Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde.

Farinha, M., Góis M.H., & Ferreira, A. (2012). Importância do papel do Diretor de Turma enquanto gestor do currículo. *Revista Temas e Problemas*, 9(1), 1-26.

Guimarães, M. (1999). *Vamos jogar Ginástica*. V Jornadas Hispano Lusas de intercâmbio de experiências de Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico.

Heacox, D (2006). *Diferenciação curricular na sala de aula*. Porto: Porto Editora.

Leitão, F. (2010). *Valores Educativos, Cooperação e Inclusão*. Salamanca: Luso-Española de Ediciones.

Leone, M. & Leite, F. (2011). O início da carreira docente: implicações à formação inicial de professores. *Revista Eletrônica Pesquiseduca, Santos*, 3(6), 236-259.

Lopes, J., Silva, H. (2012). *50 Técnicas de Avaliação Formativa*. Lisboa: LIDEL.

Association of Swimming Therapy (2000). *Natação para deficientes*. São Paulo: Manole.

Marques, R. (2003). *O Director de Turma*. Lisboa: Plátano.

- Marques, R. (2001). *O Diretor de Turma e a relação Educativa*. Lisboa: Editorial Presença.
- Nehring, J., & Fitzsimons, G. (2011). The professional learning community as subversive activity: Countering the culture of conventional schooling. *Professional Development in Education*, 37(4), 513-535.
- Olímpio, J. (1987). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Onofre, M. (1996). Educação Física sem Avaliação: uma perversão consciente? *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (13), 51-59.
- Perrenoud, P. (1999). Não mexam na minha avaliação! Uma abordagem sistêmica da mudança. In P. Perrenoud (Coord.). *Avaliação. Da Excelência à Regulação das Aprendizagens. Entre Duas Lógicas*. (Cap. 9, pp. 145-159). Porto Alegre: Artmed.
- Pimenta, S, Lima, M (2012). *Estágio e docência*. São Paulo: Cortez.
- Pires, G. (2017). Desporto escolar: opções; estratégias, futuros. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (2-3), 21-30
- Proença, J. (1982). A observação e intervenção do professor. *Ludens*, 7(1), 33-44
- Raposo, A. V. (2002). *O Planeamento do Treino Desportivo. Modalidades Individuais*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Raposo, A. V. (2016). *Teoria e Metodologia do Treino Desportivo. Modalidades Individuais*. (Manual do Curso de Treinadores, grau II). Lisboa: IPDJ.
- Rogado, B. A. (2004). Segurança nas Atividades de Ar Livre e Exploração da Natureza. *Horizonte - Revista de Educação Física e Desporto*, 10 (115), 33-38
- Vidal, A. M. (2011). A Segurança nas Atividades de Ar Livre e de Aventura. Tese de Mestrado, Universidade Lusófona. Acedido em <http://recil.grupolusofona.pt/bitstream/handle/10437/2910/TESE%20DE%20MESTRADO%20%20A%20SEGURAN%c3%87A%20NAS%20ACTIVIDADES%20DE%20AR%20LIVRE%20E%20DE%20AVENTURA-%20ANT%c3%93NIO%20MARQUES%20VIDAL-2011.pdf?sequence=1>
- Zenha, A. (2006). *O papel do Diretor de Turma na colaboração Escola-Família*. Porto: Porto Editora

Referências legislativas e documentais

Despacho n.º 8476-A/2018. Aprendizagens Essenciais em Educação Física.

Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de julho. Acesso em:

http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/AFC/dl_55_2018_afc.pdf

Decreto-Lei n.º 54/2018 de 6 de julho, Acesso em:

http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/EEspecial/dl_54_2018.pdf

Direcção Geral da Educação, Ministério da Educação. (2018).

FitEscola. Acesso:

<http://fitescola.dge.mec.pt/home.aspx>

Direcção Geral da Educação, Ministério da Educação. (2017). Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória

https://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf. Acesso em: <http://www.dge.mec.pt/noticias/abertura-do-site-autonomia-e-flexibilidade-curricular>

Programa do Desporto Escolar 2017/2021

Escola Secundária Pedro Nunes. (2013). Critérios de Avaliação

http://www.espn.edu.pt/images/docs/crit_av/secundario/ed_fisica_secundario.pdf

Acesso em: ESPN <http://www.espn.edu.pt/>

Escola Secundária Pedro Nunes. (2013). Projecto Educativo 2013/2017.

http://www.espn.edu.pt/images/docs/escola/PEE_2013_17.pdf Acesso em: ESPN <http://www.espn.edu.pt/>

Escola Secundária Pedro Nunes. (2013). Regulamento Interno 2013/2017.

http://www.espn.edu.pt/images/docs/escola/Regulamento_Interno_2013_2017_27_04_2018.pdf Acesso em: ESPN <http://www.espn.edu.pt/>

APÊNDICES

Apêndice nº I- Horário da turma 11º G

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
08:15-09:05	Geografia A	Filosofia	Filosofia	EF	Mat Apl Ciênc Soc
09:15-10:05	Geografia A	EF	Mat Apl Ciênc Soc	História A	Mat Apl Ciênc Soc
10:25- 11:15	Português	Geografia A	Mat Apl Ciênc Soc	História A	
11:25- 12:15	Português	Geografia A	Geografia A	Geografia A	Português
12:25-13:15		Mat Apl Ciênc Soc	Português		EF
13:20-14:10	Inglês			Filosofia	
15:00- 15:10	Inglês		História A	Inglês	
15:20- 16:10	Mat Apl Ciênc Soc		História A		
16:20- 17:10			DT Alunos		
17h20- 18:35					

Apêndice nº II- Horário da professora estagiária Ana Marreiros

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
08:15-09:05				Aula 11ºG	
09:15-10:05		Aula 11ºG			
10:25- 11:15	DT				EE
11:25- 12:15					Reunião de Estagiários
12:25-13:15				Reunião de Grupo de Estágio	Aula 11ºG
13:20-14:10					
15:00- 15:10		DE (Natação)			DE (Natação)
15:20- 16:10					
16:20- 17:10			DT (Alunos)		
17h20- 18:35					

Legenda:	DE- Desporto Escolar	
	DT- Direção de Turma	
	EE- Encarregados de Educação	

Apêndice nº III - Classificações dos espaços em função das matérias

ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS		ESPAÇOS			
		Ginásio	Pavilhão	Exterior 1	Exterior 2
JDC	Andebol		X	X	X
	Basquetebol		X	X	X
	Futebol		X	X	X
	Voleibol		X	X	X
Ginástica	Solo	X	X		
	Aparelhos	X			
	Acrobática	X	X		
Atletismo	Corridas		X	X	X
	Saltos		X	X	X
	Lançamentos		X	X	X
Dança	Sociais	X	X	X	X
	Tradicionais	X	X	X	X
Raquetas	Badminton	X	X	X	X
	Ténis de Mesa	X	X	X	X
Patinagem			X		
Outras	Natação	Piscinas do Clube Nacional de Natação (CNN)			
	Orientação	Recinto Escolar (Escola ESPN)			
	Desportos de	X	X		
	Combate				
Legenda:					
	X	A atividade Física Desportiva pode ser realizada neste espaço			
		A atividade Física Desportiva não pode ser realizada neste espaço			

Apêndice nº IV- Materiais disponíveis na ESPN

Jogos Desportivos Coletivos	Andebol	Balizas; Bolas de Andebol; Bolas Afáveis.
	Basquetebol	Tabelas com cestos e redes; Bolas de Basquetebol.
	Futebol	Bolas de Futebol; Balizas; Cones.
	Voleibol	Bolas de Voleibol; Postes de Voleibol; Rede
Ginástica	Solo	Tapetes e colchões; Espaldares; Rolo/Practicável.
	Aparelhos	Trave; Barra Fixa; Paralelas Assimétricas; Paralelas Simétricas; Minitrampolins; Boques; Plintos; Trampolins Reuther; Tapetes e colchões; Rolo/Practicável; Espaldares.
	Acrobática	Tapetes e colchões; Espaldares; Rolo/Practicável.
Atletismo	Corridas	Tacos de Partida; Discos; Bolas de Arremesso; Barreiras pequenas e grandes; Dardos; Postes e fasquias de salto em altura; Elásticos em salto em Altura.
	Saltos	
	Lançamentos	
Dança	Danças Sociais Danças Tradicionais	CD com as danças; Aparelhagem de Áudio do Ginásio com cabo de ligação para o telemóvel e CD; Rádio do Pavilhão, com comando e ligação de USB.
Raquetas	Ténis de Mesa	Raquetes de Ténis de Mesa; Mesa; Rede de Ténis e Bolas de Ténis de Mesa.
	Badminton	Raquetes de Badminton; Volantes; Postes; Fitas elásticas que simulam rede.
Outras	Desportos de Combate; Patinagem, Orientação, Material diverso; Sala de Exercício	Practicável; colchões; tapetes; patins, arcos; cordas; fitas; sinalizadores; cones, escada de agilidade, bolas medicinais.

Apêndice nº V- Plano Anual de Turma

		1º Período - 13 Semanas																																																						
Etapas	1ª Etapa - Prognóstico 17 de Set a 26 de Out																2ª Etapa- Prioridades 29 de Out a 15 de Dez																																							
Meses	Setembro								Outubro								Novembro																Dezembro																							
U.D.	1ª U.D.								2ª U.D.								3ª U.D.								1ª U.D.																2ª U.D.															
Dias	A p r e s e n	20	21	25	27	28	2	4	9	11	12	16	18	19	23	25	26	30	2	6	8	T e ó r i c a	13	15	C o r t a - M	20	22	T e s t e	27	29	30	4	6	7	11	13	14																			
Espaço		E2	G	E1	E2	G	E2	G	E2	G	P	G	P	E1	G	P	E1	G	E1	G	P		G	P		G	P		G	P	E1	P	E1	E2	P	E1	E2																			
Tempo		45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'		45'	45'		45'	45'		45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'															
Nº Aula		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		23	24		25	26		28	29	30	31	32	33	34	35	36																			
TOTAL	17 Aulas																19 Aulas																																							
Matérias																																																								
JDC																																																								
Andebol																																																								
Futebol																																																								
Basquetebol																																																								
Voleibol																																																								
Ginástica																																																								
Solo																																																								
Aparelhos																																																								
Acrobática																																																								
Atletismo																																																								
Salto Comprimento																																																								
Salto em Altura																																																								
Corrida de Barreiras																																																								
Corrida de Estafetas																																																								
Lançamento Peso																																																								
Raquetas																																																								
Badminton																																																								
Ténis de Mesa																																																								
A.R.E.																																																								
Merengue																																																								
Erva Cidreira																																																								
Regadinho																																																								
Condição Física																																																								
Força																																																								
Flexibilidade																																																								
Velocidade																																																								
Resistência																																																								

[illegible]

Apêndice nº VI- Planeamento Anual por Etapas

1º Período		2º Período	3º Período
1º Etapa	2º Etapa	3º Etapa	4º Etapa
Receção/Orientação para o sucesso (EROS)-Av. Inicial	Aprendizagem e Desenvolvimento	Desenvolvimento e Aplicação	Consolidação e Antecipação
PROGNÓSTICO	PRIORIDADES	PROGRESSO	PRODUTO
17 Setembro a 24 Outubro	30 Outubro a 14 Dezembro	3 Janeiro a 5 Abril	23 de Abril a 5 de Junho
<u>17 aulas</u>	<u>19 aulas</u>	<u>40 aulas</u>	<u>17 aulas</u>
Gin: 6 Pav:3 Ext.1: 4 Ext.2: 4	Gin: 5 Pav: 6 Ext 1: 6 Ext 2: 2	Gin: 8 Pav: 6 Ext.1: 13 Ext.2:14	Gin: 5 Pav:5 Ext.1: 0 Ext.2: 7
Total de Aulas: <u>93 Aulas</u>			

Apêndice nº VII- Unidade Didática

Unidade Didática- 1ª U.D.
Professora Estagiária: Ana Marreiros

Turma	11ºG							
Etapas	2ª - Prioridades							
U.D.	1ª							
Aulas Nº	37	38	39	40	41	42	43	44
Dias	3	4	8	10	11	15	17	18
Espaço	E1	E2	P	E1	E2	P	E1	E2

Síntese de planos de aula

Dia 3- Andebol (guerra das pegs e sup.numérica) e Basquetebol (3x3 1 cesto)

Dia4- Voleibol (cooperação), Basquetebol (3x3 1 cesto)

Dia 8- Corrida de Barreiras (iniciação) e Voleibol

Dia 17- “Jogo do Coito” (desenv. da resistência) e Andebol
(campo inteiro)

Dia 10-Andebol (jogo) e Basquetebol (jogo formal)

Dia 18- Voleibol (jogo) e Basquetebol (continuação)

Dia 11-Voleibol (cooperação) e Condição Física (circuito)

Dia 15- Corrida de Barreiras (consolidação) e Futebol (continuação)

Parte inicial			
Matérias	Objectivos	Tarefa/Situação de aprendizagem	Formas de organização/formação de grupos
•Mobilização Articular •Jogos	Conversa inicial com os alunos sobre os objectivos da aula Activação cardio-respiratória	•Corrida ida e volta no campo ou à volta do mesmo; Corrida com aceleração ao som do apito; Jogos de Estafetas	Formação em vagas em frente à professora
Parte Principal			
Andebol	Armar o braço; Enquadra com a baliza adversária; Rematar em salto; Passar a um companheiro e progredir em drible no campo (I) Marcação de controlo e vigilância; Desmarcação rápida após recuperação de bola; Ultrapassar adversário directo e capacidade de manter a circulação de bola (E)	Em situação de jogo 3x3; e em situação de 5x5 Superioridade numérica; Exercícios de pega da bola (sentado), "guerra das pegas". Progredir com colega lateralmente e realizar passe e recepção controlados.	Estações; Grupos heterogéneos e homogéneos
Basquetebol	Lançar na passada; Passe e corte em direcção do cesto; Progredir em drible no campo e enquadrar com o alvo; Desmarcar e Participar no ressaltos (I). Desmarcar para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, corta em direcção ao cesto; Libertar do defensor através de fintas, drible ou passar a bola a um colega; Progredir em drible no corredor central. (E)	Superioridade numérica; Utilização de um banco sueco no lançamento da passada ou arcos; Em situação de jogo 3x3 e 5x5.	Estações; Grupos heterogéneos e homogéneos
Voleibol	Serviço por baixo colocado; Toque de dedos e antebraço; Deslocar para o ponto de queda da bola; Realizar pelo menos 3 toques na bola e comunicação entre os alunos (I). Serviço para zonas de difícil recepção; Receber em manchete para dar continuidade ao jogo e segundo passe que permita finalização (E).	Em situação de Cooperação 1+1 e 2+2; Em situação de jogo 2x2, 4x4 e 6x6; Frente a frente com o colega e realizar auto-passe e passe; Frente a frente e realizar passe e receber em manchete; exercício de passe em fila; Frente a frente e realizar serviço por baixo e serviço por cima; exercício analítico com passador e perto da rede rematar.	Estações; Grupos heterogéneos e homogéneos
Atletismo a) Corrida de Barreiras b) Salto em Altura	a) Através de corrida de curta distância, transportar pequenos obstáculos (separados entre si a distância variáveis), combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e recepção. (I) b) Apoio activo e extensão completa da perna de impulsão com elevação energética e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e recepção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos. (I) 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 rotação da bacia); transposição da fasquia com o corpo ligeiramente "arqueado". Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente (E).	a) Skippings baixos e altos com perna direita e depois perna esquerda; Corrida de balanço; Desenvolvimento da técnica de transposição da barreira (pequenas e depois com barreiras altas); Exercícios técnicos expressos no Plano de Aula. b) Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço, transpondo a fasquia e recepção em equilíbrio no colchão de queda. (I) Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva, transpondo a fasquia com o corpo ligeiramente "arqueado" caindo de costas no colchão de queda. (E)	5 filas de 6 elementos. Grupos heterogéneos e homogéneos. Filas de alunos do lado direito ou esquerdo da fasquia.
Raquetas a) Badminton	Badminton- Manter uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada; Clear (trajectórias altas); Lob (trajectórias abaixo da cintura) (I). Serviço curto e comprido, tanto para o lado direito como para o lado esquerdo; Amorti (colocar o volante junto à rede); Drive (imprimir ao volante uma trajectória tensa) (E).	Situação de cooperação 1+1; Situação de Jogo 1x1 e 2x2	Estações; Pares (Grupos homogéneos)
Condição Física (anexo)	Aumentar os índices físicos nas capacidades motoras, condicionais e coordenativas. (Consultar "circuito")	Exercícios realizados durante a aula e "circuito".	Circuito; Grupos heterogéneos e homogéneos
Conhecimentos		Aula teórica	
Parte Final			
Alongamentos	Retorno à calma, relaxamento	Exercícios específicos de alongamentos	Meia lua



Ano lectivo	Data	Hora	Período	Etapa	Turma	Local	Aula nº	Duração	Nºalunos Previstos	Unidade Didáctica
2018/2019	06-12-2018	8h15-09h05	1º	2ª Etapa- Prioridades	11º G	Ginásio	32	50'	27	2ª

Matérias: Atletismo (Corrida de Estafetas); Voleibol (consolidação) e Futebol (revisão)

Material: 3 testemunhos; 2 bolas de futebol; 8 bolas de Voleibol; 9 sinalizadores.

Tempo	Tarefas/ Situações de Aprendizagem	Organização	Objectivos comportamentais/Componentes Críticas
Parte Inicial 5'	Conversa inicial com os alunos sobre o objectivo de aula. Corrida: Ida e volta, galopes laterais, joelhos ao peito e joelhos aos "glúteos".	No campo de frente para a professora Os alunos dispõem-se em linha ao longo do campo.	O aluno escuta atentamente as explicações do professor e em caso de dúvida coloca as suas questões. Preparação do organismo para as tarefas seguintes.
Parte Fundamental 15'	Trabalho por estação: Futebol 1. Rabia 2. Jogo 5x5 em campo inteiro Trabalho por estação: Atletismo 1. Corrida de Estafetas	Grupos homogêneos (11 Rapazes) 2/3 grupos heterogêneos de 3 elementos divididos em cada pista	Capacidade de manter a circulação de bola; Receber a bola e enquadrar com a baliza; Desmarcação; Decidir bem quando rematar, passar ou rematar. Receber o testemunho na zona de transmissão com controlo visual em movimento, entregando-o com segurança ao sinal sonoro "vai" ou "toma" sem acentuada desaceleração.
15'	Trabalho por estação: Atletismo 1. Corrida de Estafetas Trabalho por estação: Voleibol 1. Passe e manchete 2. Passe em movimento 3. Jogo "rede imaginária" 4x4/2x2	2/3 grupos heterogêneos de 3 elementos divididos em cada pista A pares frente a frente (Grupos heterogêneos)	Receber o testemunho na zona de transmissão com controlo visual em movimento, entregando-o com segurança ao sinal sonoro "vai" ou "toma" sem acentuada desaceleração. Toque de dedos e antebraço; Deslocar para o ponto de queda da bola; Receber em manchete para dar continuação ao jogo
Parte Final 5'	Retorno à calma Exercícios de alongamento braços e pernas		Alongamentos para relaxamento muscular

Apêndice nº IX- Ficha de Trabalho de Atletismo (Barreiras)

Grupo 1- Folha de Registo

Atletismo- Corrida de Barreiras

			Componentes Críticas			
Nome Avaliador	Nº	Nome	Perna de ataque	Perna contrária (Esquiva)	Inclinação do tronco à frente	Alternar braço com perna
	1					
	2					
	3					
	4					
	8					
	9					
	10					
	11					
	13					
	14					
	19					
	28					
	31					
	32					

Nível de Introdução:

Objetivo: Realizar uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis), combinando com fluidez e **coordenação global**, a **corrida**, a **impulsão**, o **voo** e a **recepção**.

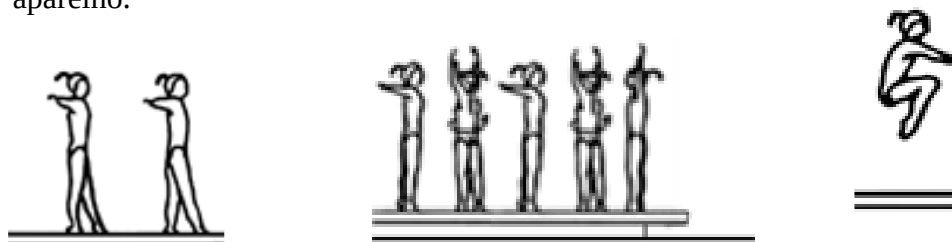
Legenda: -Cumpre (C)
 -Cumpre com dificuldades (C⁻)
 -Não Cumpre (NC)

Apêndice nº X- Ficha de Trabalho de Ginástica (Trave)

Ginástica de Aparelhos- TRAVE

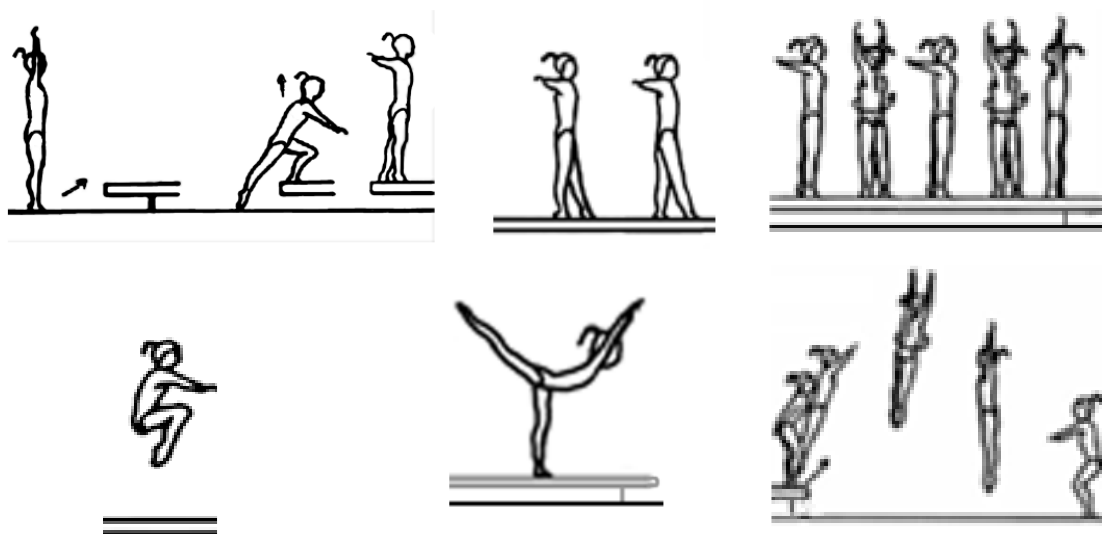
Nível Introdução: Em equilíbrio elevado (na trave baixa), realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio:

- **Marcha à frente e atrás olhando em frente.**
- **Marcha na ponta dos pés,** atrás e à frente.
- **Meia volta,** em apoio nas pontas dos pés.
- **Salto a pés juntos,** com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho.



Nível Elementar: Na trave baixa, em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos:

- **Entrada a um pé,** com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim *reuther ou sueco*).
- **Marcha na ponta dos pés,** à frente e atrás.
- **Meia volta,** com balanço de uma perna.
- **Salto a pés juntos, com flexão de pernas** durante o salto e receção equilibrada no aparelho.
- **Avião,** mantendo o equilíbrio.
- **Saída em salto em extensão com meia pirueta,** mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.



Apêndice nº XI- Fichas de Trabalho para não praticantes

Ficha de Trabalho nº1



1. Identifica o local de aula.

2. Quais as matérias desenvolvidas na aula.

3. Refere os principais erros de execução verificados nos diferentes exercícios.

4. Faz um comentário geral da aula referindo quais os aspetos positivos e negativos.

Nome:
Data:

Nº Aluno:

Ficha de Trabalho nº2



1. Identifica o local da aula.
2. Descreve os exercícios que fizeram parte do aquecimento.
3. Indica todo o material utilizado na aula.
4. Descreve os exercícios realizados na aula
 - a. Aponta os aspetos técnico-táticos abordados (passe, drible, condução, receção, remate...)
5. Faz um comentário geral da aula referindo os aspectos positivos e negativos.

Nome:

Data:

Nº Aluno:



Ficha de trabalho nº3-Andebol

1. Assinala com uma crux (X) se o aluno efetua as seguintes ações táticas.

Nome:

Nº Aluno:

Data:

Tabela de Observação dos comportamentos táticos dos alunos		
Data da Aula e Espaço		
Nome do aluno a observar		
Quando tem a bola:	Sim	Não
Arma o braço (I)		
Remata em salto (I)		
Passa ao colega (I)		
Progrede em drible no corredor central (E)		
Progride em drible (I)		
Ultrapassa o adversário directo (E)		
Mantém a circulação de bola (E)		
Liberta do defensor através de fintas, drible ou passa ao colega (E)		
Quando não tem bola		
Desmarca-se criando linhas de passe (I)		
Fica parado e não se desmarca		
Assume atitude defensiva colocando-se entre a bola e a baliza.		
Ultrapassa o adversário directo (E)		
Marcação de controlo e vigilância (E)		
Remata em suspensão ou apoiado €		
Não participa no ressalto ofensivo quando há lançamento		

Ficha de trabalho nº4-Futebol



2. Contabiliza quantas vezes o aluno efetua as seguintes ações táticas

Tabela de Observação dos comportamentos táticos dos alunos		
Data da Aula e Espaço		
Nome do aluno a observar		
O aluno realiza:	Número de vezes	
Recebe a bola controlando-a (I)		
Remata se tem a baliza ao seu alcance (I)		
Recebe e enquadra com a baliza (I)		
Desmarca-se após o passe criando linhas de passe (I)		
Na defesa marca o adversário escolhido (I)		
Capacidade de manter circulação da bola (E)		
Decide bem quando rematar, passar ou driblar (E)		
Desmarcação ofensivas (E)		

Nome:

Nº do Aluno:

Data:

Apêndice nº XII- Ficha de Avaliação das Atividades Físicas- Jogos Desportivos Coletivos



Basquetebol

Nomes	I	Recebe enquadrando-se com o alvo	Dribla quando tem espaço livre	Finaliza isolado com lançamento na passada	E	Passe e corte	Repõe posição	Liberta do Adv. Direto
1								
2								
3								
4								
5								
8								
9								
10								
11								
13								
14								
15								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
25								
26								
27								
28								
30								
31								
31								

Observações:

Voleibol



Nomes	I	Toque de dedos e antebraço	Servir por baixo (colocado)	Desloca-se para o ponto de queda da bola	E	Serve para zonas de difícil receção	Recebe e dá continuidade ao jogo	Segundo passe para finalização
1								
2								
3								
4								
5								
8								
9								
10								
11								
13								
14								
15								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
25								
26								
27								
28								
30								
31								
32								

Observações:

Andebol



Nomes	I	C/bola decide bem quando passar, rematar ou driblar	Arma o braço	Remata em salto	E	Ultrapassa o Adv. Direto	Marcação de vigilância e controlo	Desmarca-se após recuperação da bola
1								
2								
3								
4								
5								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
30								
31								

Observações:



Futebol

Nomes	I	Realiza todas as ações sem pressão	Remata quando sozinho com o GR	Recebe e enquadra com a baliza	E	Capacidade de manter a posse da bola	Decide bem quando rematar, passar ou driblar	Desmarções ofensivas
1								
2								
3								
4								
5								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
30								
31								

Observações:

Apêndice nº XIII- Circuito das “Princesas”



**Prancha toca
na mão**



**Lunge com
bola
medicinal**



**Saltos à
corda**



**Mountain
Climbers**

**Prancha com
salto (pares)**

**Escada
agilidade**



- **Lounge com bola medicinal:** 5 repetições cada perna até acabar o tempo;
- **Saltos à corda** até acabar o tempo;
- **Prancha com salto (pares):** Enquanto um está em prancha o outro salta a pés juntos por cima dele de um lado para o outro 5x e troca (sempre a trocar até acabar o tempo);
- **Escada Agilidade:** Pé coxinho, skippings, 1 pé fora outro dentro;
- **Mountain Climbers:** Prancha a correr no mesmo sítio até acabar o tempo;
- **Prancha toca na mão:** do colega e levanta a perna contrária, em simultâneo.



Tabela de Controlo- Circuito das “Princesas”								1ª Avaliação	
	Exercícios								
Nº Aluno	Lunge c/bola	Corda	Prancha c/salto	Arcos	Mountain Climbers	Prancha toca na mão	Total OF	Total OD	Total ROFD
3	OD	OD	OF	OD	OF	OF	3	3	0
5	OF	OF	OF	OF	OF	OF	6	0	0
14	OD	OD	OF	OD	OF	OF	3	3	0
15	OF	OF	ROFD	OF	ROFD	ROFD	3	0	3
17	OF	OD	OF	OF	ROFD	OF	4	1	1
18	OD	OD	OF	OD	OF	OF	3	3	0
19	OD	OD	OF	OD	OF	OF	3	3	0
20	OF	OD	OF	OF	OF	OF	5	1	0
21	OF	OF	ROFD	OF	ROFD	ROFD	3	0	3
22	OF	OF	OF	OD	OF	OF	5	2	0
23	OD	OD	OF	OF	OF	OF	4	2	0
25	OF	OD	ROFD	ROFD	ROFD	OF	2	1	3
26	OF	OD	OF	OF	ROFD	OF	4	1	1
27	OD	OD	OF	OF	OF	OF	3	2	0
32	OD	OD	OF	OD	OF	OF	3	3	0

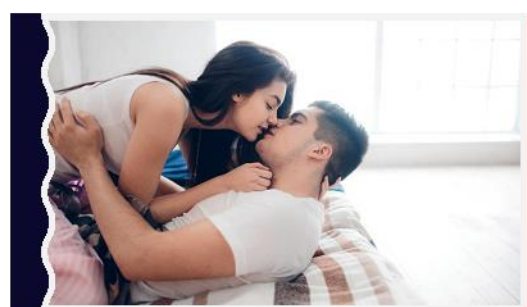
Legenda da Figura: OF- Opção Fácil OD- Opção Difícil ROFD- Realiza Opção
Fácil com Dificuldade 15- Foco de atenção



Tabela de Controlo- Circuito das “Princesas”								2ªAvaliação	
Nº Aluno	Exercícios							Total OD	Total ROFD
	Lunge c/bola	Corde	Prancha c/salto	Arcos	Mountain Climbers	Prancha toca na mão	Total OF		
3	OD	OD	OD	OD	OF	OD	1	5	0
5	OF	OD	OF	OD	OF	OF	4	2	0
14	OD	OD	OD	OD	OD	OF	1	5	0
15	OF	OF	ROFD	OF	ROFD	OF	4	0	2
17	OD	OD	OF	OF	OF	OF	4	2	0
18	OD	OD	OD	OD	OF	OF	2	4	0
19	OD	OD	OD	OD	OF	OD	1	5	0
20	OD	OD	OF	OF	OF	OF	4	2	0
21	OF	OF	ROFD	OF	OF	ROFD	3	0	3
22	OF	OD	OD	OD	OF	OF	3	3	0
23	OD	OD	OD	OD	OF	OF	2	4	0
25	OF	OD	ROFD	ROFD	ROFD	OF	2	1	3
26	OF	OD	OF	OF	OF	OF	4	1	1
27	OD	OD	OF	OF	OF	OF	3	2	0
32	OD	OD	OF	OD	OF	OF	3	3	0

Legenda da Figura: OF- Opção Fácil OD- Opção Difícil ROFD- Realiza Opção Fácil com Dificuldade 15- Foco de atenção

Apêndice nº XV- Apresentação da Aula de Educação Sexual



EXISTE UMA IDADE CERTA PARA INICIAR A VIDA SEXUAL?

TENHO 15 ANOS, ESTOU GRÁVIDA! QUE CONSEQUÊNCIAS?

SOFRO DE VIOLÊNCIA NO NAMORO. O QUE FAÇO?

ADOLESCÊNCIA E SEXUALIDADE

Não existe uma idade indicada ou aconselhada.

No entanto... Tudo depende do sentido de responsabilidade, da maturidade física e psicológica, dos sentimentos, da segurança.



ADOLESCÊNCIA E SEXUALIDADE

- Num estudo efetuado pela FMH em 2018: 42 agrupamentos de escolas, 5 regiões escolares, num total de 387 turmas, 6997 jovens do 6, 8º e 10º anos.
- **88,5%**- Nunca tiveram relações sexuais
- **11,5%**- já tiveram relações sexuais
- **63,2%**- 1ª relação sexual com 14 anos ou mais.

GRAVIDEZ NA ADOLESCÊNCIA

- A maternidade adolescente está a diminuir em Portugal (dados do INE de 2018) cerca de 8% de mães entre os 15-19 anos.
- Continua a ser um problema na medida em que existem consequências negativas aos níveis psicológico, biológico, social, educativo e económico, mas também para o pai da criança, à família de origem de ambos, ao bebé, e até à sociedade.



GRAVIDEZ NA ADOLESCÊNCIA

• Consequências da gravidez precoce para a jovem:

- Perturbações emocionais
- Falta de apoio
- Criticismo e rejeição por parte dos pais e dos próprios progenitores
- Falta de apoio por parte do pai bebé
- Situações de violência emocional e física na relação amorosa
- Risco de repetição da gravidez precoce: 30% dos adolescentes que engravidam têm um segundo filho até dois anos após o nascimento do primeiro.



VIOLÊNCIA NO NAMORO

- A violência no namoro acontece quando o parceiro/a nos magoa física, emocional ou sexualmente e nos controla a nós e à nossa relação.
- Pode ser um ato de violência pontual ou contínuo.
- Existem várias formas de violência no namoro:
 - Violência Física
 - Violência Sexual
 - Violência Verbal
 - Violência Psicológica
 - Violência Social- quando o/a parceiro/a nos envergonha em público
 - Violência Digital- Quando se entra nas contas de e-mail, redes sociais ou telemóvel e existe controlo das mesmas.

A composite image featuring a woman's face on the left, looking directly at the camera. To her right is a word cloud containing various terms related to relationships and violence. The words are in different colors and sizes, creating a dynamic visual effect. Below the image is a dark blue banner with white text.

ATÉ QUE A MORTE NOS SEPRE

Violência
agressão
tristeza
angústia
perseguição
solidão
depressão
vergonha
brutalidade
perturbação
abuso
desumanidade
crueldade
fúria
mágoa
paridade
força
desconfiança
ciúmes

relação
casal
compromisso
confiança
solidão
depressão
vergonha
brutalidade
perturbação
abuso
desumanidade
crueldade
fúria
mágoa
paridade
força
desconfiança
ciúmes

desejo
compromisso
confiança
solidão
depressão
vergonha
brutalidade
perturbação
abuso
desumanidade
crueldade
fúria
mágoa
paridade
força
desconfiança
ciúmes

carinho
compromisso
confiança
solidão
depressão
vergonha
brutalidade
perturbação
abuso
desumanidade
crueldade
fúria
mágoa
paridade
força
desconfiança
ciúmes

cumplicidade
compromisso
confiança
solidão
depressão
vergonha
brutalidade
perturbação
abuso
desumanidade
crueldade
fúria
mágoa
paridade
força
desconfiança
ciúmes

emoção
compromisso
confiança
solidão
depressão
vergonha
brutalidade
perturbação
abuso
desumanidade
crueldade
fúria
mágoa
paridade
força
desconfiança
ciúmes

felicidade
compromisso
confiança
solidão
depressão
vergonha
brutalidade
perturbação
abuso
desumanidade
crueldade
fúria
mágoa
paridade
força
desconfiança
ciúmes

paixão
compromisso
confiança
solidão
depressão
vergonha
brutalidade
perturbação
abuso
desumanidade
crueldade
fúria
mágoa
paridade
força
desconfiança
ciúmes

abraço
compromisso
confiança
solidão
depressão
vergonha
brutalidade
perturbação
abuso
desumanidade
crueldade
fúria
mágoa
paridade
força
desconfiança
ciúmes

proteção
compromisso
confiança
solidão
depressão
vergonha
brutalidade
perturbação
abuso
desumanidade
crueldade
fúria
mágoa
paridade
força
desconfiança
ciúmes

“O SILÊNCIO NÃO É OPÇÃO”.
LIGA- 116 006 (LINHA DE APOIO À VÍTIMA)

Apêndice nº XVI- Questionário nº1 sobre as Saídas Profissionais

REPÚBLICA PORTUGUESA
ENSINO BÁSICO

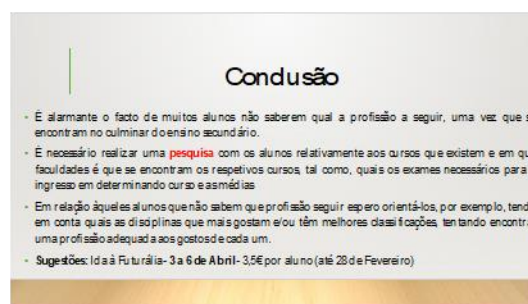
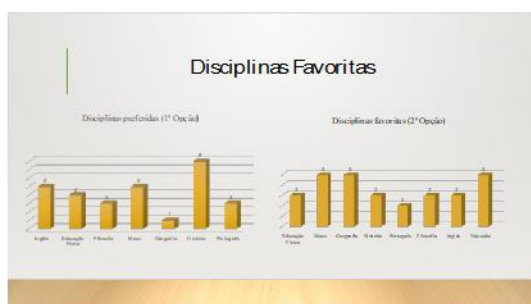
ESCOLA SECUNDÁRIA DE PEDRO NUNES
Código - 404652

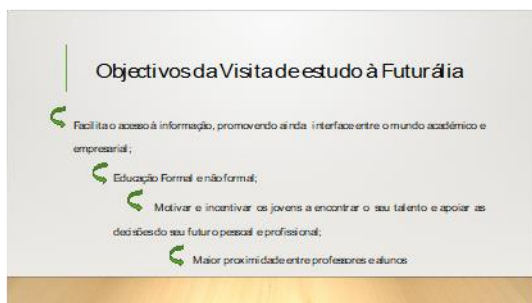
Perspectivas Profissionais

Matilde Mendes

1. Enumere as profissões que lhe despertam maior interesse?
Advogacia ou algo relacionado com hotelaria.
2. Quais as funções que estão inerentes a essa profissão?
Director internacional ou europeu e algo a haver com hotelaria e turismo no espaço rural
3. Qual a faculdade/instituto/estabelecimento de ensino que gostaria de frequentar futuramente?
Faculdade Classica - FIOUL
4. Quais as disciplinas em que obteve melhores resultados nos anos anteriores?
FIACS e geografia
5. Quais as disciplinas de que mais gosta, independentemente, das notas obtidas? Português
6. Qual a profissão que gostaria de ter no futuro?
Advogada.

Apêndice nº XVII- Apresentação da Aula Saídas Profissionais





Apêndice nº XVIII- Questionário nº2 sobre as Saídas Profissionais



Saídas Profissionais-Balanço

Pergunta 1: No início do ano, existiram dúvidas na escolha do curso após o Ensino Secundário. Neste momento já sabes qual o curso que pretendes seguir? Se ainda não, porquê?

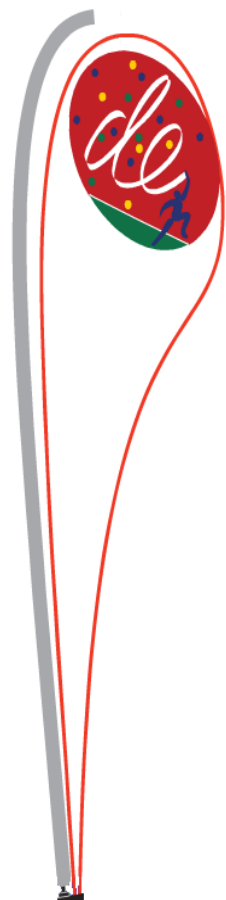
Pergunta 2: Para quem foi há Futurália, o que mais gostaste? Conseguieste esclarecer as tuas dúvidas? Foi-te útil? Porquê? O que poderia ter sido diferente?

Apêndice nº XIX- Certificado de Participação (Encontro Interescolas Desporto Escolar)



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA



Certifica-se que o(a) aluno(a) _____,
da escola _____, participou
no Encontro Interescolas do Desporto Escolar – Natação, que teve lugar no
dia 4 de Junho, das 15:00 às 16:30, no Clube Nacional de Natação (CNN),
tendo contado com a participação da Escola Secundária Pedro Nunes (ESPN)
e da Escola Básica e Secundária Passos Manuel.

O Representante Local do Desporto Escolar

Ricardo Miguel Rodrigues Frias

Apêndice nº XX- Quadro com objetivos do Desporto Escolar

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Objetivos Operacionais	Calendarização
Assiduidade	Manter número de atletas ao longo do ano	- Definição dos dias destinados à Natação. - Quem não pode vir às terças-feiras tem oportunidade de ir às sextas-feiras. - Questionar os alunos sobre datas dos testes.	Não reduzir o número de horas de treino e manter/aumentar o número de alunos inscritos até ao final do ano Ao longo do ano letivo
Diferenciação do nível	Criação de Grupo mais homogéneo	- Grupos heterogéneos - Há medida que os alunos sobem de nível trocam de pista (mais avançada)	Todos os alunos encontrarem-se, pelo menos, no nível 2 Até ao final do 1º período
Rotinas de treino	Os atletas conhecerem as rotinas e organização do treino	Ajuda dos atletas mais velhos para com os mais novos	Reduzir o tempo de organização e de explicação Até ao fim do 1º período

Apêndice nº XXI- Comparação do Programa dos Conhecimentos com as Aprendizagens Essenciais

Programa dos Conhecimentos da ESPN- Ensino Básico

Ano Escolar	Temas
7º Ano	1) Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde; 2) Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.
8º Ano	1) Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras; 2) Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva;
9º Ano	1) Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente; 2) Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.

Programa dos Conhecimentos Aprendizagens Essenciais- Ensino Básico

Ano Escolar	Temas
7º Ano	1) Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde; 2) Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.
8º Ano	1) Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras; 2) Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva;
9º Ano	1) Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente; 2) Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.

Programa dos Conhecimentos da ESPN do Ensino Secundário

Ano Escolar	Temas
10º Ano	1) Princípios de Treino; 2) Organização do sistema desportivo e das diferentes modalidades; 3) A violência no desporto
11º Ano	1) Capacidades motoras; 2) Sistemas Energéticos; 3) A importância da Atividade Física para a saúde e bem-estar; 4) Aquisição de Estilos de Vida Saudáveis: Saúde; Atividade Física; Meio Ambiente; Alimentação; Tabaco; Álcool 5) Auto-Imagem
12º Ano	1) Sistemas energéticos do organismo e sua relação com a produção de movimento: Formas de obtenção de energia; 2) Efeitos da Atividade Física; 3) Lesões nas Atividades Desportivas; 4) Lazer e Desporto; 5) Ética Desportiva e Fair-Play; 6) Doping; 7) Prevenção de Lesões

Programa dos Conhecimentos do Ensino Secundário das Aprendizagens Essenciais

Ano escolar	Temas
10º Ano	1) Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente; 2) Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades; 3) Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva: -Cumprir e explicar a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar); assegurar as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; realizar o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; contactar os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente; realizar as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo atual, emanado pelo European Resuscitation Council (ERC); reconhecer uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de Heimlich)
11º Ano	1) Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras; 2) Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: a. Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; b. Doenças e lesões; c. Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.
12º Ano	1) Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino; 2) Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:

	a. Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; b) Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; c) Corrupção vs. verdade desportiva.
--	---

Apêndice nº XXII- Programa dos Conhecimentos do Ensino Básico (realizados por mim)



APTIDÃO FÍSICA- O QUE É?

- Capacidade de cada um de nós realizar tarefas diárias com vigor e pode ser melhorada através do exercício físico.
- Uma boa capacidade física depende do desempenho global do nosso corpo, que por sua vez depende do desenvolvimento de três fatores que são influenciados pelo volume, tipo e intensidade do exercício desde a infância e durante todo o restante ciclo de vida.

<http://recursos.fitescola.dge.mec.pt>

APTIDÃO FÍSICA- O QUE É?

- **Composição Corporal:**
 - ☐ Peso
 - ☐ Altura
 - ☐ IMC
 - ☐ Perímetro da Cintura

Fórmula do IMC = $\frac{\text{Peso}}{(\text{Altura})^2}$

APTIDÃO FÍSICA- O QUE É?

- **Aptidão Aeróbia:**
 - ☐ Vaivém
 - ☐ Velocidade

APTIDÃO FÍSICA- O QUE É?

- **Aptidão Muscular:**
 - ☐ Extensões de Braços
 - ☐ Abdominais
 - ☐ Impulsão Horizontal
 - ☐ Flexibilidade

APTIDÃO FÍSICA- O QUE É?

- Melhores indicadores de Aptidão Física resultam no aumento do desempenho físico e, de forma conjugada ou independente, na preservação e melhoria da saúde em todo o ciclo de vida.

Para alcançar bons níveis de Aptidão Física é necessário:

- Alimentação Equilibrada
- Atividade Física Regular

<http://recursos.fitescola.dge.mec.pt>



APTIDÃO FÍSICA

Para alcançar bons níveis de Aptidão Física é necessário:

- Repouso
- Adoção de hábitos de higiene e segurança
- Convívio com os outros
- Não consumir álcool, drogas e tabaco.

<http://recursos.fitescola.dge.mec.pt>

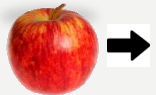


APTIDÃO FÍSICA

Exercício Físico e Recuperação



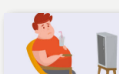
Dormir o suficiente (8 a 10h é o ideal) ajuda a recuperar a energia despendida e restabelecer o equilíbrio do organismo.



Os nutrientes constituintes dos alimentos possuem a energia essencial para o funcionamento normal dos músculos.

SEDENTARISMO VS OBESIDADE

- A redução gradual dos níveis quotidianos de atividade física promove uma vida cada vez mais **sedentária** e tem como consequência direta um aumento da prevalência da **obesidade** associada a uma **alimentação desequilibrada** (quantidade e qualidade de alimentos). Sublinha-se a necessidade de exercício para a saúde.



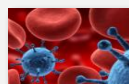
BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A SAÚDE

- Prevenção de mortes prematuras por doenças cardiovasculares;
- Manutenção de uma qualidade de vida melhor;
- Contribui para a diminuição progressiva dos índices de mortalidade nas várias faixas etárias;



BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A SAÚDE

- Contribui para a prevenção do cancro do cólon, do recto, do endométrio, do ovário e dos testículos;
- Baixa o risco de aparecimento da diabetes e reduz alguns factores de risco de coagulação sanguínea anormais;
- Diminuição da Pressão Arterial no sangue.



BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A SAÚDE

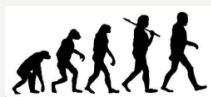
- Favorece um bom desenvolvimento dos músculos e dos ossos na infância e na adolescência e a sua manutenção na idade adulta, ajudando a evitar a osteoporose.
- Reduz os sintomas de depressão, ansiedade, stress e tensão. Melhora as funções e as capacidades intelectuais, o ânimo e a auto-estima;
- Reduz as taxas de colesterol no sangue;



TEMA 2

DIMENSÃO SOCIOCULTURAL DO DESPORTO AO LONGO DO TEMPO

- Tudo começou quando o Homem primitivo sentiu a necessidade de lutar, fugir ou caçar para sobreviver. Assim, o homem à luz da ciência executa movimentos corporais desde correr, saltar, arremessar, trepar, empurrar, puxar, entre outros.



DIMENSÃO SOCIOCULTURAL DO DESPORTO AO LONGO DO TEMPO

- A manifestação cultural da Atividade Física produziu-se de formas diferentes, em função das necessidades sociais e dos objetivos estabelecidos em cada período histórico e civilização

Possibilita a sobrevivência

Preparação para a guerra

Jogo ou atividade recreativa, tempos livres

Desporto de espetáculo e de competição

Meio de invocação religiosa

Educação Física para a saúde

DIMENSÃO SOCIOCULTURAL DO DESPORTO AO LONGO DO TEMPO

Na Grécia Antiga o Desporto tinha um papel em destaque, tal como os Jogos Olímpicos (início entre os sécs. XIV e X A.C) em que de 4 em 4 anos o desporto punha frente a frente, em Olimpia, representantes das diversas cidades, em competições abertas tanto aos atletas como aos poetas dramáticos, e uma dupla coroa de louros recompensava os melhores.



DIMENSÃO SOCIOCULTURAL DO DESPORTO AO LONGO DO TEMPO

- Em Atenas, desde os 14 anos os rapazes exercitavam-se num recinto privado, onde praticavam salto, disco, dardo, lançamento do peso, acrobacias e danças.
- Em Roma, a preparação física só fazia parte da instrução dos soldados a partir dos 14 anos. Cultivava-se a beleza, a técnica e o prazer desportivo.
- Na Idade Média a atividade física orientou-se para a vertente higiénica, em detrimento da formação de atletas.



DIMENSÃO SOCIOCULTURAL DO DESPORTO AO LONGO DO TEMPO

- Thomas Arnold (1795-1842) produziu uma revolução na Grã-Bretanha que se estende a todo o Mundo ao introduzir o desporto nos centros educativos, estabelecendo-se uma estreita relação entre o professor e o aluno;



DIMENSÃO SOCIOCULTURAL DO DESPORTO AO LONGO DO TEMPO

- No século XIX através da iniciativa de Pierre de Coubertin (1863-1937) restaurou os Jogos Olímpicos e defendeu a prática desportiva na escola considerando o desporto como um bloco fundamental nos conteúdos da Educação Física;



JOGOS OLÍMPICOS ONTEM

- Os Jogos Olímpicos tiveram lugar em Atenas em 1896.
- O nome Olímpia provém da montanha sagrada do Olimpo, onde vivia segundo a mitologia o deus do trovão- Zeus.



JOGOS OLÍMPICOS HOJE

- Atualmente, são um evento multidesportivo global com modalidades de Verão e de Inverno, em que milhares de atletas participam em várias competições.
- São realizados de 4 em 4 anos.



VALORES OLÍMPICOS

Objetivo do Olimpismo

- Colocar o desporto ao serviço do desenvolvimento harmonioso do Homem visando promover uma sociedade pacífica e preocupada com a preservação da dignidade humana.
- O Olimpismo é uma filosofia de vida baseada na promoção de 3 valores fundamentais: Excelência, Amizade e Respeito. Estes valores são aplicáveis tanto no terreno de jogo como na nossa vida quotidiana.

Carta Olímpica: <http://comiteolimpicoportugal.pt/movimento-olimpico/carta-olimpica/>

VALORES OLÍMPICOS

Valores do Olimpismo

Amizade:

O amigo procura entender o próximo apesar das diferenças e tem sentimentos positivos para com ele, como simpatia, empatia, honestidade, confiança e solidariedade

Respeito:

Inclui o fair-play, a honestidade, conhecer os seus limites e tomar conta da sua própria saúde e do meio ambiente

Excelência:

Dar o seu melhor, tanto no desporto quanto na vida, participar e progredir de acordo com os seus objetivos

JOGOS OLÍMPICOS DE INVERNO

Biatlo Bobleigh Skeleton Curling Esqui Alpino Esqui cross-county Esqui estilo livre Combinado nórdico Salto de esqui	Snowboard Hóquei no gelo Luge Patinagem artística Patinagem de velocidade em pista curta Patinagem de velocidade
--	---

• O Comité Olímpico Internacional (COI) anunciou que vai alargar o programa dos Jogos Olímpicos Tóquio 2020 a cinco novos desportos: Escalada, Karaté, Skateboard, Surf e Baseball/Softball.

JOGOS OLÍMPICOS DE VERÃO

Natação Natação Sincronizada Polo Aquático Saltos ornamentais Atletismo Badminton Basquetebol Boxe Canoagem (velocidade)	Canoagem (slalom) Ciclismo (BMX) Ciclismo (mountain bike) Ciclismo (estrada) Ciclismo (pista) Esgrima Futebol Ginástica Artística	Ginástica Rítmica Ginástica Trampolim Andebol Hipismo Hóquei sobre grama Halterofilismo Lutas Judo Pentatlo moderno Remo	Taekwondo Ténis Ténis de mesa Tiro Tiro com arco Triatlo Vela Voleibol de Praia Voleibol-Quadra
--	--	---	---

JOGOS PARALÍMPICOS ONTEM

- Foram organizados pela primeira vez em Roma, em 1960
- Em 1976, em Toronto, surgiu a ideia de juntar diferentes grupos de pessoas com deficiência em competições desportivas internacionais. No mesmo ano realizaram-se os primeiros Jogos Paralímpicos de Inverno na Suécia.



JOGOS PARALÍMPICOS HOJE

- Hoje, os Jogos Paralímpicos são eventos desportivos de elite para atletas com deficiência.
- Realizam-se no mesmo ano dos Jogos Olímpicos.
- Os Jogos Paralímpicos abrangem atletas com deficiências (da área motora, visual, paralisia cerebral e "les autres") e, até 2000, atletas que sofriam de deficiência intelectual, sendo que após um interregno de 12 anos foi assinalado, em Londres, o regresso destes últimos.

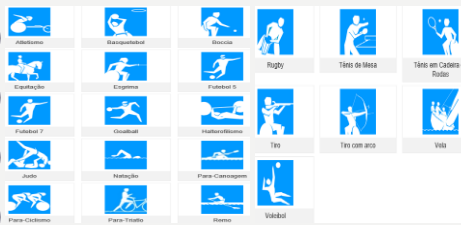


VALORES PARALÍMPICOS

- O Paralimpismo é uma filosofia de vida baseada na promoção de 4 valores fundamentais. Estes valores são aplicáveis tanto no terreno de jogo como na nossa vida quotidiana.

Determinação: Confiança e acreditarmos em nós mesmos, dando o nosso melhor em situações difíceis. Tomar decisões focando nos objetivos.	Coragem: Fazer aquilo que acreditamos que é certo. Enfrentar a dor, sofrimento, o medo, a incerteza e a intimidação.	Igualdade: Todos são iguais e recebem o mesmo tratamento. Sem olhar a religião, etnia, sexo, idade e sem qualquer discriminação, preconceito, desigualdade e deslealdade.	Inspiração: Buscar uma fonte que traga ideias para completar uma tarefa ou fazer algo de especial.
---	--	---	--

JOGOS PARALÍMPICOS



Comité Paralímpico de Portugal: <https://www.comiteparalimpicoportugal.pt>



APTIDÃO FÍSICA

- Capacidade que permite a cada um de nós realizar tarefas diárias com vigor, sem fadiga excessiva e pode ser melhorada através do exercício físico.
- **Atividade Física**- Só uma prática regular (mínimo 3 vezes por semana) e orientada provoca uma melhoria nos órgãos, aparelhos e sistemas do nosso corpo, com uma consequente melhoria da **Aptidão Física**.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>

APTIDÃO FÍSICA- COMO AVALIAR?

Fórmula do IMC

$\text{IMC} = \frac{\text{Peso}}{(\text{Altura})^2}$

Composição Corporal:

- ☐ Peso
- ☐ Altura
- ☐ IMC
- ☐ Perímetro da Cintura

Aptidão Aeróbia:

- ☐ Vaivém
- ☐ Velocidade

Aptidão Muscular:

- ☐ Extensões de Braços;
- ☐ Abdominais;
- ☐ Impulsão Horizontal;
- ☐ Impulsão Vertical;
- ☐ Senta e Alcança - Flexibilidade

Teste	Objectivos	Normas
Vaivém 	Execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20 m a uma cadência pré-determinada.	• O aluno tem de correr ao longo do percurso de 20m e deve tocar na linha quando ouve o sinal sonoro. • Ao sinal sonoro o aluno deve também inverter o sentido de corrida e correr até à outra extremidade • A velocidade aumenta progressivamente a cada minuto até ao máximo de 120 percursos. • Se o aluno não conseguir atingir a linha final do percurso ao sinal sonoro, só terá mais uma oportunidade. • A cronometragem é manual (pelo professor) após um sinal auditivo e/ou visual.
Velocidade 	Realizar uma corrida de 40 m ou 20m, no menor tempo possível.	

Teste	Objectivos	Normas
Flexões/Extensões de braços 	Execução do maior número de extensões de braços, a uma cadência pré-definida.	• O aluno deve iniciar o teste com o corpo em prancha, com o cotovelo em extensão. • O aluno deverá manter a posição de prancha e fletir o cotovelo de forma lenta e controlada (respeitando a cadência), formando aproximadamente um ângulo de 90° entre o braço e o antebraço. • As mãos deverão estar colocadas abaixo, ou ligeiramente ao lado dos ombros com os dedos orientados para a frente (posição inicial). • Voltar a estender o braço até à posição inicial respeitando a cadência.
	Execução do maior número de abdominais a uma cadência predefinida.	• O aluno deve iniciar o teste deitado de costas no colchão com a cabeça sobre o colchão, joelhos fletidos aproximadamente a 140°, pés assentes no colchão/chão e as pernas ligeiramente afastadas. Os braços deverão estar em extensão com as palmas das mãos em cima das coxas e os dedos estendidos. Os pés do aluno não podem ser segurados pelo colega nem por qualquer superfície. • O aluno deve fletir o tronco de forma lenta e controlada, sem levantar os pés do colchão/chão, ao mesmo tempo que desliza as mãos ao longo das coxas, até as palmas das mãos estarem sobre os joelhos. • O aluno deve descer o tronco lentamente e de forma

Testes	Objectivos	Normas
Impulsão Horizontal 	Atingir a máxima distância num salto em comprimento a pés juntos	- O aluno deve posicionar-se de pé atrás da linha que assinala o ponto de partida com os pés à largura dos ombros. - Partindo da posição de pé, em movimento contínuo, o aluno deve fletir os joelhos, puxar os braços atrás e saltar em comprimento o mais longe possível.
Impulsão Vertical 	Atingir a máxima distância num salto vertical a pés juntos	- O aluno deve posicionar-se de pé, perpendicular à parede e sobre a linha que assinala o salto, posicionando-se com os pés à largura dos ombros. - O aluno deve estender o braço que se encontra mais próximo da parede para registar a altura inicial de referência para o cálculo da distância máxima. - O aluno deve fletir os joelhos, puxar os braços atrás e saltar o mais alto possível.
Senta e Alcança - Flexibilidade 	Flexão máxima do tronco na posição de sentado no chão.	- Depois de posicionada, o aluno deve fletir o tronco à frente 4 vezes, tentando chegar o mais longe possível na riga colocada na parte superior da caixa. A quarta vez deve manter a posição durante 1 segundo. - O joelho fletido deverá ficar do lado de fora dos braços, de modo a permitir o avanço do tronco.

APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

- Melhores indicadores de **Aptidão Física** resultam no aumento do desempenho físico e, de forma conjugada ou independente, na preservação e melhoria da **saúde** em todo o ciclo de vida.



Saúde

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), é um bem-estar físico, mental e social, e não consiste na ausência de doença ou de enfermidade.

<https://simos.org.br/2014/wp-content/uploads/2013/11/OMS-Guia-Online.pdf>

APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

Para alcançar bons níveis de Aptidão Física é necessário:

- Alimentação Equilibrada
- Atividade Física Regular
- Repouso
- Adoção de hábitos de higiene e segurança
- Convívio com os outros
- Não consumir álcool, drogas e tabaco.

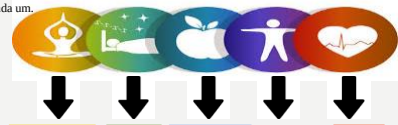





<http://recursos.fitescola.dge.mec.pt/aptidao-fisica/>

ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS

- Existe um conjunto de preocupações a ter em conta quando referimos Estilos de Vida.
- A obtenção de ganhos em saúde pela adoção de estilos de vida ativos e saudáveis surge como uma oportunidade de influenciar positivamente a saúde.
- É importante promover o aumento do conhecimento sobre os estilos de vida saudáveis para que se criem condições favoráveis à tomada de decisões críticas face às opções de cada um.



Relaxamento
Dormir
Alimentação equilibrada
Exercício Físico
Saúde

CAPACIDADES MOTORAS

↓

São componentes da Aptidão Física

Necessárias à aprendizagem e à realização de ações motoras

Resistência

Vaivém

Força

Extensões de Braços

Exemplos:




Velocidade

Corrida de 40 m

Flexibilidade

Senta e alcança

TEMA 2

VALORES OLÍMPICOS



Objetivo do Olimpismo

- Colocar o desporto ao serviço do desenvolvimento harmonioso do Homem visando promover uma sociedade pacífica e preocupada com a preservação da dignidade humana.
- O Olimpismo é uma filosofia de vida baseada na promoção de 3 valores fundamentais: **Excelência, Amizade e Respeito**. Estes valores são aplicáveis tanto no terreno de jogo como na nossa vida quotidiana.

Carta Olímpica: <http://comiteolimpicoportugal.pt/movimento-olimpico/carta-olimpica/>

VALORES OLÍMPICOS

Valores do Olimpismo

Amizade: O amigo procura entender o próximo apesar das diferenças e tem sentimentos positivos para com ele, como simpatia, empatia, honestidade, confiança e solidariedade	Respeito: Inclui o fair-play, a honestidade, conhecer os seus limites e tomar conta da sua própria saúde e do meio ambiente	Excelência: Dar o seu melhor, tanto no desporto quanto na vida, participar e progredir de acordo com os seus objetivos
--	---	--

Comité Olímpico de Portugal: <http://comiteolimpicoportugal.pt/>

VALORES PARALÍMPICOS



O Paralismpismo é uma filosofia de vida baseada na promoção de 4 valores fundamentais. Estes valores são aplicáveis tanto no terreno de jogo como na nossa vida quotidiana.

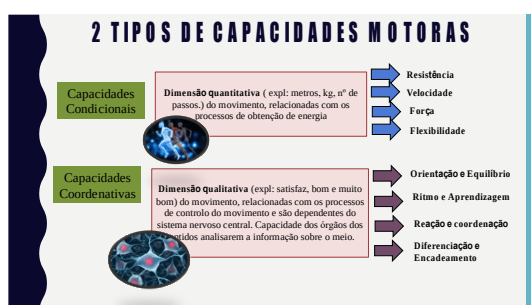
Determinação: Confiança e acreditarmos em nós mesmos, dando o nosso melhor em situações difíceis. Tomar decisões focando nos objetivos	Coragem: Fazer aquilo que acreditamos que é certo. Enfrentar a dor, sofrimento, o medo, a incerteza e a intimidação	Igualdade: Todos são iguais e recebem o mesmo tratamento. Sem olhar a religião, etnia, sexo, idade e sem qualquer discriminação, preconceito, desigualdade e deslealdade	Inspiração: Buscar uma fonte que traga ideias para completar uma tarefa ou fazer algo de especial
--	---	--	---

Comité Paralímpico de Portugal: <https://www.comiteparalimpicoportugal.pt>

VALORES OLÍMPICOS NA SOCIEDADE



- Além dos valores anteriormente apresentados, os jogos Olímpicos/ Paralímpicos têm um papel fundamental na inclusão social, permitindo o acesso ao desporto, lazer, cultura e formação profissional contribuindo para uma sociedade moderna.
- Os Jogos Olímpicos/Paralímpicos são os maiores eventos desportivos do Mundo onde atletas de todos os países, de diferentes culturas têm oportunidade mostrar o seu valor em condições de igualdade.



CAPACIDADES MOTORAS

BENEFÍCIOS DO DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS PARA A SAÚDE			
RESISTÊNCIA	FORÇA	VELOCIDADE	FLEXIBILIDADE
- Melhora a FC. - Optimiza o sistema respiratório. - Contribui para o controlo do peso. - Aumenta as defesas do sistema imunitário.	- Aumento do volume muscular (Hipertrofia). - Aumento das reservas de energia muscular. - Estímulo da hormona de crescimento e da testosterona. - Retarda o aparecimento da osteoporose na idade adulta. - Proteção de possíveis lesões nas articulações.	- Contribui para a hipertrofia muscular. - Aumenta as reservas de energia nos esforços curtos e rápidos. - Desenvolve rapidez mental, para responder com sucesso a estímulos variados.	- Aumenta a capacidade de alongamento muscular. - Melhora a qualidade do gesto motor. - Diminui o risco de lesões musculares.

COMPOSIÇÃO CORPORAL

A composição corporal é realizada para quantificar os principais componentes do organismo humano: ossos, músculos e gordura corporal.

Será que o teu peso está adequado à tua altura?

Existe uma fórmula para calcular o Índice de Massa Corporal:

$$IMC = \frac{PESO}{ALTURA \times ALTURA}$$

A análise da composição corporal possibilita compreender as modificações resultantes de alterações metabólicas e identificar riscos de saúde.

MESMO PESO, COMPOSIÇÕES CORPORAIS DIFERENTES

CÁLCULO DO IMC

IMC = PESO / (ALTURA X ALTURA)

IMPORTÂNCIA DOS ESTILOS DE VIDA PARA A SAÚDE E BEM-ESTAR

Prática de atividade Física

Alimentação

Repouso

Meio Ambiente

Equilibrada e Saudável

Mínimo 8 a 10 horas

Qualidade do ar e água

AR PURO

Afeta a saúde individual e a saúde

ALIMENTAÇÃO E REPOUSO

Alimentação- Equilibrada

- Correta e equilibrada
- Qualidade vs Quantidade
- Variedade
- Ingestão de água (Pelo menos 1,5 l p/dia)
- Fontes energéticas ricas (Proteínas-desportistas pelo menos 60 a 70% de Hidratos de Carbono, Lipídios e Hidratos de Carbono)
- Cumprimento de horas

Repouso- pelo menos 8 a 10 horas

- Regeneração do organismo
- Segregação de hormonas de crescimento durante o sono
- Necessidade Biológica
- Aumenta os níveis de energia e bem-estar
- Cumprimento de horas

SOCIABILIDADE VS SEDENTARISMO

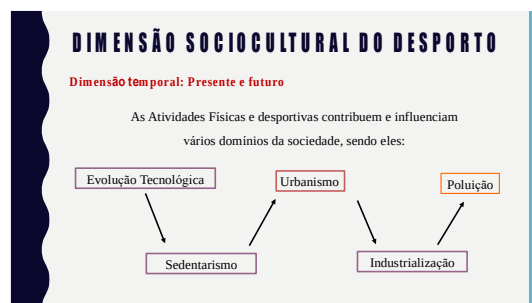
Domínio afetivo:

- Diminuição níveis de ansiedade e stress
- Melhoria das relações interpessoais
- Convívio e socialização
- Aumento da auto-estima

Comportamento Sedentário:

- Tempo de ecrã (aumento)
- Falta de Exercício Físico
- Maus hábitos alimentares
- Obesidade
- Aumento da MG
- Diminuição da longevidade e qualidade de vida

TEMA 2



EVOLUÇÃO TECNOLÓGICA

- Primeiras ferramentas que o homem pré-histórico desenvolveu: objetos para a caça e o fogo.
- A evolução tecnológica mantém a humanidade em constante evolução.
- A tecnologia torna a vida em sociedade mais fácil através, por exemplo, através das telecomunicações e redes sociais.
- Porém, tudo isto acarretou mudanças sociais, a tecnologia passou a fazer parte do nosso dia a dia de uma forma impressionante que por vezes pode levar a comportamentos de dependência (sedentarismo).



Apêndice nº XVIII- Bibliografia do Programa dos Conhecimentos do Ensino Básico

Procurei diversos autores sobre as diferentes temáticas, sendo eles:

- **Aptidão Física-** <http://recursos.fitescola.dge.mec.pt/aptidao-fisica/>
 - Malina R, Bouchard C, Bar-Or O (2004) Growth, Maturation, and Physical Activity 2nd Ed. Champaign Il: Human Kinetics
 - Fragoso I, Vieira F (2000) Morfologia e Crescimento. Cruz-Quebrada: Edições FMH
- **Saúde-**
 - Organização Mundial de Saúde (OMS)
<https://www.youtube.com/watch?v=y9THQTEqMaU&feature=youtu.be>
 - PNS- Plano Nacional de Saúde in <http://pns.dgs.pt/>
 - Carrondo, E. (2000). Promoção da Saúde – Serviços de Saúde Promotores de Saúde: Dimensão Administrativa. In Precioso, J., et al. (2000). Educação para a Saúde. (pp.89-95). Braga: Universidade do Minho;
 - Mota, J., Sallis, J. (2002). Actividade Física e Saúde – Factores de Influência da Actividade Física nas Crianças e nos Adolescentes. Porto: Campo das Letras;
- **Estilos de Vida Saudáveis**
 - DGS- <https://www.dgs.pt/paginas-de-sistema/saude-de-a-a-z/estilos-de-vida-saudavel.aspx>
 - Batalha, A., et al. (2012). Dança e Controlo da Obesidade: Via de Acesso à Vida Saudável. In Carvalho, et al. (2012). Actividade Física, Saúde e Lazer – O Valor formativo do jogo e da brincadeira. (pp.279-286). Minho: Instituto de Estudos da Criança;
 - Carvalho, G., (2006). Criação de Ambientes Favoráveis para a Promoção de Estilos de Vida Saudáveis. In Carvalho, G., Pereira, B. (2006). Actividade Física, Saúde e Lazer – A Infância e Estilos de Vida Saudáveis. (pp.19-37). Lisboa: Lidel;
 - Devís, J. (2000). Actividad física, deporte y salud. Barcelona: Inde Publicaciones;

- **Benefícios do Exercício Físico**

- Caspersen, C; & Powell, K & Christenson, G (1985). “Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research” pp. 126-131 in

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>

- World Health Organization, (2010) “Global recommendations on physical activity for health”pp. 1-58 in

<https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/>

- **Sedentarismo**

- -<https://www.sedentarybehaviour.org/what-is-sedentary-behaviour/>

- **Alimentação**

- PNPAS- Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável in <http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/pnpas/>

- Conselho Nacional de Alimentação e Nutrição. (1997). Recomendações para a Educação Alimentar da População Portuguesa;

- Loureiro, I. (1999). A Importância da Educação Alimentar na Escola. In Loureiro, I., Matos, M., Sardinha, L. (1999). Promoção da Saúde: Modelos e Práticas de Intervenção nos Âmbitos da Actividade Física, Nutrição e Tabagismo. (57-84). Lisboa: Edições FMH;

- **Princípios do Treino**

- ACSM, 2014;
- Dantas, 1998
- Bompa, T.O. (2002). *Periodização: Teoria e Metodologia do Treinamento*. Phorte Editora, S.Paulo

- Bovis, M. & outros (2012). *Allenare l'atleta – Manuale di metodologiadell'allenamento sportivo*. Ed. SDS, Roma

- Matveev, L. P. (2001). *Teoria general del entrenamiento deportivo*. Editorial Paidotribo, Barcelona

- Platonov, V. N. (2001). *Teoria general del entrenamiento*

deportivo olímpico. Editorial Paidotribo, Barcelona.

- Weineck, J. (2002). *Manual do treino óptimo*. Instituto Piaget, Lisboa

- **Capacidades Motoras**

- **Flexibilidade:**

- Alter, M. (2004). *Science of Flexibility*. Human Kinetics. USA
- Correia, P. P. (1997). O Treino da Flexibilidade – Fundamentos, considerações, práticas e análise de exercícios, in Revista: *Treino Desportivo 1*.
- Harvey, D.; and Mansfield, C. (2000). Measuring Flexibility for Performance and Injury Prevention, in *Physiological Tests for Elite Athletes*; Australian Sports Commission; Human Kinetics.
- Manso, J.; Valdivielso, M y Caballero, J. (1996). *Bases teóricas*

- **Força:**

- Mc.Dougall,1982;Tesch &Larson,1985;Hakkinen,1992

- **Coordenação:**

- Bompa, T. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Hunt Publishing Company; USA
- Manso, J.; Valdivielso, M.; Caballero, J. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Gymnos Editorial; Madrid
- Martin, D., Carl, K., Lehnertz, K. (2001). Manual de metodologia del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo; Barcelona
- Moreira, M. (2001). A Coordenação.

- **Resistência:**

- Valdivielso, 1998); Zintl, 1991)
- Alves, F (2003). *O desenvolvimento da resistência no treino desportivo*. Faculdade de Motricidade Humana- Ciências do Desporto. Metodologia do Treino I. pp 1-27
- Alves, F. (1996). O treino da resistência. In Castelo, J., Barreto, H., Alves F., Santos, P.M., Carvalho, J., & Vieira, J. Metodologia do treino desportivo. Lisboa: Edições FMH-UTL.
- Rowland, T. (1985). Aerobic response to endurance training in prepubescent children: a critical analysis. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 17(5): 493-497.
- Zintl, F. (1991). *Entrenamiento de la Resistencia*. Barcelona: Ed. Martínez Roca.

- **Velocidade:**

- Proença, J. (1989). *O desenvolvimento da velocidade*. pp.45-52
- Universidade Lusófona, Faculdade de Educação Física e Desporto

- **Dimensão sociocultural dos desportos**

- Tubino, M. (2001). *Dimensões sociais do desporto*. ed. Cortez. In <https://globalherit.hypotheses.org/6393>

- **Jogos Olímpicos e Paralímpicos**

- Rocha, M (2008). *Dos Jogos Olímpicos aos Paraolímpicos*. In <https://ciberduvidas.iscte-iul.pt/artigos/rubricas/idioma/dos-jogos-olimpicos-aos-paraolimpicos/1927>

- **Prestação a socorro; Suporte Básico de Vida**

- PDF- Formação: Manual Suporte Básico de Vida

- **Doping**

- Chrostowski K. , Kozera J. , Grucza R.. Medical consequences of anabolic steroids abuse. *Biology of Sport*. Vol.17,n.º2,2000
- European Health and Fitness Association. *Fitness Against Doping* . Interim Report, November 2011.
- Korkia, P., Stimson, G.V. Indications of prevalence, practice and effects of anabolic steroids use in Great Britain. *Int. J. Sports Med*. 18:557-562, 1997.
- Melia, P., Pipe, A., Greenberg, L. The use of anabolic-androgenic steroids by Canadian students. *Clin. J. Sport Med*. 6(1):9-14, 1996.
- Parkinson, A. B., Evans N. A. Anabolic Androgenic Steroids: A survey of 500 users. *Med. Sci. Sports Exerc.*, Vol 38, nº4: 644-651. 2006.

- **Lesões e respetivo tratamento**

- Cruz Vermelha Portuguesa, *Manual de Primeiros Socorros*. Dorling Kindersley, 2003.
- Horta L. *Prevenção de Lesões no Desporto*, Texto Editores (1ª Edição). Lisboa, 2011.
- Peterson, L; Renstrom, P., *Manuel du Sportive Bléssé*, Paris, Ed

- **Especialização Precoce**

- Barbieri, F & Benites, L & Machado, A (2007). *Especialização Precoce: Algumas implicações relacionadas ao Futebol e Futsal*. In https://www.researchgate.net/publication/259584229_Especializacao_precoce_algumas_implicacoes_relacionadas_ao_futebol_e_futsal. pp. 207-226.
- Marques, A. (1999). *A especialização precoce na preparação desportiva*. Treino de Jovens. CEFD pp.35-45
- Paes, R. (2006). *Pedagogia do esporte: especialização esportiva precoce*. In: Tani, G. et al. *Pedagogia do desporto*. Rio de Janeiro: GuanabaraKoogan.
- Paes, R (1992). *Aprendizagem e competição precoce: o caso do Basquetebol*. Campinas: Ed. Unicamp.
- Silva, F et al. (2005). Desporto de crianças e jovens- um estudo sobre as idades de iniciação. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. V.1, n.2, p.45-55
- <http://www.efdeportes.com/efd113/especializacao-precoces-danos-causados-a-crianca.htm>
- https://books.google.pt/books?id=hUAQAQAAMAAJ&hl=pt-PT&source=gbs_slider_cls_metadata_9_mylibrary

- **Violência vs Espírito Desportivo**

- Costa, P., et al. (2008). O papel da prática desportiva na promoção do espírito desportivo. Estudo realizado com crianças e jovens praticantes e não praticantes de actividades desportivas. In Carvalho, G., Pereira, B. (2008). *Actividade Física, Saúde e Lazer – Modelos de Análise e Intervenção*. (pp.431-449). Lisboa: Lidel;

- **Corrupção vs verdade desportiva**

- Gorse, S & Chadwick, S, (2011). *Prevalence of Corruption in International Sport – A Statistical Analysis*, EGBA
- Bures, R. (2008). *Why Sports are not immune to corruption*. EPAS.

ANEXOS

Anexo nº1- Critérios de avaliação do Ensino Básico da Escola Secundária Pedro Nunes



ESCOLA SECUNDÁRIA DE PEDRO NUNES Código – 404652
Critérios Gerais de Avaliação Ensino Secundário

Departamento de Educação Física 10º, 11º e 12º

INTRODUÇÃO

A avaliação em Educação Física incide sobre três grandes áreas: **Atividades Físicas**, **Aptidão Física** e **Conhecimentos**, não sendo atribuídas ponderações a cada área. As **Atitudes** são incluídas e avaliadas nas matérias lecionadas na área das **Atividades Físicas**.

As três grandes áreas desenvolvem as seguintes matérias:

Atividades Físicas – Jogos Desportivos Coletivos, a Ginástica, o Atletismo, as Raquetas, as Atividades Rítmicas e Expressivas, as de Combate e as de Exploração da Natureza;

Aptidão Física – desenvolvimento das principais Capacidades Motoras;

Conhecimentos – “Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física” e “Interpretação e Participação nas Estruturas e Fenómenos Sociais Extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas”.

A avaliação tem como principais critérios a **Participação** nas atividades em que os alunos estão envolvidos e a **Qualidade do desempenho** na realização das diferentes tarefas.

A **Classificação Interna** (de período e de ano) é atribuída essencialmente a partir da avaliação da área das **Atividades Físicas**. As áreas de **Aptidão Física** e de **Conhecimentos** permitem “confirmar” e “validar” determinada classificação, funcionando como pré-requisito para esse nível.

Em relação a cada matéria das **Atividades Físicas**, o aluno pode situar-se nos seguintes níveis:

I – atinge o nível introdução;

E – atinge o nível elementar;

Estes níveis são os definidos no documento APRENDIZAGENS ESSENCIAIS - ENSINO SECUNDÁRIO - EDUCAÇÃO FÍSICA -ANEXO, publicado em agosto de 2018 (DGE).

Avaliações finais intermédias – A classificação nos dois primeiros períodos, embora influenciada pelas normas de sucesso e critérios definidos para o final de ano letivo, resulta da avaliação sobre o percurso já realizado pelo aluno em causa.

Alunos com dispensa total da prática da disciplina – “atestado médico de longa duração”

Os alunos nestas condições têm de realizar tarefas no âmbito das três áreas de desenvolvimento da Educação Física: **Atividades Físicas**, **Aptidão Física** e **Conhecimentos**. Neste caso, as áreas têm as seguintes ponderações na classificação final:

- **Atividades Físicas (50%)**:

participação na aula (observações, ajudas, material, arbitragem) – (20%);

testes e trabalhos (matérias) – (30%);

- **Conhecimentos (30%)**: testes e trabalhos;

- **Aptidão Física (20%)**: testes e trabalhos.

CRITÉRIOS PARA ATRIBUIÇÃO DE CLASSIFICAÇÕES NO FINAL DO ANO

Para o Secundário consideram-se as seguintes **subáreas** na área das atividades físicas:

Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol)

Ginástica (Solo, Aparelhos, Rítmica)

Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais)

Atletismo, Patinagem, Raquetas e Outras (Luta, Orientação, Natação e Jogos Tradicionais Populares)

No 10º ano - O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10.º ano de escolaridade de nível **INTRODUÇÃO** em 5 matérias e nível **ELEMENTAR** numa matéria, de **diferentes subáreas** e de acordo com as seguintes condições:

JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (**duas** matéria);

GINÁSTICA (**uma** matéria);

ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (**uma** matéria);

ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS (**duas** matérias)

No 11º ano - O aluno desenvolve as competências essenciais para o 11.º ano de escolaridade de nível **INTRODUÇÃO** em 4 matérias e de nível **ELEMENTAR** em 2 matérias, de **diferentes subáreas** e de acordo com as seguintes condições:

JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (**duas** matérias);

GINÁSTICA E ATLETISMO (**uma** matéria);

ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (**uma** matéria);

PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS (**duas** matérias)

No 12º ano - O aluno desenvolve as competências essenciais para o 11.º ano de escolaridade de nível **INTRODUÇÃO** em **3** matérias e de nível **ELEMENTAR** em **3** matérias, de **diferentes subáreas** e de acordo com as seguintes condições:

JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (**duas** matérias);

GINÁSTICA E ATLETISMO (**uma** matéria);

ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (**uma** matéria);

PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS (**duas** matérias);

		10º Ano (18/19)	11º Ano (19/20)	12º Ano (20/21)
0 a 5 valores	Atividades Físicas	-	-	-
	Aptidão Física	-	-	-
	Conhecimentos	-	-	-
6 a 9 valores	Atividades Físicas	6 níveis I	5 níveis I 1 nível E	4 níveis I 2 nível E
	Aptidão Física	≥1 testes ZS	≥1 testes ZS	≥1 testes ZS
	Conhecimentos	Classif ≥6	Classif ≥6	Classif ≥6
10 a 13 valores	Atividades Físicas	5 níveis I 1 nível E	4 níveis I 2 níveis E	3 níveis I 3 níveis E
	Aptidão Física	≥2 testes ZS *	≥2 testes ZS *	≥2 testes ZS *
	Conhecimentos	Classif ≥10	Classif ≥10	Classif ≥10
14 a 17 valores	Atividades Físicas	4 níveis I 2 níveis E	3 nível I 3 níveis E	2 nível I 4 níveis E
	Aptidão Física	≥3 testes ZS *	≥3 testes ZS *	≥3 testes ZS *
	Conhecimentos	Classif ≥14	Classif ≥14	Classif ≥14
18 a 20 valores	Atividades Físicas	3 níveis I 3 níveis E	2 níveis i 4 nível E	1 níveis I 5 níveis E
	Aptidão Física	4 testes ZS **	4 testes ZS **	4 testes ZS **
	Conhecimentos	Classif ≥16	Classif ≥16	Classif ≥16

* A aptidão aeróbia tem de ser um dos testes na zona saudável

** A aptidão aeróbia e mais um dos testes de aptidão muscular no terço superior da Zona Saudável (ZS)

Anexo nº 2- Protocolo AGIC

Domínios	Parâmetros	Critérios	Registos de acontecimentos	
Gestão	Tempo Útil	Tempo de informação	Min:	
		Tempos de transição	Min:	
		Tempo disponível para a prática	Min:	
	Organização	Tempos de espera	Min:	
		Comportamentos de desvio	Sim	
		Aproveitamento de tempos de espera	Sim	
		Segurança nas atividades	Sim	
		Aproveitamento dos tempos de espera	Sim	
Instrução	Controlo da atividade	Execuções Incorretas	Nº de execuções não eficazes	
		Desvios à tarefa	Nº de acontecimentos de alunos fora da tarefa	
		Incentivos aos não executantes	Nº de FB a alunos não executantes	
		Utilização de feedback adequado	Nº FB	
			Nº de FB Prescritivo	
	Interação com alunos	Relação a totalidade dos alunos	Nº de FB a todos os alunos	
			Nº alunos diferentes com ação de FB	
	Adequação dos Objetivos	Pertinência das tarefas	Nº execuções na tarefa obs. (a+b+c...)	Tempo na Tarefa: ____ min Nº alunos na tarefa: _____ alunos
			Nº execuções demasiado fácil	
			Nº execuções demasiado difícil	
		Diversificação	Nº de situações de exercício	

			Nº de formas organizativas utilizadas	
Clima	Disciplina	Tipo de castigos	Nº de castigos diferentes	
			Nº de castigos aplicados	
		Regras de exclusão	Apresentação preventiva de regras de exclusão	
			Apresentação posterior ao episódio de indisciplina	
	Motivação	Estratégias de incentivo	Nº de formas diferentes de incentivo	
			Nº de vezes em que foram aplicados	
		Formas de valorização das prestações	Nº de formas diferentes de valorizar as prestações	
			Nº de vezes em que foram aplicados	

Anexo nº 3- Quadro Competitivo do Desporto Escolar



REPÚBLICA
PORTUGUESA
EDUCAÇÃO



Coordenação Local
Desporto Escolar
Lisboa
Cidade

Provas	Níveis	Data	Local	Hora	Colaboração
1º Encontro	N1+N2	23 de janeiro	Academia Militar	8h30 Sessão manhã	C.P.A.Gestão Desportiva
	N3			14h00 Sessão tarde	
2º Encontro	N2	21 de fevereiro	Academia militar	8h30 Sessão manhã	C.P.A.Gestão Desportiva
	N3			14h00 Sessão tarde	
3º Encontro	N2	26 de março	Academia militar	8h30 Sessão manhã	C.P.A.Gestão
				14h00	

Campeonato Regional/ Nacional

Provas	Níveis	Data	Local	Hora	Colaboração
Regional	N3	15 de maio 2019	Vila Franca de Xira	8h00 às 18h00	C.P.A.Gestão Desportiva /ANL
Nacional	N3	31 de maio e 1 e 2 junho	Elvas e Campo Maior		

Provas Internacionais

Provas	Níveis	Data	Local	Hora	Colaboração
pré apuramento para o ISF	N3	10 de janeiro 2019	Abrantes	8h00 às 18h00	C.P.A.Gestão Desportiva /ANL
Apuramento ISF	N3	11 e 12 de fevereiro 2019	Vila Franca de Xira	8h00 às 18h00	
ISF	N3	18 a 23 de maio 2019	Brasil		