

FÁBIO AFONSO DIAS CARRAPIÇO

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
DE EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA
ESCOLA SECUNDÁRIA BRAAMCAMP
FREIRE**

Orientador: Prof. Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

**Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa
Faculdade de Educação Física e Desporto**

Lisboa

2023

FÁBIO AFONSO DIAS CARRAPIÇO

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA
SECUNDÁRIA BRAAMCAMP FREIRE**

Relatório de Estágio defendido em provas públicas para obtenção do Grau de Mestre em Educação Física no Curso de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N° 196/2023, de 16 de março de 2023, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor João Jorge Comédias Henriques

Arguente: Prof. Doutor Eduardo Jorge Brazão Vacas de Sousa da Silva

Orientador: Prof. Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa
Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2023

Agradecimentos

Este foi um ano de muitos desafios e aprendizagens que me tornaram não só um profissional bem preparado para o meu futuro, mas também numa pessoa melhor.

Em primeiro lugar quero agradecer à Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias por todo o percurso realizado e pelas oportunidades que foram criadas no desenrolar de todos os anos em que fui aluno nesta instituição. Agradeço também a todos os docentes responsáveis pela minha educação e formação enriquecedora.

Agradeço também ao meu orientador na Escola Secundária Braamcamp Freire, professor Paulo Martins, por todo o seu apoio e ensinamentos que guardarei para sempre enquanto professor. Um agradecimento especial ao meu Orientador Universitário, professor Luís Bom, por toda a preocupação e conselhos partilhados no desenrolar do ano.

Agradecer aos meus pais, pois foram inúmeros os esforços que realizaram para que eu conseguisse concluir os meus estudos. Obrigado pela preocupação e motivação constante que me deram força para que tanto a licenciatura como o mestrado fossem concluídos com sucesso.

Um obrigado especial a todos os meus amigos que me ajudaram de forma motivacional a concluir os meus estudos.

Por último, um enorme obrigado aos meus alunos do 11º2 que facilitaram todo este processo com o seu empenhamento e excelente disposição.

Resumo

Neste relatório de estágio, estão refletidas todas as minhas ações relativas ao mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, realizado na Escola Secundária Braamcamp Freire, com uma turma de 11º ano.

O relatório divide-se em 4 capítulos principais. No capítulo da lecionação abordo todo o processo evolutivo relativo à minha turma bem como a sua preparação para o seguinte ano, no que toca à disciplina de Educação Física. Estão refletidas todas as minhas opções quanto à área de lecionação, com uma principal reflexão sobre a modalidade de dança. Abordo também a semana do Professor a Tempo Inteiro que foi uma experiência enriquecedora para o meu futuro enquanto profissional, onde acabo por refletir sobre a diferenciação de ensino e o tempo potencial de aprendizagem pelas diferentes turmas que passei.

Na direção de turma, acompanhei e participei ativamente nas funções de direção de turma, preparando reuniões de Conselho de Turma. Fui também responsável por desenvolver um trabalho de mentoria entre os alunos da turma, de forma a melhorar o aproveitamento da mesma.

No âmbito do Desporto Escolar, fui responsável pela lecionação dos treinos do Núcleo de Badminton. Nesta área destaco o trabalho heterogéneo dos alunos bem como as minhas intervenções para colmatar a pouca adesão dos alunos à modalidade.

No capítulo do seminário desenvolvi um estudo relacionado com o Desporto Escolar que culminou com uma boa discussão com inúmeras intervenções, abrindo uma hipótese de alterações no ano letivo seguinte com o intuito de aumentar a adesão dos alunos ao Desporto Escolar.

Palavras-chave: Educação Física, Lecionação, Professor a Tempo Inteiro, Direção de turma, Desporto Escolar, Seminário.

Abreviaturas

A - Avançado

AI - Avaliação Inicial

CT – Conselho de turma

C1 – Campo 1

C2 – Campo 2

DE – Desporto Escolar

E- Elementar

EBP – Escola Básica da Pontinha

EF – Educação Física

EP – Estágio Pedagógico

ESBF – Escola Secundária Braamcamp Freire

FMH – Faculdade de Motricidade Humana

GEF – Grupo de Educação Física

GG – Ginásio Grande

IMC – Índice de massa corporal

JDC - Jogos Desportivos Coletivos

PNEF - Programas Nacionais de Educação Física

PTI – Professor a Tempo Inteiro

NDEB- Núcleo de Desporto Escolar de Badminton

NE – Núcleo de Estágio

NI- Não Introdutório

I – Introdutório

SG – Sala de Ginástica

TPA - Tempo Potencial de Aprendizagem

ULHT – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

UD – Unidade Didática

Índice

Introdução	12
Estágio Pedagógico.....	12
Caracterização da escola	12
Caracterização do Grupo de Educação Física (GEF)	13
Horário Semanal	13
1. Lecionação	15
1.1. Introdução	15
1.2. Sistema de avaliação	15
1.3. Recursos	16
1.4. Unidades didáticas	16
1.5. Caracterização específica da turma	17
1.6. Protocolo AGIC.....	18
1.7. Objetivos operacionais, plano e balanço da 1ª etapa	19
1.7.1. Objetivos operacionais.....	19
1.7.2. Plano.....	20
1.7.3. Balanço.....	23
1.8. Objetivos operacionais, plano e balanço da 2ª etapa	25
1.8.1. Objetivos operacionais.....	25
1.8.2. Plano.....	26
1.8.3. Balanço.....	30
1.9. Objetivos operacionais, plano e balanço da 3ª etapa	32
1.9.1. Objetivos operacionais.....	32
1.9.2. Plano.....	33
1.9.3. Balanço.....	35
1.10. Objetivos operacionais, plano e balanço da 4ª etapa	37
1.10.1. Objetivos operacionais	37
1.10.2. Plano.....	38
1.10.2. Balanço da 4ª etapa e global da área de lecionação	41
1.11. Professor a tempo inteiro.....	42
1.11.1. Introdução	42
1.11.2. Mapa PTI.....	43
1.11.3. Turmas e respetivos planos	44
1.11.4. Reflexões	45

1.11.4.1. Diferenciação do ensino	45
1.11.4.2 . Tempo potencial de aprendizagem nas diferentes turmas	46
1.11.5. Balanço final	47
2. Direção de turma.....	49
2.1. Introdução	49
2.2. Turma.....	49
2.3. Plano anual	50
2.4. Objetivos operacionais, plano e balanço da 1ª etapa	52
2.4.1. Objetivos operacionais.....	52
2.4.2. Plano.....	52
2.4.3. Balanço.....	53
2.5. Objetivos operacionais, plano e balanço da 2ª etapa	54
2.5.1. Objetivos operacionais.....	54
2.5.2. Plano.....	54
2.5.3. Balanço.....	55
2.6. Objetivos operacionais, plano e balanço da 3ª etapa	56
2.6.1. Objetivos operacionais.....	56
2.6.2. Plano.....	57
2.6.3. Balanço.....	58
2.7. Objetivos operacionais, plano e balanço da 4ª etapa	59
2.7.1. Objetivos operacionais.....	59
2.7.2. Plano.....	59
2.7.3. Balanço.....	60
2.8. Saída de campo.....	61
2.8.1. Planeamento e objetivos	61
2.8.2. Balanço saída de campo.....	62
2.9. Balanço final da área de direção de turma	63
3. Desporto Escolar	64
3.1. Introdução	64
3.2. Caracterização do Desporto Escolar na escola	64
3.3. Modelo de organização	65
3.4. Caracterização do grupo e plano anual do DE	65
3.5. Propostas de intervenção.....	80
3.5.1. Convite – Desporto Escolar	80
3.5.2. “Dia do amigo”	81

3.6. Objetivos operacionais, plano e balanço da 1ª etapa	82
3.6.1. Objetivos operacionais.....	82
3.6.2. Plano.....	82
3.6.3. Balanço.....	83
3.7. Objetivos operacionais, plano e balanço da 2ª etapa	84
3.7.1. Objetivos operacionais.....	84
3.7.2. Plano.....	84
3.7.3. Balanço.....	85
3.8. Objetivos operacionais, plano e balanço da 3ª etapa	86
3.8.1. Objetivos Operacionais	86
3.8.2. Plano.....	87
3.8.3. Balanço.....	89
3.9. Objetivos operacionais, plano e balanço da 4ª etapa	90
3.9.1. Objetivos Operacionais	90
3.9.2. Plano.....	90
3.9.3. Balanço da 4ª etapa e global da área de Desporto Escolar.....	91
4. Seminário	92
4.1. Introdução	92
4.2. Identificação do problema ou tema do seminário	92
4.2.1. Importância e contributo educativo do DE	92
4.2.2. Causas para a adesão e continuidade dos praticantes no DE	93
4.2.3. Realidade do DE na escola	94
4.3. Plano anual da área de seminário.....	96
4.4. Objetivos	97
4.4.1. Objetivos principais	97
4.4.2. Objetivos complementares	97
4.5. Plano.....	97
4.5.1. Estratégias a realizar	97
4.5.2. Questionário	97
4.6. Análise dos dados recolhidos	99
4.7. Apresentação do seminário e discussão de resultados.....	102
4.8. Balanço final da área de Seminário.....	103
Referências bibliográficas	104
5. Apêndices.....	I
5.1. Apêndice I.....	I

5.2. Apêndice II	VI
5.3. Apêndice III	VI
5.4. Apêndice IV	VII
5.5. Apêndice V	VII
5.6. Apêndice VI	VIII
5.7. Apêndice VII	VIII
5.8. Apêndice VIII	IX
5.9. Apêndice IX	IX
5.10. Apêndice X	X
5.11. Apêndice XI	X
5.12. Apêndice XII	XI
5.13. Apêndice XIII	XI
5.14. Apêndice XIV	XII
5.15. Apêndice XV	XII
5.16. Apêndice XVI	XIII
5.17. Apêndice XVII	XIV
5.18. Apêndice XVIII	XIV
5.19. Apêndice XIX	XV
5.20. Apêndice XX	XVI
5.21. Apêndice XXI	XVII
5.22. Apêndice XXII	XVII
5.23. Apêndice XXIII	XVIII
5.24. Apêndice XXIV	XIX
5.25. Apêndice XXV	XX
5.26. Apêndice XXVI	XXI
5.27. Apêndice XXVII	XXII
5.26. Apêndice XXVIII	XXIII
6. Anexos	XXIV
6.1. Anexo I	XXIV
6.2. Anexo II	XXVI
6.3. Anexo III	XXVII
6.4. Anexo IV	XXVII
6.5. Anexo V	XXVII
6.6. Anexo VI	XXVII
6.7. Anexo VII	XXVIII

6.8. Anexo VIII	XXVIII
6.9. Anexo IX	XXVIII
6.10. Anexo X	XXIX

Índice de Quadros

Quadro 1 - Horário semanal do NE da ULHT	14
Quadro 3 – Matérias por espaços para AI.....	21
Quadro 5 – Objetivos da segunda etapa da Lecionação	25
Quadro 6– Objetivos da terceira etapa da Lecionação.....	32
Quadro 7 – Objetivos da quarta etapa da Lecionação.....	37
Quadro 8 – síntese do planeamento da 4ª etapa	39
Quadro 9 – Mapa PTI	44
Quadro 10 – Plano anual área de Direção de turma.....	50
Quadro 11 - Objetivos da primeira etapa da Direção de turma	52
Quadro 12 - Objetivos da segunda etapa da Direção de turma.....	54
Quadro 13 - Objetivos da terceira etapa da Direção de turma	57
Quadro 14 - Objetivos da quarta etapa da Direção de turma	59
Quadro 15 – Modelo anual DE	66
Quadro 16 – Microciclos DE	67
Quadro 17 – Proposta de intervenção DE número 1.....	80
Quadro 18 – Proposta de intervenção DE número 2.....	81
Quadro 19 – Objetivos primeira etapa do DE.....	82
Quadro 20 – Objetivos segunda etapa do DE	84
Quadro 21 – Objetivos terceira etapa do DE	86
Quadro 22 – Objetivos quarta etapa do DE	90
Quadro 23 – Plano anual do Seminário	96
Quadro 24 – Materiais/Equipamentos por espaço	I
Quadro 25 – 1ª UD da 2ª etapa	XV
Quadro 26 – 2ª UD da 2ª etapa	XVI
Quadro 27 – 3ª UD da 2ª etapa	XVII
Quadro 28 – 4ª UD da 2ª etapa	XVII
Quadro 30 – 2ª UD da 3ª etapa	XIX
Quadro 31 – 3ª UD da 3ª etapa	XX
Quadro 32 – 4ª UD da 3ª etapa	XXI
Quadro 33 – Avaliação das atividades físicas.....	XXIV
Quadro 34 – Avaliação da Aptidão Física	XXVI

Índice de figuras

Figura 1 – Realidade do DE nas escolas EBP e ESBF	94
Figura 2 – Distribuição dos grupos-equipas pelas modalidades desportivas no DE	95
Figura 3 – Questionário aplicado aos alunos	99
Figura 4 – Respostas à questão 1 do questionário aplicado.....	VI
Figura 5 – Respostas à questão 2 do questionário aplicado.....	VI
Figura 6 – Respostas à questão 3 do questionário aplicado.....	VII
Figura 7 – Respostas à questão 4 do questionário aplicado.....	VII
Figura 8 – Respostas à questão 5 do questionário aplicado.....	VIII
Figura 9 – Modalidades praticadas pelos alunos inscritos no DE	VIII
Figura 10 – Respostas à questão 6 do questionário aplicado.....	IX
Figura 11 – Respostas à questão 7 do questionário aplicado.....	IX
Figura 12 – Escolha do género feminino na EBP em relação às modalidades do DE.....	X
Figura 13– Escolha do género masculino na EBP em relação às modalidades do DE.....	X
Figura 14– Escolhas totais na EBP em relação às modalidades do DE.....	XI
Figura 15 – Escolha do género feminino na ESBF em relação às modalidades do DE	XI
Figura 16 – Escolha do género masculino na ESBF em relação às modalidades do DE	XII
Figura 17 – Escolhas totais na ESBF em relação às modalidades do DE.....	XII
Figura 18 - Avaliação inicial da turma	XIII
Figura 19 - Avaliação final da turma	XIV
Figura 20 – Resultados dos testes FitEscola	XIV
Figura 21 – Plano individual de trabalho referente ao projeto de mentoria.....	XXII
Figura 22 – Pedido de autorização para a recolha de dados	XXIII
Figura 23 – GG – Ginásio Grande	XXVII
Figura 24 - C2 – Campo exterior	XXVII
Figura 25 - C2 - Campo exterior imagem 2	XXVII
Figura 26 - C1 – Campo Exterior	XXVII
Figura 27 - Sala de Ginástica – SG.....	XXVIII
Figura 28 - Caixa de areia	XXVIII
Figura 29 - Espaço para dança	XXVIII

Introdução

Estágio Pedagógico

No presente ano letivo realizei o estágio pedagógico (EP), na Escola Secundária Braamcamp Freire (ESBF), como estagiário da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia (ULHT) no âmbito do Mestrado de Ensino de Educação Física (EF). Esta foi a escola selecionada para a realização do meu estágio, devido à proximidade de casa e à ligação que tenho com a mesma, pois foi onde realizei o meu ensino secundário. Este processo foi realizado com a companhia e ajuda do meu colega Miguel Carvalho e juntamente com os 3 estagiários da Faculdade de Motricidade Humana, formámos o Núcleo de Estágio (NE). Quanto à orientação do estágio, tive como orientador na escola o professor Paulo Martins que forneceu uma grande ajuda naquele que foi o processo de passagem para a prática de todos os ensinamentos adquiridos ao longo dos anos, e o professor Luís Bom como orientador da faculdade. Como estagiários, interviemos no nosso processo de estágio em quatro áreas, nomeadamente a lecionação, o Desporto Escolar (DE), a direção de turma e projeto seminário. Em todo este processo, fui responsável pela lecionação das aulas da turma do 11º 2, bem como a tudo o que diz respeito à direção de turma. No DE optei pela lecionação da modalidade de Badminton e o meu projeto de seminário centrou-se na utilização dos patins nas aulas de EF.

Caracterização da escola

A Escola Secundária Braamcamp Freire situa-se na rua Dr. Gama Barros, no extremo norte da freguesia da Pontinha, concelho de Odivelas, distrito de Lisboa. A freguesia da Pontinha localiza-se na fronteira do concelho de Odivelas com os municípios de Lisboa, Amadora e Sintra. A 22 de Setembro de 1986 foi criada com a designação de Escola Secundária da Pontinha. As suas atividades tiveram início em novembro para o 7º e 8º ano de escolaridade. No ano letivo seguinte, a oferta escolar foi alargada até ao 12º ano. Neste momento tem uma maior incidência no Ensino Secundário. O Conselho Diretivo do ano letivo 1992/1993, presidido pela Dr.^a Amália Pinto, remeteu a proposta para o Ministério da Educação que, através do despacho de 15/12/1994 autorizou esse pedido. A 10 de Março 1995 foi publicada no Diário da República, passando a escola a denominar-se Escola Secundária Braamcamp Freire. Desde maio de 2013 passou a fazer parte do Agrupamento de Escolas Braamcamp Freire, constituído por: J.I Gil Eanes, EB Casal da Serra, EB Dr. Mário Madeira, EB Mello Falcão, EB Qta. da Condessa, EB Qta. da Paiã, EB Serra da Luz, EB Vale Grande, EB Pontinha (EBP) e ES Braamcamp Freire. O ensino decorre, dentro do agrupamento, desde o jardim de infância até ao 12º ano de escolaridade.

Caracterização do Grupo de Educação Física (GEF)

O GEF era constituído por 20 docentes, 2 estagiários da ULHT e 3 estagiários da Faculdade de Motricidade Humana (FMH).

Os estagiários da FMH tinham um maior domínio das matérias relacionadas com o futebol/futsal. O meu colega estagiário tinha maior domínio das matérias relacionadas com o futebol e o badminton.

Os professores que melhor dominavam as áreas de atividades expressivas são os professores Carlos Cruz, Nídia Valente e José Rosário. Na área do andebol eram os professores Carlos Cruz, Humberto Lopes e José Rosário. Para a área do badminton os que mais dominavam eram os professores Paulo Martins e José Rosário. Para a área do futebol eram os professores Paulo Martins, António Morais e José Rosário. No caso da área de voleibol, os professores António Morais e José Rosário e na área da ginástica os professores António Morais, Nídia Valente e José Rosário.

A abordagem efetuada com o GEF justificou-se devido ao facto de ter sido possível aprender através da troca de ideias e com a experiência dos nossos colegas. Desta forma, foi possível perceber quais as matérias que cada um dominava e assim conseguir colmatar de melhor forma, problemas que pudessem surgir ao longo do ano, mais ligados à prática. Foi igualmente importante a observação das aulas dos nossos colegas nos espaços que mais dominam e não só, para conseguirmos operacionalizar de melhor forma nas nossas aulas.

Horário Semanal

Este horário de estágio contemplava as minhas aulas bem como as do meu colega, os tempos dos treinos do DE e o horário de trabalho semanal de direção de turma. É possível perceber o horário no seguinte quadro:

Quadro 1 - Horário semanal do NE da ULHT

Horas	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
08h00-09h30				11º2 – Fábio Carrapiço	
09h40-11h10					11º2 – Fábio Carrapiço
11h20-12h50		Direção de turma – 11º1	Direção de turma – 11º2	11º2 – Miguel Carvalho	11º2 – Miguel Carvalho
13h00-13h45	DE – Fábio Carrapiço DE – Miguel Carvalho			DE – Miguel Carvalho	
13h45-14h30	DE – Fábio Carrapiço				

Tendo em conta que as minhas aulas eram às quintas e sextas-feiras, este era um horário que me permitia, após o tempo de DE, trocar algumas ideias com o meu orientador sobre as aulas que lecionava durante a semana, bem como falar sobre o que tinha corrido melhor ou menos bem nas aulas da semana anterior. O intervalo entre as minhas aulas e as do meu colega às quintas-feiras, permitia também receber algum feedback mais específico do professor orientador. A hora da direção de turma era excelente, pois permitia-me falar com o diretor de turma no dia anterior a lecionar as minhas aulas, o que me facilitava a transmissão de informação importante para com a turma. A meu ver, foi um horário bem concebido e estruturado, que me facilitou todo o processo de estágio.

1. Lecionação

1.1. Introdução

Para poder começar a lecionação da melhor maneira foi preciso reunir um conjunto de informações para que conseguisse objetivar e planejar, sendo este conjunto formado por recursos espaciais, materiais e temporais, conhecer o protocolo de avaliação inicial utilizado na escola, que consta presente no Anexo X, conhecer a turma, ou seja, realizar a sua caracterização específica sendo que aproveitei as primeiras aulas teóricas para perceber qual a nota que traziam do ano anterior em EF, bem como que matérias tinham ou não realizado e deparei-me com um enorme problema pois os alunos não tinham realizado dança, o que é de facto alarmante pois a dança é uma matéria nuclear.

Com o decreto - 6/2001 de 18 de janeiro, passando a entrar no ativo no ano letivo de 2001/2002, a dança é introduzida no ensino e passou a ser dada uma importância acrescida à Educação Artística. “A dança, algo que incorpora as atividades corporais de expressão, ou seja, onde é utilizado o corpo, é tradicionalmente vista como secundária.” (Martín, 1999). Fala-se também sobre a força que a dança tem no ensino, onde geralmente se tem a ideia de que as atividades de dança, não são alvo de aprendizagem e impossíveis de se avaliar, pois se trata de algo inato. “A dança é vista como uma ferramenta que pode originar um intercâmbio cultural e artístico entre todos os jovens estudantes de cada escola.” (Machado, 2016).

A minha turma era então um caso real desta desvalorização para com a matéria, onde diversos alunos conseguiram ter notas elevadas em anos anteriores sem serem avaliados a esta matéria nuclear.

1.2. Sistema de avaliação

Quanto à avaliação dos alunos, esta regeu-se com uma percentagem de 95% da nota para a parte prática e os restantes 5% da nota foram divididos pela aptidão física e domínios de conhecimentos.

As avaliações das atividades físicas, da aptidão física e conhecimentos, constam nos anexos I e II e é a partir destas que foram planeadas e objetivadas as minhas aulas, para que no final do ano letivo os alunos pudessem cumprir as matérias abordadas, culminando na sua nota final.

A avaliação dos domínios dos conhecimentos foi realizada com base em trabalhos de grupo desenvolvidos durante o ano, bem como em situações de aprendizagem, como por exemplo perguntas durante as aulas práticas sobre a matéria a ser trabalhada durante a aula. Esta é uma forma bastante positiva de avaliar os conhecimentos, pois podemos perceber

através da prática se o aluno percebe mesmo ou não a matéria, bem como ter a possibilidade de avaliar regularmente os alunos, o que não acontece se for avaliado por testes sumativos, poucos momentos durante o ano letivo e assim conseguimos ter uma avaliação mais precisa dos conhecimentos dos nossos alunos.

Para que o aluno tivesse sucesso necessitava de estar ZSAF/APTO em 4 testes do FitEscola, sendo um teste de aptidão aeróbia, como o vaivém, apto em dois testes de aptidão neuromuscular sendo força de braços e força abdominal e também em mais um teste entre: índice de massa corporal (IMC), flexibilidade ombros, flexões de braços, abdominais, impulsão horizontal, teste de agilidade, senta e alcança e velocidade 40 metros. Quanto a este tipo de avaliação, penso que deve ser reconhecido o trabalho gradual do aluno durante o ano letivo para melhoria dos seus resultados e não só o resultado daquele momento preciso de avaliação, visto que os alunos podem não estar nos seus melhores dias e a sua nota pode ser prejudicada.

1.3. Recursos

Quanto aos recursos quer espaciais, quer materiais, como pode ser visto nos apêndices I e anexos III, IV, V, VI, VII, VIII, IX, a escola era composta por excelentes condições, com espaços capazes de suportar aulas com diferentes matérias. As Unidades Didáticas (UD) foram planeadas tendo sempre em atenção todas as condições que a escola forneceu, mas existiu sempre uma preferência na lecionação de certas matérias por espaços, como por exemplo a ginástica na sala de ginástica, onde este era o melhor espaço para a lecionação da matéria e respetiva aprendizagem por parte dos alunos. Com o exemplo da ginástica, percebemos a importância de esta poder ter sido realizada no Ginásio Grande e assim existir a possibilidade de continuidade de aprendizagens, pois caso a ginástica só pudesse ser lecionada na sala de ginástica, a turma só abordaria esta matéria dois blocos de 90 minutos, por mês, o que seria insuficiente para uma aprendizagem desejada, com um tempo de prática muito reduzido.

1.4. Unidades didáticas

As aulas do 11º ano tinham a duração de 180 minutos semanais, distribuídos em dois blocos de 90 minutos, em dias consecutivos, sendo eles 5ª e 6ª feira, quebrando assim o princípio do treino da continuidade.

Os alunos nas aulas de 90 minutos apresentam maiores níveis de saturação e fadiga, estimulando o volume e densidade do treino, no qual 52% dos professores consideram uma relação favorável de tempo útil de aula. Aulas de 45 minutos teóricas resultam num menor

número de incidências indisciplinares, o que culmina numa maior capacidade de concentração dos alunos. (Soares, 2002).

Segundo, Marques, Ferro e Carreiro da Costa (2011) as aulas devem de ter, preferencialmente, uma duração de 45 minutos, distribuídas ao longo da semana, em dias não consecutivos, possibilitando aos alunos três aulas semanais, melhorando assim a atividade física para beneficiarem a saúde e a qualidade de vida.

“A distribuição horária normalmente aplicada nas escolas, deve ser revista de forma a servir melhor a população, tal como vem recomendado nos programas oficiais.” (Marques, Ferro & Carreiro da Costa, 2011).

Nas aulas de 90 minutos os alunos apresentam maiores níveis de saturação e fadiga, enquanto as aulas de 45 minutos favorecem a intensidade das tarefas e a capacidade de concentração dos alunos.

Os professores que defendem que os alunos tenham uma carga horária de 50' + 50' + 50' consideram que os alunos possam adquirir maiores benefícios da atividade física, onde são cumpridos os princípios: da regularidade, da continuidade, da progressão, da periodicidade e distribuição de carga. Contudo, os professores que defendem a carga horária de 110' + 50', fazem-no pelos mesmos motivos.

Concluindo, o que é defendido e proposto nos programas são aulas de 45', distribuídas ao longo da semana e o que nos deparamos quanto ao horário, são blocos de 90' em dias seguidos, o que vai duplamente contra aquilo que é desejado.

Quanto à rotação de espaços, a cada semana a turma passava por um espaço diferente e em função desta rotação e do que foi referido anteriormente, foram organizadas as UD, sendo cada uma respetiva a um espaço.

1.5. Caracterização específica da turma

A turma pela qual fiquei responsável, era composta por 21 alunos, 12 rapazes e 9 raparigas. A média de idades da turma era de aproximadamente 16 anos, o que indicava que não existiam muitos repetentes. Na primeira aula, foi realizada uma entrevista individual de modo a perceber quais as matérias mais e menos preferidas dos alunos, o que teve um grande peso na realização do plano anual após a avaliação inicial, pois no 11º e 12º de acordo com as aprendizagens essenciais e os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), os alunos, juntamente com o professor, têm o poder de decisão sobre a composição curricular ao longo do ano letivo. Com esta entrevista pude perceber qual a nota que os alunos traziam do ano

anterior em EF, bem como que matérias tinham ou não realizado. Todos os alunos alcançaram sucesso em EF no ano anterior com relativa facilidade com exceção de uma aluna.

1.6. Protocolo AGIC

Com este protocolo foi possível perceber a minha evolução quanto à avaliação, à gestão das aulas, quanto à minha instrução e também ao clima de aula, através de registos e observações regulares, por parte do meu colega de estágio, que acompanhou as minhas aulas no desenrolar do ano letivo. O objetivo passou por comparar os registos em fichas iniciais com os finais, percebendo se existiu evolução durante o ano.

Este protocolo, como estudado em anos anteriores, foi muito importante pois ajudou a perceber quais os aspetos que podiam ser melhorados quanto à lecionação das nossas aulas, e para mim, que nunca tinha lecionado aulas de Educação Física, foi um grande suporte.

Vários autores reconhecem e concordam também com a grande importância da função de Gestão do Tempo de Aula na maximização das oportunidades para a prática e, por consequência, para a ocorrência de aprendizagem das habilidades motoras e desportivas abordadas nas aulas de Educação Física. (Carreiro da Costa, 1995).

“Para uma aula de atividade física e desportiva ter uma componente alta de eficácia, a gestão do seu tempo é determinante maximizando o tempo disponível para a prática dos alunos e o tempo útil de aula” (Carreiro da Costa, 1995). Ainda, seguindo o mesmo pensamento, é afirmado também que um professor eficaz é aquele que estrutura a aula de forma a manter os alunos o maior tempo possível em empenhamento motor, informando-os claramente e concisamente sobre o que fazer e o porquê. Professores eficazes transformam o tempo útil em mais Tempo Potencial de Aprendizagem (TPA).

Encontraram-se em vários estudos realizados, uma relação positiva entre o tempo de empenhamento motor e os progressos alcançados na aprendizagem. Para o progresso dos alunos é importante a quantidade de prática, a especificidade dessa mesma prática e o sucesso dos alunos obtido nos sucessivos ensaios (Piéron, 1992). Segundo este autor, na maior parte das aulas os alunos passam apenas entre 15 e 20 por cento do “tempo útil” em atividade motora.

Tempos de empenhamento motor reduzidos podem levar os alunos à desmotivação, aborrecimento e progressos limitados na aprendizagem. O aumento do Tempo Útil faz com que o professor tenha mais tempo para a formação do aluno. Um estudo de Carreiro da Costa

e Piéron (1992) vem confirmar a importância de um elevado tempo útil de aula, elevado tempo de instrução e de prática das atividades físicas de uma forma adequada.

1.7. Objetivos operacionais, plano e balanço da 1ª etapa

1.7.1. Objetivos operacionais

O seguinte quadro apresenta todos os objetivos estipulados para a primeira etapa, tanto para a minha turma, como objetivos de cariz pessoal.

Quadro 2 - Objetivos da primeira etapa da Lecionação

Objetivos
Conhecer a turma e o nível de aptidão inicial dos alunos através da avaliação inicial (AI)
Identificar as matérias em que estão mais à vontade e aquelas em que são menos aptos para que se possa definir matérias prioritárias
Identificar os alunos com necessidades educativas especiais (NEE) ou com algum tipo de doenças ou lesões
Avaliar a minha prestação de acordo com o protocolo AGIC
Promover as finalidades da EF aos meus alunos e incentivar a prática regular de atividade física no seu dia a dia

Para o cumprimento destes objetivos estipulados, a avaliação inicial foi muito importante e o planeamento da mesma precisava de ser exemplar, para que conseguisse avaliar todas as matérias que pretendia no intervalo de tempo exigido.

A AI, foi utilizada para um conhecimento dos alunos, no que toca à realização de atividades no âmbito curricular de EF, tendo por objetivo central, segundo Andrade (2013), a recolha de dados que permitam ao professor definir objetivos diferenciados para cada aluno, selecionar e hierarquizar os objetivos anuais, especificando-os, definir o tipo de comportamentos pretendidos de desenvolver em cada aluno, e selecionar os conteúdos mais ajustados.

Com base nos PNEF, a AI representa a recolha de informação que serviu de base de atuação ao planeamento do professor sendo este responsável por definir através do currículo real dos alunos, o nível de exigência que impõe no plano de turma para todo o ano (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001; Ministério da Educação, 2001). A avaliação inicial não serviu apenas para retirar informações sobre as capacidades motoras, mas também sobre as

relações interpessoais existentes entre os alunos da turma, o que me ajudará futuramente quanto a um clima de aula mais positivo.

Estabeleci objetivos pessoais, pois como profissionais devemos procurar constantemente formas para melhorarmos. O protocolo AGIC foi uma das formas que utilizei, onde regularmente consultei lacunas, de forma a melhorá-las e chegar ao final do ano, percebendo que evolui enquanto profissional de Educação Física.

Como não poderia faltar, o profissional de Educação Física deve constantemente promover as finalidades da EF e incentivar a prática regular de atividade física, abordando os benefícios que essa prática regular acarreta. Este objetivo foi estabelecido para que os meus alunos fossem cidadãos fisicamente bem-educados à saída da escolaridade obrigatória, e que dessem a devida valorização à prática de atividade física.

1.7.2. Plano

A primeira etapa de lecionação teve início a 17 de setembro, com uma duração entre 6 e 8 semanas, sendo que as duas primeiras aulas tiveram um caráter teórico. No decorrer desta etapa foi realizada a avaliação diagnóstica dos alunos e com a informação dada pela AI foi possível elaborar o plano anual da turma e definir objetivos.

A avaliação diagnóstica incidiu na Aptidão Física, ou seja, na realização dos testes do FitEscola, nomeadamente o IMC, aptidão aeróbia (vaivém), aptidão muscular (abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal e vertical, senta e alcança) e flexibilidade de ombros. Incidiu também nas competências dos alunos em cada uma das matérias lecionadas, como o Futebol (que passará a Futsal), o Andebol, o Basquetebol, o Voleibol, a Ginástica, o Atletismo, a Dança, os Desportos de Raquetes ou Atividades de Exploração da Natureza. Esta avaliação diagnóstica regeu-se pelo Protocolo de Avaliação Inicial, que se pode consultar em Anexo X realizado na forma e contexto de jogo com avaliação por níveis.

De referir também que a avaliação inicial no protocolo que foi facultado, quanto aos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), era baseada em formas jogadas, o que na minha opinião é a melhor forma de aferir as capacidades do aluno relativamente a uma determinada matéria. Não é de forma analítica que se percebe se o aluno consegue ou não realizar o comportamento em situação de jogo, pois o aluno pode realizar o comportamento de forma correta analiticamente, mas não em forma jogada. Segundo Neto (2001), o jogo é uma ferramenta pedagógica essencial ao desenvolvimento eclético dos jovens e crianças e é nele que temos de basear a nossa avaliação bem como o nosso ensino.

Nesta etapa existiu um intervalo entre 12 e 16 aulas, sendo que a altura limite para fechar a avaliação diagnóstica foi até ao final do mês de novembro.

As UD seguiram sempre a seguinte estrutura: aquecimento, parte fundamental, retorno à calma e alongamentos. É importante referir que a cada semana a turma passava por um espaço, ou seja, tinham por semana 2 blocos de 90 minutos em cada espaço, algo importante e a ter em conta no que toca ao planeamento.

De forma a facilitar o planeamento nesta fase de avaliação inicial, optei por dividir as diferentes matérias que pretendia avaliar pelos espaços que existiam na escola, de forma que a situação de avaliação fosse de encontro com o espaço adequado, de modo a esta ser a mais autêntica possível.

Quadro 3 – Matérias por espaços para AI

Matérias por espaços para AI
Sala de Ginástica (SG) – Aparelhos / Solo / Acrobática / Salto em comprimento / Salto em altura / FitEscola / Dança
C2 (Campo 2) – Velocidade / Lançamento do peso / Estafetas / Barreiras / Orientação / Dança
GG (Ginásio Grande) – Basquetebol / Voleibol / Badminton / Vaivém / Dança
C1 (Campo 1) – Futebol / Andebol / Dança

As matérias alternativas como o badminton e a orientação estavam incluídas pois eram as matérias que tinha mais vontade de lecionar, o que não implicou que as restantes matérias não fossem lecionadas, pela necessidade ou gosto dos alunos.

Foram tomadas algumas decisões a nível de planeamento, tais como a introdução da rumba quadrada à turma quando percebi que ainda sobrava tempo de aula após avaliar as barreiras. Achei esta decisão pertinente pois a AI, não serve só para avaliar as matérias que os alunos já realizaram antes, servindo também como oportunidade de introduzir novas matérias. Visto que a turma não tinha realizado dança em anos anteriores, achei necessário aproveitar o tempo que tinha no espaço exterior para introduzir esta matéria.

Outra decisão tomada, foi a introdução de mini barreiras quando realizei a avaliação de salto em altura na sala de ginástica. Em conversa com os alunos fui percebendo que a maioria não dominava o salto de barreiras e muitos não tinha realizado em anos anteriores e por isso na fase de recuperação da avaliação de salto em altura, introduzi as mini barreiras para se poderem habituar ao ataque da barreira a uma perna. Na semana seguinte, no espaço

exterior, realizei a avaliação da velocidade e após as duas tentativas introduzi as barreiras no espaço onde realizaram a avaliação, permitindo introduzir a matéria à maioria que ainda não tinha realizado.

De forma a sintetizar tudo o que foi planeado para a 1ª etapa foi criado este quadro que contem vários aspetos como a rotação de espaços da minha turma ao longo de toda a etapa, os domínios em que as aulas foram baseadas bem como a sua estrutura, culminando com os objetivos definidos para a turma e para mim.

Quadro 4 – Síntese do planeamento 1ª etapa

Dados Gerais	Etapa	1ª etapa																
	Turma	11º2																
	Nº alunos	21 – 12 rapazes e 9 raparigas																
	Dias	17/9	23/9	24/9	30/9	1/10	7/10	8/10	14/10	15/10	21/10	22/10	28/10	29/10	4/11	5/11	11/11	12/11
Recursos Espaciais	SG	sala	sala	sala	X	X							X	X				
	C2						X	X							X	X		
	GG								X	X							X	X
	C1										X	X						
Recursos Temporais	90 minutos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Domínios	Atividades Físicas	- Avaliação inicial das diferentes matérias presentes no programa. - FitEscola																
	Conhecimentos	- Regras das modalidades em aula ou quizz - Trabalhos de Grupo																
Estrutura das aulas	Formas de organização dos exercícios	- Jogo Formal - Jogo Reduzido - Vagas - Exercício Individual																
Objetivos	Turma	Conhecer a turma e o nível de aptidão inicial dos alunos através da avaliação inicial (AI)																
		Identificar as matérias em que estão mais à vontade e aquelas em que são menos aptos para que se possa definir matérias prioritárias bem como grupos																
	Professor	Avaliar a minha prestação de acordo com o protocolo AGIC																
		Promover as finalidades da EF aos meus alunos e incentivar a prática regular de atividade física no seu dia a dia																

1.7.3. Balanço

A primeira etapa foi muito importante, sendo a base do trabalho que foi realizado durante o ano letivo e por isso foi realizada da forma mais apurada possível. Senti que o tempo para a realização da AI foi reduzido, pois temos de avaliar um conjunto de matérias no espaço de aproximadamente um mês, o que na minha opinião, sendo inexperiente, pode por vezes ser mais difícil aferir a avaliação real do aluno.

Nas primeiras aulas senti dificuldades na gestão do tempo de aula e na conjugação entre a avaliação e as restantes matérias a serem abordadas em aula. Foram planeadas várias estações para evitar a avaliação em massa, exceto na dança, tornando-se difícil numa fase inicial, conjugado com a minha inexperiência, controlar as restantes estações em que não estava presente durante a avaliação. Durante estas aulas recorri à AI de uma matéria por aula, exceto a avaliação da velocidade e corrida de barreiras, enquanto os alunos presentes nas restantes estações tinham a autonomia de realizar o que era pedido e com isso consegui realizar a AI de uma forma mais apurada e autêntica.

Com a classificação dos alunos, possível ser observada no apêndice XVI, conseguimos perceber que a turma na sua generalidade era capacitada no que toca à disciplina de Educação Física, não existindo nenhum caso alarmante de insucesso quanto à AI nas matérias avaliadas. Consegui avaliar todas as matérias que tinha planeado para esta etapa, excetuando a Orientação que foi realizada a pares/trios, não conseguindo ter a veracidade necessária para avaliar individualmente. A AI do vaivém e do badminton foram realizadas durante a semana de 8 a 12 de novembro, por questões de rotação de espaços. De salientar que a turma na sua maioria, não realizou dança no ano anterior e optei sempre que possível introduzir a dança nas aulas para a respetiva avaliação, pois a AI não se destina só à avaliação de todas as matérias, mas também à introdução de matérias que ainda não tenham sido abordadas anteriormente. Esta opção foi parcialmente conseguida, pois consegui avaliar a rumba quadrada no que toca às danças sociais, mas quanto às danças tradicionais, só consegui introduzir o Regadinho à turma, não conseguindo realizar a sua avaliação no tempo de espaço pretendido.

Quanto à avaliação realizada, a maior dificuldade foi perceber o nível dos alunos nas situações que não eram compostas pela repetição, ou seja, os JDC pois era inexperiente e necessitava de mais tempo para avaliar com a maior veracidade possível. Na faculdade já experienciei a avaliação de um grupo de alunos para os diferentes jogos, mas nas aulas foi diferente, e senti que o tempo de uma aula para avaliar 21 alunos num jogo coletivo foi

escasso, tendo em conta a minha inexperiência, excetuando o Futebol onde me senti mais confortável a avaliar, justificado pela minha formação em treino desportivo, mas muito também pela experiência que tinha como treinador de futebol. Nos JDC a avaliação foi sempre à base do jogo, pois as habilidades motoras são formadas e desenvolvidas através de situações pedagógicas que utilizam o jogo como meio educativo (Neto & Piéron, 1993), logo o momento ideal para avaliação é o jogo.

A matéria dos JDC que a turma revelou mais dificuldades na sua generalidade foi o Voleibol e esta foi deixada um pouco de parte no que toca às matérias a lecionar durante o ano letivo, onde optei por abordar mais a fundo as outras 3 restantes matérias, para no final do ano avaliar duas delas. Esta opção foi tomada juntamente com a turma, para uma melhor avaliação final no cômputo geral da mesma.

Quanto à aptidão física, a turma apresentou na generalidade bons resultados, encontrando-se alguns deles no perfil atlético, o que era um excelente indicador para a transferência que foi realizada para as outras matérias. É sabido que quanto melhor a aptidão física do aluno, melhor será o seu desempenho por exemplo nos JDC, jogos estes que dependem da capacidade aeróbia dos alunos ou por exemplo a ginástica de solo que será influenciada pela maior ou menor força média ou superior dos alunos.

A ginástica do solo foi avaliada com base num conjunto de habilidades gímnicas que compunham uma sequência. Avaliei as habilidades isoladamente finalizando com a nota da sequência. Esta sequência foi providenciada aos alunos através de uma folha, onde numa fase inicial os alunos tinham um tempo para perceber e treinar a sequência e posteriormente realizá-la para avaliação. A mesma era composta por habilidades gímnicas como o avião, o apoio facial invertido, rolamento à frente, meia pirueta, rolamento à retaguarda e a roda. Os alunos apresentaram maiores dificuldades no apoio facial invertido, onde o medo foi causa da não execução da habilidade, o que foi abordado com prioridade durante o ano letivo.

Uma das avaliações em que os alunos também não tinham qualquer referência foi a das estafetas, e tal como a dança, a matéria foi introduzida e posteriormente realizada a sua avaliação, onde os alunos cumpriam um dos critérios que era pedido, ou seja, eram introdutórios. Alguns alunos tiveram também dificuldades na avaliação das barreiras, onde tal como no apoio facial invertido o medo da execução foi um fator importante na avaliação.

De referir que foi adotado o nome de aluno prioritário em vez de aluno não introdutório (NI), pois NI é um nome que pode de certa forma categorizar o aluno como “menos apto”

algo que também deve ser evitado, pois o aluno pode sentir-se desmotivado relativamente a uma determinada matéria, o que pode dificultar a sua aprendizagem e evolução na mesma.

Concluindo, esta foi uma etapa muito importante pois foi a minha primeira experiência na leção de aulas de Educação Física, com dificuldades iniciais esperadas, mas já com uma melhoria significativa. No que toca à leção das aulas práticas, em aspetos como a intervenção ou a colocação no espaço, penso que são pontos fortes, influenciados também pela experiência que tenho como treinador. De lembrar que todos os objetivos estipulados foram cumpridos, onde tive casos de alunos que começaram a frequentar o ginásio ou o desporto escolar, influenciados também pelas conversas que tive com a turma sobre a importância da prática regular de atividade física, desenvolvendo aquilo que é o perfil desejado do aluno à saída da escolaridade obrigatória, quanto a valores como bem estar, saúde e ambiente ou consciência e domínio do corpo (Martins et al., 2017).

1.8. Objetivos operacionais, plano e balanço da 2ª etapa

1.8.1. Objetivos operacionais

O seguinte quadro apresenta todos os objetivos estipulados para a segunda etapa.

Quadro 5 – Objetivos da segunda etapa da Lecionação

Objetivos
Priorizar matérias a serem lecionadas em função da AI
Formar grupos para cada matéria de acordo com a AI
Perceber a evolução dos alunos nas matérias lecionadas
Promover as finalidades da EF aos meus alunos e incentivar a prática regular de atividade física no seu dia a dia

Os registos da AI serviram como base para definir e priorizar as matérias nesta segunda etapa. A correta definição destas matérias tendo em conta os critérios de avaliação foi fulcral para a evolução dos alunos e em conjunto com os mesmos foram definidas as matérias de JDC que tiveram maior foco nesta etapa. Estabeleci também as restantes matérias prioritárias a abordar na turma.

Os grupos também foram formados em função da AI, bem como da matéria, pois algumas matérias privilegiam grupos heterogéneos como é o caso do badminton e outras privilegiam os grupos homogéneos como é o caso da corrida de estafetas, de acordo com a

velocidade. De acordo com a Teoria da Autodeterminação de Deci e Ryan (1985), que permite entender e analisar o comportamento de cada pessoa em diferentes ambientes, a motivação depende de formas autónomas ou controladas na regulação do comportamento. Depende então do envolvimento de cada pessoa segundo a satisfação de três necessidades psicológicas básicas, tal como a autonomia, a competência, descrita pela necessidade de ligação com o envolvimento de uma forma eficaz, e por último, a relação uma necessidade de criar ligações interpessoais. Com isto em conta, em algumas situações os grupos foram suscetíveis a alterações, para que os alunos com mais competências pudessem também melhorar nas matérias e não só ajudar os alunos prioritários.

1.8.2. Plano

Após analisar e refletir sobre a AI da turma, defini em conjunto com a mesma, como matérias prioritárias para os JDC, o Andebol e o Basquetebol pois apenas seriam avaliadas duas matérias coletivas das quatro e tendo em conta que no Andebol a turma não apresentava muitas dificuldades e no Voleibol existia um número significativo de alunos com dificuldades, optei por focar-me nos dois desportos coletivos em que a turma não apresentava casos alarmantes de incapacidade, optando por não dar um maior foco às matérias de Voleibol e Futebol. Optei também por priorizar matérias como a ginástica de solo, visto que a maioria dos alunos apesar de realizarem habilidades que lhes permitiam ter o nível Introdutório (I), tinham dificuldades em habilidades essenciais ao nível do 11º ano como o apoio facial invertido, a cambalhota à frente ou à retaguarda.

As Unidades Didáticas foram planeadas tendo em conta estas matérias e os espaços, criando situações de aprendizagem com elevado tempo de empenhamento motor, pois só assim é que os alunos se encontravam em tempo potencial de aprendizagem. As restantes matérias não foram de todo descartadas, pois todas as aulas seguiram uma estrutura multitemática, onde as matérias estavam presentes, por questões de espaço, bem como motivacionais, pois se os alunos realizarem quase sempre as mesmas matérias, naturalmente a desmotivação pode acabar por surgir. Quanto à organização das matérias, no que toca aos JDC optei por exercícios de forma jogada em superioridade, com defesa condicionada, visto que os alunos com maiores dificuldades necessitavam de experienciar sucesso nas situações de aprendizagem propostas e o jogo é uma ferramenta pedagógica essencial ao desenvolvimento dos jovens e crianças e é nele que o professor deve basear a sua avaliação bem como o seu ensino (Neto, 2001).

De referir que podemos trabalhar de forma mais isolada os alunos com mais dificuldade, pois estes não irão retirar qualquer aprendizagem de forma jogada, se não percebem o que é o jogo e se não estiverem prontos para o realizar. Devemos então criar situações em que o aluno tenha um elevado tempo potencial de aprendizagem, por exemplo em cooperação com um colega com maiores capacidades ou até mesmo de forma mais isolada, através da repetição, pois segundo Ericsson, é deliberada a prática focada numa sequência de aspetos específicos da habilidade que se pretende dominar, seguida de feedback e de oportunidades de melhoria gradual por repetição e tentativa de solução de problemas, onde o tempo necessário para a aquisição de uma nova habilidade costuma girar na casa de milhares de horas distribuídas ao longo de muitos anos, ou seja, o aluno necessita de imenso contacto, neste caso, com a bola nas aulas de Educação Física, de modo a aprender e poder integrar em formas jogadas (Ericsson, 2013, p. 534). Quanto ao trabalho de corrida em atletismo, os alunos trabalharam por vagas, experienciando muito a repetição, que foi complementada com estações de condição física ou dança, para não existir desmotivação adjacente à monotonia e repetição (Quina, 2009). Estas UD podem ser consultadas nos apêndices XIX, XX, XXI e XXII.

Para esta fase, quanto à formação dos grupos, optei por grupos heterogéneos sempre que possível, e homogéneos sempre que necessário, pois de acordo com os Programas Nacionais de Educação Física (Bom, et al., 1989; Jacinto, Mira, Carvalho & Henriques, 2001), a constituição dos grupos deve permitir, a interação de alunos com diferentes níveis de capacidade, mas sempre que necessário deve assegurar-se a constituição homogénea dos grupos. O número de alunos por grupo variava entre os 4 e 5, pois permitia-me não só trabalhar em grupos de 8, criando três estações por aula, mas também trabalhar de forma mais reduzida, de modo a conseguir focar de forma mais facilitada, os objetivos para os alunos em determinados exercícios. Deste modo, visto que os níveis eram semelhantes no futebol e basquetebol, de forma a trabalhar com grupos heterogéneos com superioridades, criei os seguintes grupos de acordo com a AI, sendo que o número corresponde a cada aluno e quem está sublinhado representa sempre o aluno/os mais apto/os.

Grupo 1 – 1,4,13,17.

Grupo 2 – 2, 3, **6**, 18.

Grupo 3 – **10**, 12, 14, 20.

Grupo 4 – 5, **11**, 15, 19, 22.

Grupo 5 – 7, 8, 9, 16, 21.

Já no caso do andebol, não existia ninguém com dificuldades alarmantes e por isso, criei situações de superioridade bem como de igualdade, mantendo grupos heterogéneos, mas desta vez com uma discrepância menor em termos de capacidades, comparando com os restantes jogos coletivos.

Grupo 1 – 1, 2, 3, 4, 5.

Grupo 2 – 6, 7, 12, 15, 17.

Grupo 3 – 8, 9, 19, 13.

Grupo 4 – 10, 11, 14, 18.

Grupo 5 – 16, 20, 21, 22.

Tentando aproveitar da melhor forma os espaços, planeei aulas onde um dos critérios seria a continuidade de aprendizagens, como é o caso das barreiras / estafetas, ou até mesmo a dança, que foram trabalhadas em diferentes espaços, pois eram matérias que não foram muito aprofundadas em anos anteriores de acordo com o feedback que obtive dos meus alunos, bem como da sua AI. O objetivo acabava por atingir as aprendizagens essenciais das matérias e para isso foi necessário tempo para recuperar aquele que não foi despendido em anos anteriores. No caso das estafetas, o nível dos alunos da turma era semelhante e por isso, o critério de organização de grupos de forma a cumprir os critérios de êxito na posterior avaliação, foi a velocidade avaliada na corrida de 40 metros, formando então os seguintes grupos homogéneos:

Grupo 1 – 1, 6, 7, 11, 16.

Grupo 2 – 5, 8, 9, 21, 22.

Grupo 3 – 10, 15, 19, 20.

Grupo 4 – 2, 3, 4, 12.

Grupo 5 – 13, 14, 17, 18.

Para a corrida de barreiras, os grupos foram formados, tendo em conta que em cada grupo deveria sempre existir um aluno que dominasse a matéria minimamente, para servir de exemplo para o restante grupo. A demonstração é a base na formação destes grupos, pois os

alunos não são somente capazes de aprender, praticando, mas também observando. Os grupos para as barreiras foram os seguintes:

Grupo 1 – 2, 3, 4, 5, **6**.

Grupo 2 – 7, 8, 9, **10**, 14.

Grupo 3 – **1**, 11, 16, 18.

Grupo 4 – **12**, 17, 19, 21.

Grupo 5 – 13, **15**, **20**, 22.

Aproveitando sempre os melhores espaços para cada matéria, acabei por dar maior foco à ginástica de solo, minitrampolim e badminton na sala de ginástica, pois era o espaço que reunia as melhores condições de segurança para a aprendizagem destas matérias. Na ginástica de solo o objetivo era com que os alunos conseguissem realizar uma sequência de forma fluida, a mesma da avaliação inicial, realizando um conjunto de habilidades, e para isso trabalharam de forma específica e progressiva as habilidades em que os mesmos tinham mais dificuldades com trabalho de cooperação. O minitrampolim foi trabalhado através da repetição realizando a habilidade isolada, complementando sempre com o trabalho de condição física de modo a não surgir desmotivação. O trabalho de condição física foi progressivo ao longo do ano através de circuito, trabalhando resistência, força inferior, média e superior, para que os alunos, ao evoluírem com a condição física, pudessem realizar de melhor forma as restantes matérias. Quanto à formação dos grupos tanto na ginástica de solo, como no minitrampolim, os grupos foram heterogêneos, pois à semelhança das barreiras, a demonstração e observação tiveram um papel muito importante para o alcance das aprendizagens essenciais. Os grupos para a ginástica de solo foram os seguintes:

Grupo 1 – 21, **1**, 3, 4, 6.

Grupo 2 – 9, **5**, 7, 8, 14.

Grupo 3 – 2, 12, 16, 19.

Grupo 4 – **10**, 13, 17, 20.

Grupo 5 – **11**, 15, 18, 22.

Para o minitrampolim os grupos formados foram os seguintes:

Grupo 1 – **1**, **6**, 7, 8, 9.

Grupo 2 – 3, 5, 11, 12, 16.

Grupo 3 – 14, 15, 18, 21.

Grupo 4 – 2, 17, 19, 20.

Grupo 5 – 4, 10, 13, 22.

Quanto ao badminton, foi realizado um trabalho de maior autonomia por parte dos alunos, de cooperação para quem tinha maior dificuldade, competição para quem tinha maior aptidão, variando sempre os grupos, existindo cooperação 1+1 entre alunos heterógenos.

1.8.3. Balanço

Fazendo um balanço dos objetivos estipulados para a segunda etapa, tendo em conta o planeamento, esta foi uma etapa bastante positiva em termos de evolução dos alunos, resultado da prática contínua das matérias.

Nas matérias definidas como prioritárias, existiu uma melhoria significativa na maioria dos alunos onde foi possível observar aprendizagens significativas, onde o basquetebol foi das matérias em que os alunos mais evoluíram. Ao lecionar as aulas percebi que os alunos não tinham qualquer noção daquilo que eram os critérios de êxito para as diferentes matérias, tópico que foi abordado nas primeiras aulas teóricas do ano e com esta observação senti que devia explicar os critérios para que os alunos tivessem o objetivo de os cumprir quando realizassem as matérias abordadas em cada aula. Senti que este foi um grande passo para a progressão dos meus alunos pois em situação de jogo os alunos no final desta etapa mostraram resultados completamente diferentes, daqueles que foram apresentados na AI, tanto a basquetebol como a andebol. No caso do futebol, fruto também de não ter sido abordado tantas vezes como os dois JDC prioritários referidos anteriormente, não se verificaram aprendizagens tão significativas.

A dança foi uma das matérias em que existiu continuidade tendo sido abordada em todos os espaços possíveis e fruto disso a turma apresentou um desempenho muito positivo para uma turma que não tinha realizado esta matéria no ano anterior. A turma não apresentou qualquer caso de insucesso, o que indicava que podia trabalhar para níveis de competências maiores com facilidade e também abordar outros tipos de danças tradicionais e sociais na seguinte etapa.

Quanto à ginástica de solo que era uma matéria prioritária possível de ser contínua apenas nos espaços interiores, existindo sempre um intervalo de duas semanas entre a

realização desta matéria, a turma revelou melhorias, mas com dificuldades em algumas habilidades que teriam continuação de consolidação na terceira etapa. No geral foi uma matéria em que os alunos ganharam uma nova noção quanto aos critérios de êxito de cada habilidade, bem como da sequência de avaliação, e conseguiram de forma geral obter uma melhoria das habilidades presentes na sequência.

No atletismo, tentei que existisse continuidade nas aulas, colocando barreiras em todos os espaços menos na SG devido à sua dimensão, mas mesmo assim não existiram aprendizagens significativas para o grupo com maiores dificuldades, fruto do pouco tempo de prática realizado, adjacente também a anos anteriores.

O badminton foi uma modalidade que nos espaços exteriores não foi abordada e por isso não existiu muita continuidade, mas foi possível verificar aprendizagens significativas, devido ao facto do trabalho colaborativo entre alunos mais e menos aptos e também devido ao interesse que surgiu de alguns alunos com mais dificuldades participarem no DE, o que revelou melhorar as suas aprendizagens.

Quanto à avaliação dos conhecimentos a turma não revelou qualquer caso de insucesso, tendo em conta as questões que coloquei regularmente em aula.

O trabalho da aptidão física foi transversal a todas as aulas e os alunos revelaram melhorias significativas neste campo, onde a realização consistente de trabalhos adaptados às maiores lacunas de cada aluno, desempenhou um papel crucial.

Concluindo, esta foi uma etapa que me permitiu ganhar uma maior experiência e conhecimento quanto à lecionação das aulas no que toca a questões relacionadas com intervenção ou até mesmo opções de exercícios para cada modalidade. Foi uma etapa em que percebi a importância do princípio da continuidade, tendo já uma noção pelo passado que tenho com o desporto, mas onde pude perceber que este princípio é fulcral para que existam aprendizagens significativas, comparando a evolução da turma no basquetebol com a evolução no futebol.

1.9. Objetivos operacionais, plano e balanço da 3ª etapa

1.9.1. Objetivos operacionais

O seguinte quadro apresenta todos os objetivos estipulados para a terceira etapa da área de lecionação.

Quadro 6– Objetivos da terceira etapa da Lecionação

Objetivos
Progressão nas matérias prioritárias da segunda etapa
Consolidar as danças de Rumba Quadrada e Regadinho e abordar outras com maior grau de complexidade
Preparar a saída de campo com maior foco à matéria de orientação nos espaços C1 e C2
Motivar um grupo específico de alunas a comprometerem-se com a matéria de futebol
Planear e realizar o Professor a Tempo Inteiro (PTI)
Promover as finalidades da EF aos meus alunos e incentivar a prática regular de atividade física no seu dia a dia

Como primeiro objetivo, tive em consideração as matérias prioritárias da segunda etapa, neste caso nos JDC o Andebol e Basquetebol, com algumas situações de Futebol no espaço C1, pela possibilidade de ser um campo com espaço suficiente para abordar, com a minha turma de 21 alunos, três JDC. A ideia passou por alterar a complexidade das situações de aprendizagem das matérias prioritárias, tendo em conta o balanço realizado da segunda etapa.

Sendo as atividades rítmicas expressivas uma das matérias que contam para a avaliação final, à semelhança da segunda etapa, tentei consolidar as aprendizagens nas danças de regadinho e rumba quadrada, em que a turma se sentia confortável, tendo abordado posteriormente outras danças de modo a criar mais estímulo e desafio, como é o caso do quizomba.

A orientação é uma atividade obrigatória na saída de campo e por isso coloquei como objetivo, a lecionação desta matéria ao longo das aulas da terceira etapa nos espaços C1 e C2, pois eram espaços exteriores que privilegiavam a lecionação da orientação e por serem exteriores permitiram-me ter um maior controlo dos alunos em atividade.

O quarto objetivo estabelecido veio de um problema detetado ao realizar o balanço da segunda etapa, onde um grupo específico de alunas mostrou pouco empenho ao realizar a modalidade de futebol. Não sendo esta uma matéria prioritária para estas alunas, o objetivo

passou por criar situações que privilegiassem o sucesso de modo a existir uma maior motivação na prática.

O professor a tempo inteiro é um dos objetivos obrigatórios para qualquer estagiário e é importante concretizá-lo o mais antecipadamente possível e por isso defini para o início da terceira etapa realizar este objetivo, pois senti que nesta fase já estava capaz de passar por este processo complexo, de lecionar a diferentes turmas.

O objetivo de promover as finalidades da EF aos meus alunos e incentivar a prática regular de atividade física no seu dia a dia foi transversal durante todo o ano letivo e por isso é essencial a sua presença neste quadro.

1.9.2. Plano

O plano para a progressão das matérias prioritárias foi, de acordo com o balanço realizado da segunda etapa, criar situações de aprendizagem mais complexas com diferentes objetivos. No basquetebol, os alunos menos aptos perceberam os critérios e objetivos definidos a serem trabalhados e por isso passaram de uma situação de jogo reduzida de 3x2 com defesa condicionada, para situações jogadas mais semelhantes às de jogo, como situações de 4x3 ou 3x3. Com isto foi possível a aproximação à realidade do jogo e trabalhar outros objetivos como o passe e corte na direção do cesto, marcação individual a distância ideal e a participação em ressaltos ofensivos e defensivos. Devido à perceção destes critérios e melhoria gradual, existiu a possibilidade de realizar novos grupos, pois de acordo com os Programas Nacionais de Educação Física (Bom, et al., 1989; Jacinto, Mira, Carvalho & Henriques, 2001), a constituição dos grupos deve permitir, a interação de alunos com diferentes níveis de capacidade, possibilitando novas experiências de jogo. Para Andebol a ideologia foi a mesma e devido à maior homogeneidade da turma nesta matéria, consegui planejar situações de superioridade quase nula para privilegiar o sucesso e situações de igualdade como 4x4 ou 5x5, aproximando da situação de avaliação e trabalhando de forma mais complexa a circulação de bola, desmarcações corretas após recuperações de bola, e o ataque organizado em trapézio numa fase posterior. Nas situações de futebol trabalhadas no C1, criei situações de cooperação, com muito contacto com a bola e sucesso, para o grupo que não se comprometia na realização desta matéria, de forma a colmatar este problema.

A ginástica de solo manteve sempre a sua continuidade nos espaços que reuniam as melhores condições de segurança, SG e GG e o plano foi colocar os alunos mais aptos a realizarem habilidades mais complexas, como pino seguido de cambalhota à frente ou ponte, ou pernas afastadas após os rolamentos. Após consolidadas estas habilidades, treinaram a

sequência em que iriam ser avaliados, trabalhando todas as habilidades e elementos de ligação, de forma a combinar as destrezas gímnicas com fluidez. Os alunos menos aptos trabalharam de forma específica e progressiva as habilidades em que os mesmos tinham mais dificuldades com trabalho de cooperação, por vezes com os alunos mais aptos e outras vezes de forma isolada. O minitrampolim foi trabalhado através da repetição realizando a habilidade isolada, complementando sempre com o trabalho de condição física.

Quanto às atividades rítmicas expressivas o plano seria manter a sequência de continuidade que existiu na etapa anterior e consolidar as danças de rumba quadrada e regadinho agrupando os alunos em grupos heterogéneos, de forma que os alunos com maior aptidão nas danças ajudassem os pares com maiores dificuldades, não só em termos de movimento, mas também na ajuda no que toca ao cumprimento dos critérios de avaliação das danças, que transmiti ao longo da lecionação das mesmas. Após esta consolidação planeei trabalhar o malhão, pois esta era uma dança que os alunos demonstraram muito interesse em aprender desde o início do ano letivo, o que iria aumentar a motivação geral da turma para a dança, bem como a complexidade da matéria e o desafio da prática. O plano passou pelo ensinamento numa fase inicial da origem e história da dança de uma forma resumida, de forma a enquadrar a turma, passando para o passo base, bem como os critérios de avaliação da dança, e quando a turma revelou mais à vontade e fluidez de movimentos, optei por abordar passos mais complexos.

Já a matéria de atletismo manteve a linha de planeamento quanto à corrida de barreiras e estafetas, visto que foi uma matéria pouco aprofundada em anos anteriores pelos alunos e o tempo da segunda etapa não foi suficiente para cumprirem os pressupostos planeados.

No badminton, devido à melhoria presente na segunda etapa, planeei situações de cooperação 1+1, e 1x1, com foco em pancadas como o Drive e Amorti para os alunos que já dominavam as pancadas de Lob e Clear. Os alunos que ainda não dominavam passaram por estas formas, mas apenas realizando as pancadas de Lob e Clear com serviço curto ou longo.

No que toca ao capítulo da orientação as situações de aprendizagem foram pensadas para as aulas nos espaços C1 e C2 de forma a preparar da melhor maneira a saída de campo. O planeamento da mesma foi baseado em situações de percursos formais elaborados por mim de forma a individualizar os percursos para cada aluno pois, de acordo com Koukouris, “a orientação é uma atividade que pode ser ajustada às características de cada aluno, ao nível da dificuldade, distância a percorrer, intensidade ou velocidade para a realização do percurso.” (Koukouris, 2005). Planeei também situações com percurso estrela onde os alunos realizavam

o percurso a partir de mim, que funcionava como ponto central, ao qual regressavam após a marcação de cada um dos pontos, o que me permitia ter um maior controlo dos alunos na realização da atividade.

Quanto aos testes FitEscola a parte terminal da etapa serviu para realizar de novo o vaivém de modo a aferir se existiu melhoria comparativamente com o primeiro momento realizado na fase inicial do ano letivo. A quarta etapa serviu como último momento de avaliação para alunos que não tivessem alcançado a zona saudável.

As UD respetivas a esta etapa podem ser consultadas nos apêndices XXIII, XXIV, XXV e XXVI.

Com o desnível de notas entre a EF e as restantes disciplinas, um aluno foi indicado para melhoria de nota através de um contrato de melhoria. O aluno em questão ficou com tarefas como realizar um plano de treino para si e para uma colega, definindo os objetivos a serem trabalhados bem como os meios e situações para os alcançar. Ficou definida também a data de apresentação do trabalho de grupo marcado no início ano, bem como um teste individual sobre a matéria o mesmo. De modo a perceber o seu conhecimento em situação de jogo, ficou marcada também uma sessão de arbitragem a ser realizada durante a quarta etapa.

Quanto aos estilos de ensino, optei por utilizar a tarefa para as modalidades individuais como a ginástica de solo, demonstrando sempre ao aluno antes do mesmo executar e para os JDC, o estilo de ensino planeado foi a descoberta guiada.

A realização do PTI foi um dos objetivos para esta etapa e para isso planeei realizar um mapa com as aulas em que seria responsável pela lecionação, sem antes conversar com os professores responsáveis sobre a disponibilidade, informações pertinentes sobre a turma e objetivos.

1.9.3. Balanço

Realizando um balanço da terceira etapa posso afirmar que a mesma foi um sucesso em todos os aspetos no que diz respeito à lecionação.

Na sua globalidade, a turma demonstrou progresso nas modalidades coletivas de Basquetebol e Andebol, tendo claramente parte da turma alcançado o nível avançado na modalidade de Basquetebol, onde durante o jogo ocorriam muitos lançamentos na passada com finalização, não protagonizados, muitas situações de 1 contra 1 devido às situações de aprendizagem de igualdades numéricas a que foram sujeitos, luta pelos ressaltos defensivos e ofensivos, movimentos ofensivos em direção ao cesto, e uma melhor organização ofensiva

com os 5 elementos abertos. Estes alunos tinham também muita facilidade na modalidade de Andebol e foram sujeitos a situações de superioridade reduzida, com mais um elemento, realizando também já na fase final da etapa situações de igualdade numérica com um excelente nível de desempenho, onde existiam muitas situações de 1 contra 1 onde a maioria conseguia libertar-se com facilidade do adversário direto, todos colaboravam na circulação de bola em trapézio ofensivo, sendo que para mim uma das maiores conquistas neste grupo foi a compreensão daquele que é dos movimentos mais importantes no jogo de Andebol, a desmarcação após recuperação de bola criando uma situação de contra ataque. Já o grupo menos apto também revelou melhorias significantes, compreendendo conceitos essenciais do Basquetebol como passe e corte na direção do cesto, marcação individual a distância ideal e a participação em ressaltos ofensivos e defensivos.

Na ginástica de solo os alunos conseguiram melhorar comparativamente à avaliação inicial, sendo que alguns alunos conseguiram realizar habilidades mais complexas como rolamentos terminando com pernas afastadas ou apoio facial invertido seguido de rolamento. Consegui aferir que a opção de escolher grupos heterogéneos para a ginástica de solo foi acertada devido à melhoria significativa dos alunos menos aptos para a modalidade.

Devido ao clima não ser o melhor, algumas das aulas no espaço C2 passaram para sala de aula o que não permitiu trabalhar de uma forma mais contínua as modalidades de atletismo, como estafetas e barreiras. Uma opção que foi bastante acertada na minha opinião foi a abordagem nas aulas teóricas de conteúdo ligado ao atletismo, de forma a aumentar o conhecimento dos alunos para estas modalidades em termos teóricos, o que revelou ser bastante importante na avaliação realizada numa fase posterior.

Tanto na dança tradicional como na dança social, a turma revelou bom aproveitamento, o que me permitiu começar por introduzir o malhão, sendo esta uma dança tradicional ligeiramente mais complexa e mais motivante para os meus alunos, melhorando o clima de aula.

No que diz respeito aos resultados do vaivém, dos 22 alunos, 6 revelaram estar fora da zona saudável e 4 obtiveram resultados muito próximos do perfil atlético para a sua idade, estando então justificada a nova realização da prova na fase final do ano letivo, por parte destes 10 alunos. 8 dos 22 alunos melhoraram os seus resultados, sendo que um dos alunos deixou de estar na zona não saudável, o que revela o seu empenho e progresso nas aulas de Educação Física.

O PTI tem um capítulo dedicado neste relatório.

Concluindo, esta foi uma etapa muito bem conseguida pela turma em termos de empenho na tarefa, sendo possível concluir que a motivação mais autónoma dos alunos para as aulas de educação física, de uma forma geral, encontra-se positivamente associada a um maior envolvimento comportamental, isto é, maior esforço, empenho, concentração (Nova, 2013). Esta motivação e envolvimento são influenciadas pela adequação das situações de aprendizagem e penso que realizei um bom trabalho nesse aspeto.

1.10. Objetivos operacionais, plano e balanço da 4ª etapa

1.10.1. Objetivos operacionais

O seguinte quadro apresenta todos os objetivos estipulados para a terceira etapa da área de lecionação.

Quadro 7 – Objetivos da quarta etapa da Lecionação

Objetivos
Realizar a avaliação final das modalidades abordadas durante o ano letivo
Abordagem à dança tradicional Malhão e à modalidade Tag Rugby
Realização dos contratos para melhoria de nota
Realizar um concurso de ginástica acrobática
Promover as finalidades da EF aos meus alunos e incentivar a prática regular de atividade física no seu dia a dia

Quanto aos objetivos estipulados para esta etapa, tendo em conta o progresso positivo da turma quando às aprendizagens, defini realizar a avaliação final de modalidades como velocidade e estafetas, aproveitando a passagem por espaços de modo a conseguir terminar a lecionação das mesmas de modo a conseguir cumprir com as aulas em sala para apresentação de trabalhos de grupo. As modalidades como Basquetebol e Andebol onde a maioria dos alunos foram avaliados, tiveram os seus últimos momentos de avaliação em situação formal de jogo. A avaliação dos testes de FitEscola foram importantíssimos nesta última etapa, de modo a perceber se existiu evolução durante o ano letivo por parte dos alunos quanto à aptidão física.

Um dos principais objetivos para esta etapa passava pela abordagem a matérias que não foram o foco durante o ano e que os alunos não tinham experienciado, de modo a dar uma maior noção aos mesmos quanto a possíveis situações de aprendizagem para o ano seguinte.

Tentando fortalecer o clima motivacional, valores como a cooperação, entreajuda e espírito de equipa, planeei para a fase final do ano um concurso de ginástica acrobática, pois

esta modalidade é possivelmente o desporto individual mais coletivo, usufruindo dos benefícios destas duas categorias, sendo que para realizar um exercício de grupo não é preciso todos os praticantes terem o mesmo tamanho ou peso, podendo todos os elementos serem diferentes em termos físicos, podendo ainda assim participar ativamente e com empenho na prática.

1.10.2. Plano

De forma a sintetizar tudo o que foi planeado para a 4ª etapa foi criado o quadro seguinte que contem aspetos como a rotação de espaços da minha turma ao longo de toda a etapa, os domínios em que as aulas foram baseadas bem como a sua estrutura, culminando com os objetivos definidos para a turma e para mim.

Quadro 8 – síntese do planeamento da 4ª etapa

Dados Gerais	Etapa	4ª etapa													
	Turma	11º2													
	Nº alunos	22 – 12 rapazes e 10 raparigas													
	Dias	21/4	22/4	28/4	29/4	5/5	6/5	12/5	13/5	19/5	20/5	26/5	27/5	2/6	3/6
Recursos Espaciais	SG	X	X							X	X				
	C2			X	X							X	X		
	GG					X	X							X	X
	C1							X	X						
Recursos Temporais	90 minutos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Domínios	Atividades Físicas	- Avaliação final das modalidades abordadas durante o ano letivo e experiência por níveis mais complexos de jogo. - FitEscola - Realização dos contratos para melhoria													
	Conhecimentos	- Sessão de arbitragem para alunos com contrato - Trabalhos de Grupo													
Estrutura das aulas	Formas de organização dos exercícios	- Jogo Formal - Jogo Reduzido - Vagas - Exercício Individual													
Objetivos	Turma	Avaliação final das modalidades abordadas durante o ano letivo													
		Avaliação final dos testes de FitEscola													
		Introdução de matérias potencialmente abordadas no ano seguinte													
	Professor	Avaliar a minha prestação de acordo com o protocolo AGIC													
		Promover as finalidades da EF aos meus alunos e incentivar a prática regular de atividade física no seu dia a dia													

Para as atividades físicas e tendo em conta as UD presentes em anexo, foi planeada a avaliação final das modalidades abordadas durante o ano letivo, tendo em conta os espaços apropriados para a realização das mesmas. As modalidades de Basquetebol e Andebol foram avaliadas em diferentes aulas através de jogo formal, percebendo quais os critérios cumpridos pelos alunos no final do ano letivo. Para esta etapa foi também planeada a realização e

avaliação dos testes do FitEscola e comparar com os resultados aferidos no início do ano, de modo a perceber se existiu melhoria global da turma no que concerne à aptidão física dos alunos.

Tendo em conta os contratos propostos e corrigidos na terceira etapa, esta etapa marcou o início das tarefas propostas e acordadas. Para a concretização destes momentos, conciliei o prazo de entrega dos trabalhos de grupo para avaliação dos conhecimentos, com a apresentação dos grupos escolhidos. As datas das apresentações e da realização do teste por parte do aluno com contrato, foram marcadas para o espaço C2, visto que já tinha completado as avaliações das matérias prioritárias para o espaço (dia 26 e 27 de maio). O contrato foi composto ainda por uma sessão de arbitragem que ficou marcada para o dia 5 de maio, na modalidade de Basquetebol.

Visto que um dos problemas iniciais da turma era a falta de conhecimento na matéria de dança e a mesma já tinha terminado as aprendizagens na dança de rumba quadrada e regadinho com bom aproveitamento na sua globalidade, decidi ainda abordar mais uma dança tradicional com um maior grau de complexidade, o malhão. Esta opção justifica-se pela qualidade global da turma quanto às atividades rítmicas expressivas e também de modo a preparar a mesma melhor quanto a este capítulo para o próximo ano letivo. Esta abordagem foi conciliada com a ginástica acrobática no espaço SG e GG, existindo continuidade. Quanto à ginástica acrobática, planeei realizar um concurso com base em imitações de sequências. Com a turma dividida em quatro grupos, cada grupo teria de preparar a sua própria sequência e apresentar a outro grupo que replicaria a mesma. Todos os grupos rodavam entre si, realizando um total de 6 sequências, 3 de demonstração e 3 de imitação.

A introdução de novas modalidades para preparação do ano seguinte foi realizada através do Tag Rugby, introduzindo o objetivo principal do jogo bem como as suas regras básicas. O rugby através das suas características singulares, permite que sejam vivenciadas pelos alunos diversas aprendizagens motoras, promovendo a interação e a integração dos alunos, entre eles e na escola. O rugby na escola permite a convivência ativa de raparigas e rapazes, de todos os tipos “morfológicos”, dando oportunidades de êxito a qualquer criança. O rugby favorece a inclusão e a aceitação da diferença, todos são necessários, todos são importantes, independentemente das características físicas, culturais ou do género (Garcia, 2011).

1.10.2. Balanço da 4ª etapa e global da área de lecionação

Tendo em conta todos os objetivos estabelecidos para a quarta etapa no que toca ao capítulo da lecionação, posso dizer que esta foi um sucesso, especialmente quanto à avaliação global da turma e a sua melhoria constante.

Quanto à avaliação das matérias, esta foi realizada como planeado, selecionando o melhor espaço para a correta avaliação das mesmas. No geral a turma revelou melhorias significativas nos desportos coletivos em situações de jogo formal o que pesou na nota final dos mesmos.

Os resultados dos testes FitEscola foram bastante positivos, sendo que os alunos revelaram uma melhoria bastante positiva na globalidade da turma. Estes resultados foram o resultado do trabalho realizado pelos alunos com contrato bem como todo o processo desenvolvido durante o ano letivo no que toca às estações de condição física presentes em todas as aulas. Estes resultados podem ser consultados na tabela final dos testes de FitEscola em apêndice.

Foi possível nesta etapa final abordar matérias que não estiveram presentes de forma contínua durante o ano letivo, como por exemplo o Tag Rugby que foi bastante bem aceite pelos alunos, melhorando o clima motivacional da aula ainda mais, e fornecendo novas aprendizagens. Nesta etapa, após a realização das avaliações finais, foi possível criar situações de competição, nomeadamente torneios para as diferentes modalidades, com o objetivo de manter os alunos focados nas tarefas e melhorar o nível motivacional dos mesmos. Esta opção revelou ter sido bastante acertada pela reação em termos motivacionais e práticos dos alunos.

No capítulo da dança, mais especificamente na abordagem ao regadinho, a dança foi abordada até ao passo do malhão para a frente e para trás, não conseguindo completar a dança acabando por servir de experiência e aprendizagem para matérias a serem abordadas no próximo ano. Tendo em conta a lacuna detetada logo no início do ano, a matéria de dança foi abordada com regularidade durante as aulas, acabando por ser uma mais-valia na avaliação dos alunos pois no geral a turma teve boa aptidão para todas as músicas abordadas.

Quanto aos contratos acordados com os alunos, os mesmos revelaram bastante empenhamento na realização das tarefas propostas, como arbitragem e sessão de treino pessoal com o colega, bem como a realização dos testes teóricos, acabando por revelar sucesso. Estes contratos foram uma mais-valia pois permitiram aos alunos poder melhorar a sua nota caso cumprissem com tudo o que tinha sido proposto, aumentando também o

compromisso com as aulas de Educação Física, percebendo também a importância das mesmas para a sua vida, tocando num dos meus objetivos anuais, que foi promover as finalidades da EF aos meus alunos e incentivar a prática regular de atividade física no seu dia a dia.

O concurso de ginástica acrobática revelou ser bastante interessante e dinâmico para os alunos, permitindo a abertura e autonomia dos grupos formados, estimulando a sua capacidade criativa. Esta foi também uma forma diferente de terminar o ano, conjugando na perfeição com os torneios planeados para as restantes modalidades.

Concluo esta etapa percebendo a dificuldade que é estar responsável por uma turma em termos práticos, com a consciência que tendo sido a minha primeira experiência em Educação Física tive uma evolução bastante positiva no desenrolar do ano letivo. Existiu também uma evolução bastante significativa dos alunos em termos de aprendizagens e de visão para com a Educação Física, ficando com a percepção que o meu trabalho foi bem realizado e que deixei uma marca positiva nas vidas dos meus alunos no que diz respeito à sua visão daquilo que é prática de atividade física.

1.11. Professor a tempo inteiro

1.11.1. Introdução

A semana do Professor a Tempo Inteiro tem como principal objetivo fornecer a possibilidade de o estagiário vivenciar um horário completo de um professor de Educação física passando por diferentes turmas, juntado as mesmas aos tempos “normais” de estágio, do DE e da direção de turma. Esta semana permite novos estímulos ao estagiário, como novas turmas com objetivos diferenciados, diferentes alunos com diferentes necessidades e idades, expondo o estagiário a novas realidades, desafios e obstáculos, de forma a adquirir uma melhor preparação para o seu futuro profissional.

Para esta semana defini alguns objetivos como a lecionação de aulas a turmas de diferentes anos de escolaridade para obter uma maior variedade de vivências e contextos, definindo também a melhoria da capacidade de adaptação de diferentes contextos, bem como a recolha de feedback dos professores responsáveis pelas turmas, sobre planeamento e atuação nas aulas.

A semana do PTI está presente no relatório de estágio pedagógico, seguindo uma sequência onde numa primeira fase abordo a calendarização da mesma, de seguida analiso o plano realizado para as diferentes turmas bem como as suas diferenças e finalizo com o

balanço final de modo a perceber quais as maiores dificuldades vivenciadas e os benefícios que a semana trouxe para o meu futuro profissional.

1.11.2. Mapa PTI

De modo a organizar a semana de PTI, elaborei o seguinte quadro, que apresenta o mapa de aulas que lecionei na semana de 14 a 18 de fevereiro com as turmas e respetivos espaços de leção. O horário foi pensado de modo a conseguir abranger o máximo de anos possíveis para que conseguisse experienciar as diferenças entre cada um, como objetivos, idades dos alunos, comportamentos desviantes, etc...

Para conseguir definir o horário da minha semana, tive de falar previamente com os professores responsáveis pelas turmas de forma a perceber se era possível ficar responsável pela leção das aulas das suas turmas no período mencionado. Após obter a aprovação dos mesmos, tentei perceber informações pertinentes sobre a turma, como alunos mais e menos aptos, alunos com comportamentos desviantes regulares, grupos estabelecidos, entre outros.

Foi então definido o horário, composto pela minha turma do 11º ano, 4 turmas do 8º ano e uma turma do Curso Profissional de Técnico de Desporto, correspondente a idades de alunos do 10º ano. Como é possível perceber, não consegui dar aulas a turmas do 7º ano nem do 12º ano devido a divergência dos horários, visto que o objetivo era que existisse continuidade de leção nas turmas escolhidas durante a semana e não lecionar blocos soltos entre inúmeras turmas.

Quadro 9 – Mapa PTI

Horário	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
08:00 – 08:45	8º 7 C1		8º6 C1	11º2 SG	
08:45 – 09:30	8º 2 C1	8º 3 C1	8º6 C1	11º2 SG	
09:40 – 10:15		8º7 C1	8º 2 C1		11º 2 SG
10:15 – 11:10		8º 7 C1	8º 2 C1		11º 2 SG
11:20 – 12:05	8º 3 C1		Direção de turma		
12:05 – 12:50	8º 3 C1		Direção de turma		
13:00 – 13:45	Desporto Escolar				
13:45 – 14:30	Desporto Escolar				
14:50 – 15h35					8º 6 C1

1.11.3. Turmas e respetivos planos

De uma forma geral no que diz respeito às turmas, para o planeamento das aulas as matérias selecionadas ficaram a cargo dos professores responsáveis pelas turmas de forma a existir continuidade ao trabalho realizado na Unidade Didática, bem como os grupos formados. De acordo com a conversa informal que realizei com a professora responsável pelas turmas de 8º ano, as turmas tinham níveis bastante semelhantes, onde a professora trabalhava com grupos homogéneos de forma a diferenciar as situações de aprendizagem da sua turma. A professora pediu também para que existisse uma sequência nas matérias abordadas pela turma na Unidade Didática e planeei as aulas incidindo nas modalidades de Basquetebol, Voleibol e Andebol aproveitando também o espaço C1 da melhor maneira. Todas as turmas de 8º ano tinham presentes alunos com ensino especial o que foi uma novidade para mim, permitindo-me passar por novas realidades e desafios.

Quanto à turma do 8º3, a professora informou que os grupos da mesma eram baseados nos géneros, justificando-se com o facto das meninas não conseguirem trabalhar bem com os rapazes, existindo confusões de forma frequente. Este foi um facto que achei importante mencionar pois os alunos podem beneficiar com a formação de grupos mistos visto que, segundo Romero (1995), o trabalho de forma mista tem diversos benefícios, tais como: melhor

relacionamento da turma, aumento da coragem das raparigas, integração nas aulas e fora da escola, a desconstrução dos estereótipos sexuais e a viabilização dos conteúdos para ambos os sexos de forma igualitária. O trabalho com grupos mistos foi um dos objetivos estipulados.

As aulas foram então planeadas tendo em conta os grupos de diferentes aptidões, as matérias selecionadas e os diferentes tempos de aula.

Já para a turma do Curso Profissional de Técnico de Desporto (1ºTD), a informação retirada previamente em conversa informal com a professora responsável era de que a turma na sua globalidade era aplicada, muito devido ao facto de fazerem algo que gostavam e era também uma turma boa de forma geral, quanto às suas aptidões para as modalidades.

A turma dividia os seus tempos durante a semana entre Desportos Coletivos à segunda-feira e terça-feira e Educação Física à quinta-feira. Para Desportos Coletivos a turma era composta por 21 alunos, sendo que 1 aluno apresentava atestado médico e para Educação Física a turma era composta por 19 alunos e 1 aluno com atestado. As matérias seguiram uma sequência de continuidade com a Unidade Didática elaborada pela professora e para Desportos Coletivos as matérias abordadas foram o Voleibol, Rugby e Basquetebol. Já para a Educação Física o objetivo era a introdução da dança, pois a turma não tinha tido qualquer contacto com a mesma desde o início do ano, sendo um objetivo importante para ser cumprido com a leção da aula.

1.11.4. Reflexões

1.11.4.1. Diferenciação do ensino

No decorrer do meu PTI, quanto às aulas do 8º ano, reparei que as Unidades Didáticas eram semelhantes para todas as turmas, contendo as mesmas matérias.

De acordo com Tomlinson e Allan (2002) a diferenciação do ensino pode ser definida como a prestação de atenção às necessidades de aprendizagem de cada aluno em particular ou de um pequeno grupo de alunos e não ensinar uma turma como se todos os indivíduos tivessem características semelhantes. Para isso é necessário pensar estratégias para conseguirmos explorar as potencialidades de cada aluno, pois não é possível diferenciar o ensino sem existir reflexão e estabelecimento de estratégias eficazes (Macarthy, 2014). Suportado pela bibliografia anterior, no meu entender a diferenciação não é algo opcional, mas sim imperativo nas aulas de Educação Física para que todos os alunos consigam aprender da melhor forma, cada um com as suas necessidades, não se devendo aplicar a mesma receita a todos correndo o risco de existir estagnação nas aprendizagens de certos alunos.

A diferenciação pedagógica é necessária, pois trata-se da identificação e, ao mesmo tempo, da tomada de resposta, a uma variedade de capacidades de uma turma. Tudo isto implica que os mesmos alunos de uma turma não estudem/trabalhem as mesmas coisas, ao mesmo ritmo e do mesmo modo (Chousa, 2012, p. 41). Decidi refletir sobre este tópico pois, tendo em conta que as turmas são diferentes e cada uma com as suas necessidades, senti dificuldade ao longo da semana de diferenciar ao máximo as turmas e as aulas, mesmo com a informação previamente obtida sobre todas as turmas. Foi sem dúvida uma das dificuldades presentes, mesmo tendo planeado momentos com objetivos diferentes para alunos com diferentes níveis de aptidão. Com maior conhecimento prévio das turmas e um trabalho mais contínuo com as mesmas, teria adaptado de melhor forma algumas das situações escolhidas, bem como o tempo de prática dos diferentes grupos em cada momento, pois conclui que alguns grupos necessitavam de maior tempo de aprendizagem em certos exercícios.

1.11.4.2. Tempo potencial de aprendizagem nas diferentes turmas

Este é um tópico importante de refletir pois notei uma diferença gigante no que toca à leção de aulas às turmas do 8º ano no geral e à turma do Curso Profissional de Técnico de Desporto, quanto à motivação e aptidão nas diferentes turmas, bem como o tempo potencial de aprendizagem (TPA).

Quando abordamos o capítulo da motivação, temos primeiramente de perceber que é um aspeto psicológico tão importante quanto o físico no que toca à prática de atividade física, mais concretamente na Educação Física. O profissional de EF, deve então preocupar-se não somente com a componente física das pessoas, mas também com a componente psíquica, visto que um aspeto influencia o outro, sendo ambos determinantes para o desenvolvimento das práticas desportivas, logo o conhecimento das razões da motivação para a participação em atividades físicas/ desportivas é extremamente determinante a nível do processo de intervenção pedagógica dos professores junto dos alunos, visando a sua melhoria.

Esta reflexão prende-se com o facto de me aperceber que nas turmas do 8º ano de forma geral o tempo potencial de aprendizagem foi menor do que na turma TD1. O tempo potencial de aprendizagem é o tempo suscetível de promover a aprendizagem, quando na tarefa específica (i.e. de acordo com a definição dos objetivos de aprendizagem) o aluno concretiza 80% do que é proposto, sem cometer mais de 20% erros, e com recurso a meios auxiliares (Gomes, Martins & Costa, 2017).

É pertinente abordar este tópico pois na prática pude perceber qual a importância real que a motivação intrínseca tem quanto ao empenhamento dos alunos em Educação Física.

Devido ao facto de os alunos terem uma maior motivação para a prática, o TPA foi muito superior na turma TD1 do que nas do 8º ano, onde não existia tanta motivação intrínseca e existiam muitos mais comportamentos desviantes. Com isto os climas motivacionais das turmas eram bastante distintos e como sabemos o TPA deriva de fatores como o clima motivacional, o sucesso (que pode derivar das aptidões dos alunos ou dos exercícios propostos), feedback pedagógico e organização da aula (Gomes, Martins & Costa, 2017).

Uma possível conclusão de se retirar é que como professor de EF, devemos estar preparados para encarar turmas com menor grau de motivação, devendo ser alvo de extremo foco e atenção, pois se a mesma for melhorada com uma melhor adequação de exercícios propostos, promovendo maior sucesso, bem como situações que promovam um maior empenhamento, quer o desempenho quer o TPA dos alunos pode melhorar drasticamente no desenrolar do ano letivo.

1.11.5. Balanço final

Realizando um balanço final, esta foi uma semana de muita aprendizagem com algumas dificuldades que me enriqueceram não só a nível pessoal, mas também quanto à minha preparação para o meu futuro como professor.

Foi uma semana marcada por novos momentos, como as aulas de 45 minutos que nunca tinha lecionado, sendo estas aulas um dos problemas enfrentados durante a semana, devido ao facto dos alunos apenas terem cerca de 30 minutos de aula, derivado dos tempos retirados para o balneário no início e final de aula. Para resolver o problema, decidi integrar ao máximo aquecimentos com ligação aos momentos propostos para o desenrolar do restante tempo de aula.

Outra das dificuldades foi a diferenciação do ensino, tópico este que mereceu uma reflexão mais aprofundada.

Uma das maiores dificuldades que me permitiu preparar melhor para o futuro enquanto profissional, foi a leção de Desportos Coletivos na sala de ginástica, sendo que a adaptação ao espaço e a pesquisa de novas situações de aprendizagem foram cruciais para a melhor adequação dos momentos de aula.

Quanto aos objetivos estipulados todos foram cumpridos, com principal foco na dança lecionada à turma TD1, pois os alunos mostraram-se recetivos quanto à iniciação à dança, mas no final gostaram do momento de aprendizagem, compreenderam o que lhes foi

transmitido e solicitado, podendo concluir que as situações de aprendizagem foram bem adequadas, tendo apresentado um discurso breve, simples e de fácil compreensão.

Concluindo, de grande importância, onde pude ter um contacto maior com outros professores, reter sugestões dos mesmos bem como transmitir também algumas das minhas ideias, bem aceites na maioria das vezes.

2. Direção de turma

2.1. Introdução

Neste capítulo será apresentado o trabalho realizado na área de direção de turma, onde acompanhei e participei ativamente nas funções de direção de turma do 11º2, onde tive a oportunidade de conhecer a verdadeira importância do papel de um diretor de turma, bem como aprender a resolver problemas que surgiram durante o ano letivo e realizar um projeto interdisciplinar de forma a colmatar um problema existente na minha turma, melhorando as aprendizagens dos meus alunos não só a Educação Física, mas também nas outras disciplinas.

Esta área, à semelhança da área da lecionação, foi também planeada por etapas, marcada numa fase inicial pelo conhecimento e apresentação essencial ao conselho de turma (CT), bem como a análise junto do diretor de turma dos processos dos alunos, pois o diretor de turma desempenha, junto dos docentes da turma, uma função de coordenação das atuações de cada um deles, no âmbito da respetiva área de docência e de articulação/mediação entre essa ação dos professores e os restantes atores envolvidos no processo educativo: alunos e encarregados de educação (Marques, 2002), onde uma boa ligação com todos os intervenientes é crucial para que o processo se desenvolva da melhor maneira possível. Nesta área, durante o ano foram também realizadas atividades com as reuniões com o CT, o projeto interdisciplinar de mentoria e a saída de campo, concluindo com o balanço de todo o trabalho realizado no âmbito desta área.

2.2. Turma

A turma apresentou-se inicialmente com 24 alunos e no término da segunda etapa era composta por 21 alunos, devido ao facto de dois alunos terem sido afastados por excesso de faltas e outra aluna por transferência de escola. Este foi o motivo para que um dos processos interdisciplinares fosse cancelado, dando origem ao início do projeto realizado durante o ano. Destes 21 alunos 12 eram rapazes e 9 raparigas, com média de idades a rondar os 16 anos. A média da turma não era a melhor em disciplinas como a Matemática e Física e Química, sendo este um alarme para um potencial problema a ser resolvido. Um problema detetado logo no início do ano na reunião de CT foi a indicação da falta de estudo da turma e que a média podia estar ligada a este fator, o que em disciplinas como a Matemática ou Física e Química, o tempo de prática faz toda a diferença na média final. A turma foi formada com uma junção de duas turmas provenientes do 10º ano, onde existiu alguma taxa de insucesso no ano letivo anterior. Pensei logo em iniciar um projeto que viesse colmatar esta lacuna. A turma sempre apresentou, de forma geral, um bom comportamento, sendo esta uma turma bastante participativa e empenhada, existindo no início do ano alguns comportamentos desviantes,

como conversas paralelas, que foram rapidamente corrigidos de modo a não comprometerem as suas aprendizagens.

2.3. Plano anual

Quadro com todos os principais objetivos estipulados para o ano letivo, por etapas, no âmbito da área da direção de turma.

Quadro 10 – Plano anual área de Direção de turma

Set.	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.
Prognóstico		Prioridades			Progresso			Produto	
Apresentação ao conselho de turma;		Início do projeto de mentoria na disciplina de Matemática;			Continuação do projeto de mentoria e expansão para outras disciplinas;			Continuação do projeto de mentoria com foco nas disciplinas essenciais;	
Análise de processos dos alunos;		Preparação da saída de campo;			Realização da saída de campo;			Conclusão e balanço dos projetos e do desempenho individual na área da direção de turma;	
Início do projeto de melhoria quanto à compreensão da língua não materna;									

Este quadro contempla todos os objetivos que foram estabelecidos para cada etapa, onde numa fase inicial os objetivos principais foram apresentar-me e conhecer o CT e os alunos, iniciando o possível projeto a desenvolver durante o ano com a turma. Com o avançar do tempo e por consequência de alterações nos alunos na turma, um novo projeto foi iniciado e este foi aplicado e desenvolvido. Foi realizada uma saída de campo, preparada em conjunto com o meu colega de estágio onde a ideia passou por existir uma interdisciplinaridade ligando matérias de várias disciplinas, uma saída de campo enriquecedora em termos de conhecimentos bem como em atividade física. Para conclusão dos objetivos ficou então o balanço de todo o trabalho realizado durante o ano letivo no âmbito da direção de turma.

Dentro deste plano anual, na disciplina de Filosofia, como disciplina que coordenou o Projeto de Cidadania e Desenvolvimento, em quase todas as aulas os alunos foram convidados a indicar temas e problemas da atualidade e do mundo em que vivem, escolhidos a partir da agenda dos Media, relacionados com os temas previstos para o projeto. Estes temas foram debatidos no início das aulas e retomados em vários momentos em que era possível fazer a articulação com os temas das Aprendizagens Essenciais da disciplina.

Além disso, no 1º semestre, os alunos realizaram trabalhos em grupo sobre a Declaração Universal dos Direitos do Homem que foram expostos na biblioteca da escola no Dia dos Direitos Humanos.

No 2º semestre, todos os alunos tiveram como tarefa escolher uma obra de arte que tivesse um conteúdo social ou político alusivo ao 25 de Abril, dia da Liberdade, ou ao 1º de Maio, Dia do Trabalhador. Foram escolhidas pinturas, esculturas, letras de uma música, fotografias ou outra expressão artística, que retratavam ou denunciavam situações de opressão, tortura, censura, privação de direitos ou condições de trabalho injustas. Os trabalhos, com um breve comentário da autoria dos alunos, estiveram expostos na biblioteca com o título “A Arte Saiu à Rua”, nas duas primeiras semanas de maio.

Estes trabalhos foram realizados em articulação com outras disciplinas, integrando-se nos domínios dos Direitos Humanos, Media, Instituições e participação democrática e Mundo do Trabalho, da Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania.

Projeto de mentoria dinamizado pelo Estagiário de Educação Física, em que os alunos com mais sucesso ajudaram os alunos com maior insucesso na disciplina de Matemática, através de várias sessões de estudo em grupos constituídos por estes dois tipos de alunos, fora do horário letivo.

A professora de Física e Química A declarou que, após a reunião intercalar do 2º semestre houve seis aulas de apoio ao estudo, sendo de registar que em quatro delas não compareceu nenhum discente, e foi algo abordado com os alunos durante as aulas de EF, alertando para a sua participação nestas aulas.

No dia 6 de junho decorreu, entre as 8h00 e as 20h00, uma visita de estudo da disciplina de Geografia A ao litoral da Península de Setúbal. O único aluno da turma, Filipe Carvalho, não participou por motivos de saúde.

No que concerne à Visita de Estudo de dia 7 de junho, no âmbito das disciplinas de Biologia e Geologia e Física e Química A, foram cumpridos todos os objetivos inerentes às diferentes disciplinas. Superou as expectativas no que concerne à diversidade biológica, geológica e geográfica. No que alude a Física e Química A, os alunos tiveram contacto direto com diferentes processos de precipitação/dissolução em formações sedimentares. Houve sensibilização para a atividade antrópica negativa, como grutas degradadas pela mão humana, e positiva, de que é exemplo a preservação da Reserva Natural das Berlengas.

Paralelamente, houve consciencialização para a sustentabilidade e para o efeito da “Pegada Ecológica”. A dinâmica entre as duas turmas, de décimo e décimo primeiro ano, foi muito positiva e o ambiente/colaboração entre alunos e professores foi assaz salutar

2.4. Objetivos operacionais, plano e balanço da 1ª etapa

2.4.1. Objetivos operacionais

O seguinte quadro apresenta todos os objetivos estipulados para a primeira etapa.

Quadro 11 - Objetivos da primeira etapa da Direção de turma

Objetivos
Apresentação ao conselho de turma
Analisar o processo dos alunos
Início do projeto de melhoria quanto à compreensão da língua não materna
Acompanhar os processos junto do diretor de turma de forma a perceber o porquê de dois alunos não comparecerem às aulas

Estes objetivos foram estipulados de forma a intervir tanto no âmbito do conselho de turma, bem como no âmbito de tentar melhorar problemas presentes na turma ao pensar e elaborar o plano de melhoria à compreensão da língua não materna.

2.4.2. Plano

Na primeira reunião de conselho de turma, percebi que na generalidade da turma no que toca ao aproveitamento, o mesmo era satisfatório, mas com alguns casos particulares que me deixaram alerta para um possível trabalho a ser realizado. Um destes casos passava pela dificuldade que um aluno tinha quanto à compreensão da língua portuguesa e com o avançar desta reunião, pude perceber que existia um enorme potencial em trabalhar este aspeto.

Falei com os alunos de modo a perceber quais estavam dispostos a trabalhar com o colega em questão, por exemplo uma vez por semana, com o objetivo de melhoria quanto à compreensão da Língua. Em reunião com o Diretor de Turma, pude explicar a ideia base do projeto bem como o seu objetivo e foram delineadas algumas estratégias para começar o mesmo. A turma realizava a assembleia de turma uma vez por mês e a mesma foi aproveitada pelo Diretor de Turma para abordar os alunos acerca do projeto. Numa primeira fase o foco principal foi juntar o número máximo de alunos que tivessem interesse em participar no projeto para que depois se pudessem criar subgrupos, de modo que existisse uma rotatividade

durante o mês em termos de quem ajuda. Tive a responsabilidade de explicar aos alunos a importância do projeto e a importância da sua envolvimento, não só para quem ajudaria, mas também para quem seria ajudado. Os alunos que ajudassem tinham a possibilidade de integrar os alunos com mais dificuldades na língua portuguesa, que geralmente têm problemas de integração sendo estes originados na maioria das vezes pelo não domínio da língua, bem como consolidar diversos conteúdos que iriam ensinar. Existiu a possibilidade de a participação ter um peso na nota final das diferentes disciplinas, que foi discutida com os restantes professores das disciplinas que participaram no projeto. De referir a importância de perceber qual o nível em que os alunos se encontravam na disciplina de língua não materna e essa percepção só foi possível realizando um trabalho de articulação com a professora da disciplina. Esta articulação não serviu apenas para perceber o nível do aluno, como serviu também para perceber quais as suas maiores lacunas e aspetos a serem trabalhados fora do horário escolar. Este era um projeto com enorme potencial pois dependendo do desenvolvimento dos alunos, o projeto poderia alargar-se para as outras disciplinas, passando a existir a ligação da língua portuguesa com as restantes disciplinas, perfazendo um nível de dificuldade maior.

2.4.3. Balanço

Com o avançar desta primeira etapa, o projeto de melhoria quanto à compreensão da língua não materna foi cancelado, pois os alunos que seriam ajudados neste projeto, acabaram por ser afastados por excesso de faltas, o que impossibilitou a continuação do mesmo. No que toca ao afastamento dos dois alunos, juntamente com o diretor de turma e a PSP, tentámos diversas formas de entrar em contacto com os mesmos, por e-mail, telemóvel ou por carta, mas estas tentativas foram em vão pois nunca foram obtidas respostas. Um dos alunos atingiu os 18 anos e foi excluído por faltas e o outro já maior de idade foi igualmente afastado por faltas.

Em alternativa pensei num projeto de mentoria, semelhante em termos de planeamento, ao projeto pensado anteriormente, onde o objetivo foi a melhoria das notas das disciplinas de Física e Química e Matemática, pois ao analisar as notas dos alunos, percebi que estas disciplinas eram um problema para alguns em termos de aproveitamento.

No que toca à saída de campo, que para esta fase não tinha como objetivo o seu planeamento, tentei adiantar trabalho, tendo abordado o meu orientador de estágio e a professora da disciplina de Biologia e Geologia, que já tinha sido minha professora no passado, no sentido de ganhar conhecimento com possíveis ideias de saídas, bem como atividades práticas, onde a professora se mostrou bastante interessada em partilhar ideias e

ajudar, para que eu juntamente com o meu colega de estágio pudéssemos optar pelas melhores decisões no que toca a local, atividades, orçamentos e todas as condicionantes que estão envolvidas numa saída de campo.

Esta foi uma etapa bastante positiva, pois apesar de não ter conseguido concretizar o projeto inicialmente pensado, consegui concretizar todos os objetivos que propus no início da etapa, sendo este primeiro contacto com o diretor de turma muito importante para colmatar a falta de experiência que tinha neste âmbito e para perceber tudo o que está envolvido em torno das suas funções.

2.5. Objetivos operacionais, plano e balanço da 2ª etapa

2.5.1. Objetivos operacionais

O seguinte quadro apresenta todos os objetivos estipulados para a segunda etapa.

Quadro 12 - Objetivos da segunda etapa da Direção de turma

Objetivos
Iniciar o projeto de mentoria para a disciplina de Matemática
Abordagem à turma sobre o novo projeto interdisciplinar
Levantamento dos alunos interessados em participar e formação de grupos
Reunião com a professora de Matemática
Acompanhamento do trabalho realizado pelos alunos
Planeamento da saída de campo

Para esta etapa o principal objetivo foi pôr em prática o projeto de mentoria, de onde derivaram diversos objetivos para serem cumpridos até ao final da etapa, como a realização de uma abordagem à turma sobre o novo projeto interdisciplinar, o levantamento dos alunos interessados, a formação de grupos que trabalharam de forma cooperativa para obter melhor aproveitamento, reunião com a professora de Matemática de forma a perceber quais as melhor formas de potenciar o projeto bem como o acompanhamento do trabalho realizado pelos alunos. Outro dos grandes objetivos foi iniciar o planeamento da saída de campo.

2.5.2. Plano

Tendo em conta a ausência dos alunos que seriam fundamentais para a realização do projeto interdisciplinar primeiramente pensado, a solução passou por adotar um projeto de mentoria entre os alunos da turma, de forma que os mesmos conseguissem ter um melhor

aproveitamento nas disciplinas em que tinham maiores dificuldades, mas também ganharem capacidades de estudo autónomas e melhoria no trabalho de cooperação, trabalho este que está envolvido nos valores a serem transmitidos pela Educação Física.

Para este projeto planeei perceber junto do diretor de turma qual a disciplina que os meus alunos tinham pior aproveitamento, de modo a colmatar este problema, pois alguns alunos caso não conseguissem ter o aproveitamento mínimo, corriam riscos de não transitar à disciplina. Numa fase inicial idealizei que o projeto atuasse só numa disciplina, pois não sabia o grau de adesão dos alunos nem se o projeto de desenvolveria em boas condições.

Abordei a turma na parte final de uma das minhas aulas, explicando o conceito do projeto, de modo a conseguir perceber se era um projeto que suscitava interesse da parte dos alunos e registar quem estaria interessado em participar.

Sendo este um projeto interdisciplinar, entrei em contacto com os professores responsáveis pelas disciplinas a serem trabalhadas, com o objetivo de perceber quais as melhores formas de intervir e melhorar o processo de mentoria entre os alunos, definindo os objetivos a serem cumpridos.

Nesta etapa, planei também junto do meu colega de estágio, estudar locais possíveis para a saída de campo, perceber quais os objetivos e conteúdos a serem abordados nesta saída, tentando concluir também qual o orçamento final para que a turma pudesse ser informada o mais antecipadamente possível.

2.5.3. Balanço

Esta etapa foi bastante positiva, pois todos os objetivos que estabeleci anteriormente foram cumpridos. Percebi que a disciplina que a turma revelava mais lacunas era a de Matemática, sendo que alguns alunos se encontravam em risco de não transitar à disciplina, visto que no 11º ano existe um mínimo de nota que faz média com a nota do ano anterior, de forma a perceber se o aluno pode continuar ou não para o 12º ano. Posto isto, abordei a turma na parte final de uma das minhas aulas explicando a ideia do projeto de forma a perceber quem estaria interessado em participar e a turma revelou bastante entusiasmo e interesse no projeto pois dos 22 alunos, 19 revelou querer participar e na mesma aula os alunos formaram grupos provisórios que seriam definidos após reunião com a professora da disciplina em causa.

Um dos momentos mais cruciais desta etapa, foi a reunião com a professora de Matemática, pois permitiu-me definir diretrizes importantes para o início do projeto. Este foi

um momento que pude perceber a realidade da turma na disciplina de forma mais detalhada e pormenorizada e também definir, com a ajuda da professora, quais os melhores grupos de trabalho. Foram então definidos grupos e diretrizes como a realização de exercícios do manual respetivos à matéria a ser lecionada durante a semana e posterior entrega semanal, dessas resoluções via e-mail, de forma a garantir que os alunos tinham o importante tempo de prática essencial ao sucesso na disciplina. Outra diretriz muito importante que implementei foi o preenchimento quinzenal de um quadro, possível de ser consultado no apêndice XXVII, que abordava as facilidades e dificuldades relativas à matéria e ao trabalho em grupo, algo muito importante que faz o elo de ligação com a disciplina de Educação Física. Estas diretrizes foram transmitidas via e-mail à delegada de turma, que transmitiu posteriormente a informação aos restantes alunos presentes no projeto.

Na primeira semana de projeto os alunos demonstraram algumas dificuldades em realizar exercícios em conjunto devido ao facto de não conseguirem reunir presencialmente condicionados pelas regras relativas ao Covid-19, mas posteriormente essas dificuldades foram superadas.

Quanto à saída de campo, a segunda etapa serviu para definir o espaço onde se iria realizar, sendo o local escolhido o parque aventura sniper, localizado em Bucelas. A data prevista numa fase inicial para a realização da saída de campo foi para meados de maio, justificada pela maior disponibilidade dos alunos em termos de horário, devido à menor afluência de testes neste mês e às melhores condições climatéricas.

2.6. Objetivos operacionais, plano e balanço da 3ª etapa

2.6.1. Objetivos operacionais

O seguinte quadro contempla todos os objetivos que defini para a terceira etapa na área de direção de turma, começando pela continuidade do projeto de mentoria onde foi necessário acompanhar todo o feedback dado pelos alunos nos quadros dos benefícios e dificuldades, de forma a poder ajustar diretrizes ou grupos durante o decorrer do projeto.

Quadro 13 - Objetivos da terceira etapa da Direção de turma

Objetivos
Continuação do projeto de mentoria
Acompanhamento do quadro entregue pelos alunos (facilidades /dificuldades)
Definir espaço e horário para o projeto (semanalmente)
Integrar possivelmente mais disciplinas no projeto de mentoria
Preparar reunião intercalar
Preparação da saída de campo e realização da saída de campo

Outro dos grandes objetivos, foi definir um espaço e horário, de modo que todos os alunos presentes no projeto pudessem trabalhar em conjunto presencialmente, o que facilitou o estudo aos alunos e deu mais veracidade ao trabalho realizado pelos mesmos, pois assim, eu tinha possibilidade de perceber se todos os alunos realizavam os exercícios solicitados. Foi um passo muito importante pois permitiu-me presenciar o trabalho realizado pelos alunos e não só receber os exercícios via e-mail. Com o acompanhamento do progresso dos alunos no projeto defini também integrar outras disciplinas que alguns alunos tivessem também dificuldades, pois percebi que os alunos estavam empenhados, o que me possibilitou individualizar ainda mais e ir de encontro às necessidades dos alunos.

Um dos objetivos passou também por preparar a reunião intercalar, pois pretendia intervir em diversos tópicos como a prestação dos alunos no projeto até ao momento da reunião e perceber junto dos professores das outras disciplinas, se seria possível abranger o projeto a mais do que uma disciplina.

2.6.2. Plano

De forma a conseguir concretizar os objetivos definidos para a terceira etapa planeei dar continuidade ao projeto acompanhando o processo dos participantes, onde todas as semanas eram entregues, ao domingo, os exercícios realizados pelos mesmos. Com esta entrega era possível perceber quem estava a participar realmente e a trabalhar para a melhoria da sua nota e juntamente com a professora de Matemática estes exercícios eram analisados de forma a perceber quais as lacunas que deveriam ser trabalhadas para que no final o objetivo do projeto fosse alcançado. Quinzenalmente os alunos entregaram um quadro com facilidades e dificuldades sobre a matéria e o trabalho em grupo, onde o plano foi analisar para definir estratégias de atuação como a definição de novos grupos ou conversas com os grupos com mais dificuldades de modo que o trabalho de grupo se desenrolasse da melhor maneira.

Para o segundo objetivo planeei abordar a turma no sentido de perceber quem estaria interessado em realizar o projeto de forma presencial para que eu conseguisse perceber se todos os alunos realizavam os exercícios propostos e também poder ajudar de forma mais facilitada. O espaço escolhido para a realização presencial do projeto foi a biblioteca da escola e o horário foi sexta-feira depois da hora de almoço, numa primeira fase 45 minutos e posteriormente 1 hora, exceto na última semana de cada mês devido à realização da assembleia de turma.

O plano para integrar mais disciplinas passava por realizar uma análise das notas dos alunos nas horas de direção de turma e perceber quais as disciplinas prioritárias para cada um.

Para esta fase planeei quanto à saída de campo definir um orçamento e visitar o local escolhido de modo a conhecer o mesmo quanto ao espaço e à segurança, definindo o itinerário para a atividade de Orientação. Algo muito importante foi o contacto com a transportadora, visto que o parque dispunha de uma parceria com uma empresa o que facilitou o processo. Com as atividades definidas (Paintball, Slide e Orientação) e com o acordo com a transportadora foi possível definir o preço final da viagem e comunicar com antecedência aos encarregados de educação para a respetiva autorização. No que diz respeito ao planeamento do dia da saída, a saída do autocarro ficou prevista para as 9 horas e a chegada pelas 17 horas do 31 de março devido a uma menor afluência de testes nessa semana de ambas as turmas, estando planeada inicialmente para o mês de maio. O programa planeado tinha a atividade de paintball, slide e orientação, sendo que o paintball e slide ficaram a cargo da organização do parque. Foram definidos dois percursos para a atividade de orientação marcados por balizas semelhantes às que os alunos encontravam na escola, e um percurso foi realizado por alunos com menos aptidão e o segundo percurso, mais complexo, por alunos com maior aptidão. Os grupos homogéneos foram previamente estabelecidos e devido a questões de tempo, foram formados grupos de 4 a 5 alunos, para que fosse possível cumprir com o horário estipulado.

2.6.3. Balanço

A terceira etapa foi no geral um sucesso visto que os objetivos estabelecidos foram concretizados, bem como a realização da saída de campo de forma antecipada tendo sido também um sucesso.

Alguns alunos que participaram no projeto de mentoria revelaram algumas dificuldades quanto à continuidade na entrega dos exercícios propostos, afirmando em conversa marcada com a turma no final da aula prática no espaço C2, que os mesmos eram

realizados, mas que apenas não chegavam a enviar. Para colmatar esse problema, consegui concretizar outro dos objetivos estabelecidos que foi a definição do espaço e horário da assembleia de turma para que se pudesse desenrolar o projeto presencialmente, para não entrar em conflito com horários de apoios de outras disciplinas. Foi criado um quadro de presenças, com as datas respetivas a cada grupo, de modo a perceber a assiduidade dos mesmos e comprar com o produto final, a nota final da disciplina de Matemática.

No que diz respeito à saída de campo, todos os objetivos e balanços respetivos à mesma, encontram-se num tópico dedicado neste relatório.

Concluindo, foi uma etapa que permitiu ganhar uma vasta experiência ligadas a questões essenciais para a realização de futuras saídas de campo e permitiu também aos alunos perceberem a importância do projeto de mentoria, onde alguns alunos decidiram participar no projeto, aumentando o seu tempo de prática essencial à disciplina de Matemática.

2.7. Objetivos operacionais, plano e balanço da 4ª etapa

2.7.1. Objetivos operacionais

O seguinte quadro incorpora todos os objetivos definidos para a última etapa da área de direção de turma, onde o foco foi perceber se todo o trabalho desenvolvido durante o ano no projeto de mentoria por parte dos alunos teve algum tipo de aproveitamento e utilidade, para as suas classificações em termos de aproveitamento, bem como para o seu futuro no que toca aos valores trabalhados no projeto.

Quadro 14 - Objetivos da quarta etapa da Direção de turma

Objetivos
Preparar a reunião de CT para a aferição das notas finais dos alunos
Aferir o aproveitamento dos alunos na disciplina de Matemática
Realizar um balanço final do projeto de mentoria
Realizar um balanço do ano letivo

2.7.2. Plano

O principal objetivo desta etapa foi dar a maior atenção possível à reta final do projeto de mentoria, certificando-me que os grupos marcavam presença nas sessões planeadas, para retirassem o maior aproveitamento possível. A entreaajuda dos alunos nesta fase final do ano letivo, fundamentada na teoria da Zona de Desenvolvimento Proximal, apresentada por Fino (2001), citando Vygotsky (1978), que defende que o aluno tem uma maior capacidade para resolver problemas sob a orientação de um professor ou de um par mais capaz, foi

importantíssima na definição da nota final não só na disciplina de Matemática como as restantes.

O trabalho em equipa/grupo pressupõe o trabalho dos alunos em processos de reflexão e negociação que, constituem condições essenciais para o desenvolvimento da autonomia do aluno. Esta define-se como: “competência para se desenvolver como participante autodeterminado, socialmente responsável e criticamente consciente em (e para além) de ambientes educativos, por referência a uma visão da educação como espaço de emancipação (inter)pessoal e transformação social” (Jiménez Raya, Lamb & Vieira, 2007, p. 2).

Relativamente à reunião do CT, procurei ter a iniciativa, comunicando com o diretor de turma, preparar e conduzir a mesma, com o objetivo de concluir o ano letivo e respetivo lançamento das notas dos alunos, aferindo o ponto de situação de cada aluno com atenção especial aos alunos em perigo de retenção.

2.7.3. Balanço

Durante esta etapa os alunos demonstraram muito interesse em participar no projeto, como foi possível pela taxa de participação nas sessões de mentoria registadas. Os alunos foram alertados para a importância da reta final do ano, nomeadamente os alunos que se encontravam em risco de não progredir na disciplina de Matemática A. A reunião de CT foi preparada juntamente com o diretor de turma e a mesma foi concluída com sucesso, segundo o guião preparado previamente. Com o lançamento das notas finais, na disciplina de Matemática A, não progrediram um total de 5 alunos e para estes alunos, a professora propôs a seguinte estratégia de recuperação:

“Seguir as orientações da(os) professora(es) relativas ao processo de aprendizagem; desenvolver trabalho autónomo extra-aula e estudo sistemático com vista à consolidação e aplicação do conhecimento, à construção e desenvolvimento do raciocínio, à resolução de problemas em diversos contextos e para uma comunicação (oral e escrita) adequada; ser perseverante perante as dificuldades; frequentar com assiduidade o apoio educativo.

Para a exequibilidade deste plano é necessário método de estudo e organização.”

Apesar do projeto não ter evitado a não progressão de alunos à disciplina na totalidade, o mesmo foi um sucesso, com um total de 7 alunos a passarem de uma nota negativa para positiva, permitindo a sua progressão na disciplina de Matemática A, progredindo para o 12º ano. De referir que os 7 alunos que obtiveram esta evolução positiva estiveram presentes a todas as sessões de mentoria, o que reforça ainda mais a importância do projeto.

Com a reunião final foi possível perceber que todo o trabalho realizado foi importante pois os professores revelaram satisfação, com maior ênfase a professora da disciplina de Matemática A, por todo o esforço desenvolvido com os alunos, que não só ajudou quanto à melhoria das notas na globalidade como também à melhoria notória do trabalho autónomo e do clima motivacional da turma.

Foi uma conclusão bastante positiva no que toca à área de direção de turma, com um total de 0 reprovações, e sem qualquer problema a nível de comportamento, sendo este considerado bom, não se registando casos de indisciplina, revelando a turma na sua globalidade empenho e motivação na realização dos trabalhos na aula, algo que era um problema detetado no início do ano letivo.

2.8. Saída de campo

2.8.1. Planeamento e objetivos

A saída de campo é uma das atividades mais importantes a ser desenvolvida no âmbito do EP. O conjunto de processos, planos e estratégias necessárias para a realização de uma saída de campo, é importante para uma preparação mais completa do professor de EF. É uma aprendizagem para o professor, mas também para os seus alunos pois, segundo Tejada Cuesta (2009) citado por Aguiar (2016), pode-se afirmar que a saída de campo fomenta uma aprendizagem significativa. Os alunos concretizam o saber teórico aprendido nas salas de aulas e podem colocar todos esses conhecimentos em ação através do contacto com o meio que os rodeia. O primeiro passo a ser realizado foi a escolha do local, com uma visita prévia de modo a conhecer o mesmo quanto ao espaço e à segurança, definindo o itinerário para a atividade de Orientação. Algo muito importante foi o contacto com a transportadora, visto que o parque dispunha de uma parceria com uma empresa o que facilitou o processo. Com as atividades definidas (Paintball, Slide e Orientação) e com o acordo com a transportadora foi possível definir o preço final da viagem e comunicar com antecedência aos encarregados de educação para a respetiva autorização.

No que diz respeito ao planeamento do dia da saída, a saída do autocarro ficou prevista para as 9 horas e a chegada pelas 17 horas do dia 31 de março devido a uma menor afluência de testes nessa semana de ambas as turmas, estando planeada inicialmente para o mês de maio. O programa planeado incorporou a atividade de paintball, slide e orientação, sendo que o paintball e slide ficaram a cargo da organização do parque. Estas atividades foram selecionadas no âmbito das aprendizagens essenciais de EF, do guião de estágio e também das aprendizagens essenciais das disciplinas envolvidas. Foram definidos dois percursos para

a atividade de orientação marcados por balizas semelhantes às que os alunos encontravam na escola, e um percurso foi realizado por alunos com menos aptidão e o segundo percurso, mais complexo, por alunos com maior aptidão. Os grupos homogêneos foram previamente estabelecidos e devido a questões de tempo, foram formados grupos de 4 a 5 alunos, para que fosse possível cumprir com o horário estipulado.

Foram definidos alguns objetivos para a saída de campo, como por exemplo, a aplicação dos conhecimentos lecionados nas aulas no momento da atividade, proporcionando um momento fora do contexto escolar em que isto fosse possível. Outro dos objetivos foi a estimulação de relações interpessoais, cooperação e a sociabilidade; A interdisciplinaridade também foi um dos objetivos mais importantes que o NE teve em consideração. Outros objetivos não menos importantes foram a adesão do maior número possível de alunos e a segurança de todo o momento foi igualmente importante.

2.8.2. Balanço saída de campo

Realizando um balanço da saída de campo, esta foi uma excelente experiência que colocou à prova a capacidade de os estagiários colocarem em prática tudo aquilo que envolve uma saída de campo, como planeamento, organização de espaços, segurança, entre outros.

Quanto ao cumprimento dos objetivos, esta saída foi um sucesso visto que tudo o que se objetivou foi alcançado. Um dos principais objetivos foi proporcionar a ambas as turmas uma atividade fora da escola, em que fosse possível diferenciar e aprofundar aquelas que são as aprendizagens de matérias alternativas, neste caso a Orientação. Foi possível trabalhar noutro contexto, com diferentes mapas e utilização de bússola, com base nas aprendizagens trabalhadas durante o ano letivo. Com isto, foi possível avaliar os alunos de uma forma mais aprofundada na matéria de Orientação, sendo a prestação dos mesmos avaliada com base na resolução de perguntas preparadas previamente pelos estagiários e pelo tempo de realização da prova.

Outro dos objetivos estipulados, ligado ao que foi referido anteriormente, foi a existência de interdisciplinaridade durante a saída de campo. Para isto foram preparadas perguntas para serem integradas no percurso de Orientação, de forma a facilitar a avaliação da prestação dos alunos no percurso. O objetivo foi concretizado, pois para a preparação das perguntas, foi realizada a apresentação das mesmas aos professores responsáveis pelas disciplinas, de modo a perceber se as mesmas se enquadravam com as matérias lecionadas até à data da saída.

Outro objetivo concretizado foi a adesão total dos alunos, visto que todos os alunos de ambas as turmas estiveram presentes, permitindo também um melhor clima quanto à realização da atividade aumentando também a motivação e competição para a prática. Algo que foi possível melhorar foi a relação professor/aluno, devido às diferentes experiências vivenciadas fora do contexto escolar, onde o comportamento de todo o grupo, quanto aos colegas e ao espaço foi exemplar.

A segurança durante a atividade foi de extrema importância e na realização dos percursos de orientação, foram definidos pontos de controlo para controlar toda a atividade e estabelecer a maior segurança possível durante a mesma.

2.9. Balanço final da área de direção de turma

Concluindo a área de direção de turma, no que toca aos alunos, o balanço é positivo. Ao longo do ano letivo pude desenvolver uma relação extremamente positiva com todos estes, tentando ajudá-los nas suas necessidades destacando o meu projeto de mentoria em que uma grande maioria revelou compromisso, participação e empenho, projeto este que só se tornou possível com a ajuda do professor Ivo Fernandes. Foram muitos os ensinamentos e conselhos que me foram fornecidos durante o ano letivo, principalmente quanto à Plataforma Inovar, onde aprendi a marcar e justificar faltas, consultar os processos dos alunos e a comunicar com estes para regularizar determinadas situações (faltas injustificadas, faltas de atraso, faltas de material, faltas disciplinares, etc).

Em relação aos objetivos operacionais, todos os objetivos propostos foram cumpridos com sucesso, incluindo os que estavam adjacentes à saída de campo que foi um sucesso, podendo afirmar que o balanço quanto a esta área é bastante positivo, área esta que será muito importante para o meu futuro profissional.

Esta foi uma área que me permitiu ter um maior contacto com outros professores para além dos de EF, o que me permitiu perceber todo o trabalho coletivo que é necessário para conduzir uma turma com sucesso. Todos os professores da turma foram bastante prestáveis durante todo o ano, o que acabou por ditar um final de ano muito bom em todos os aspetos. Também me mostrei sempre disponível para qualquer tarefa ou dúvida que surgiu durante o ano letivo e com todo este processo sinto que serei um profissional bem mais apto para qualquer situação que esteja associada à área de direção de turma.

3. Desporto Escolar

3.1. Introdução

O Desporto Escolar (DE) é uma das áreas do Estágio Pedagógico e é importante que o estagiário experiencie tudo o que está inerente ao DE, de forma a estar preparado para no futuro desempenhar a sua função da melhor forma possível, não só como professor de diversas turmas, mas também com responsabilidades sobre um Núcleo de DE. O estagiário tem como funções nesta área, participar de forma ativa no planeamento, lecionação de treinos e acompanhamento dos seus alunos em encontros realizados no decorrer do ano letivo.

A escola não deve ser apenas o espaço onde os jovens dispõem de infraestruturas e oportunidades para fazer desporto, pois enquanto parte integrante do Projeto Educativo e do Plano de Atividades dos estabelecimentos de educação, o Desporto Escolar deve estar ao serviço da missão da escola pública. A Lei de Bases do Sistema Educativo (Lei n.º 46/86, de 14 de outubro), salienta o papel do Desporto Escolar na promoção da saúde e condição física, na aquisição de hábitos e condutas motoras e no entendimento do desporto como fator de cultura, estimulando sentimentos de solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade.

3.2. Caracterização do Desporto Escolar na escola

A escola apresentava 5 modalidades de DE, nomeadamente Andebol (masculino e feminino), Badminton lecionado pelo Professor Paulo Martins, 2 escalões de Basquetebol, Corfebol e Golfe lecionado pelo Professor Nuno Cardoso.

A modalidade escolhida, após o orientador Paulo Martins ter facultado a lista de modalidades existentes no DE na ESBF, foi o Badminton. Esta é uma modalidade na qual tinha uma motivação acrescida, visto que fui praticante de Badminton no DE e foi aí que ganhei o gosto pela modalidade que sempre esteve presente na minha vida. Esta era também uma modalidade onde tinha algum conhecimento quanto à comunidade o que me permitiu ter mais facilidade quanto ao estabelecimento de parcerias com parceiros locais de modo a desenvolver este projeto, com o intuito de promover o aumento da prática desportiva. Senti também ao escolher esta modalidade que seria muito útil ao Núcleo de Desporto Escolar de Badminton (NDEB), devido à minha ligação contínua com o desporto, tentando sempre dar continuidade às boas práticas existentes em anos anteriores na escola, nesta modalidade. O tempo de cada sessão do DE foi de 1 hora e 30 minutos, uma vez por semana. No meu entender, um treino de uma hora e 30 minutos, uma vez por semana é curto pela impossibilidade da aplicação do princípio da continuidade, devido ao tempo que o aluno fica sem praticar a modalidade específica. O princípio da continuidade defende que para que ocorram adaptações, é necessário que as cargas de treino sejam aplicadas de forma sistemática

e num continuum ao longo do tempo. É através da constante repetição (continuidade) que os alunos conseguem fixar hábitos, dominar a componente técnica, a melhorar a forma física e o controlar de todos os fatores que permitem ter um melhor desempenho competitivo.

3.3. Modelo de organização

A modalidade de Badminton era composta por um treino semanal de uma hora e meia. A sala de ginástica foi o espaço selecionado para a realização dos treinos, apesar do ginásio ser a melhor opção devido às características da modalidade, mas o mesmo espaço não pode ser selecionado pois a modalidade de Basquetebol coincidia com o Badminton em termos de horários. A sala de ginástica tinha apenas um problema, onde algumas pancadas como o lob ou o clear quando realizadas demasiado alto, contactaram com o teto o que impedia a continuidade de alguns pontos e tirando este problema, o espaço estava bastante adequado pois continha 2 campos de badminton, o que para o número de alunos inscritos era o suficiente para a realização dos treinos durante o ano letivo. Para além do que foi abordado anteriormente sobre os horários de treino, resta dizer que um dos problemas detetados que advinham da elaboração dos mesmos, é que alguns alunos inscritos devido a terem aulas da parte da tarde, apenas podiam estar presentes durante uma hora, acabando por não realizar o treino na sua totalidade.

3.4. Caracterização do grupo e plano anual do DE

O grupo do NDEB foi crescendo ao longo da primeira e segunda etapa, dado que no início do ano surgiu a adesão por parte dos alunos foi baixa e no primeiro treino tive 0 participantes. O problema foi colmatado como descrito no tópico das propostas de intervenção e o grupo passou a ser constituído por 8 praticantes regulares. Este grupo era um grupo bastante heterogéneo existindo alunos que já tinham praticado Badminton no DE em anos anteriores e alunos que nunca tinham praticado a modalidade fora do contexto de aula. Todo o planeamento foi realizado com base na AI destes alunos, sendo que o grupo ficou dividido em subgrupos homogéneos a nível de competências.

Quanto à lecionação das sessões de treino, o professor orientador Paulo Martins deu-me total liberdade para preparar todos os microciclos, operacionalizar as minhas ideias e situações que pensava serem as mais adequadas aos praticantes.

Quadro 15 – Modelo anual DE

Semestre	1º Semestre						2º Semestre									
Etapas	1ª etapa (Prognóstico)			2ª etapa (Prioridades)			3ª etapa (Progresso)						4ª etapa (Produto)			
Datas	(20 setembro a 29 de outubro)			(2 de novembro a 2 de fevereiro)			(7 de fevereiro a 22 de abril)						(26 de abril a 3 de junho)			
Macro ciclo	1						2									
Mesociclos	1			2		3		4		5		6		7		8
Microciclos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

O objetivo na 1ª etapa, à semelhança da área de lecionação, foi perceber o nível dos alunos inscritos realizando a avaliação inicial, de forma a perceber quais os principais objetivos prioritários onde intervir.

Com estes objetivos percebidos pude planear a segunda etapa, que teve como foco atuar nos objetivos prioritários dos alunos, ou seja, na aprendizagem e desenvolvimento dos critérios e indicadores que já deveriam estar consolidados.

Na terceira etapa o objetivo foi o progresso nos conteúdos abordados na segunda etapa, realizando o desenvolvimento e aplicação dos mesmos, bem como a preparação para a competição e adaptação dos objetivos dos microciclos de acordo com o que foi observado.

A quarta e última etapa serviu para a revisão e consolidação das aprendizagens e conteúdos, com base em competição interna, realizando um balanço final sobre o desempenho dos alunos no desenrolar do ano letivo, bem como do meu papel no NDEB.

Os microciclos seguiram uma sequência lógica, de desenvolvimento progressivo das aprendizagens e podem ser consultados abaixo.

Quadro 16 – Microciclos DE

Etapa	1	
Microciclo	1	
Partes	Objetivos	Situações de aprendizagem
Aquecimento	- Ativação cardiorrespiratória e contacto com a modalidade.	- Manipulação de volante individual e a pares, fase inicial sem raquete e numa fase seguinte com raquete;
Parte fundamental	- Corrida.	
	- Sustentação do volante 1+1	
Parte fundamental	- Avaliação Inicial	- Situação de 1x1 com batimentos longos;
	- Pega;	- Situação de 1x1 com batimentos curtos;
Parte fundamental	- Sustentação do volante;	- Situação de jogo formal 1x1, com serviço curto ou longo.
	- Deslocamentos;	
Retorno à calma	- Avaliação de batimentos – Clear, Lob, Drive e Amorti.	
	- Regresso progressivo à normalidade tanto no plano cardiovascular como respiratório.	- Alongamentos;
		- Conversa com os alunos sobre os conteúdos abordados.

Etapa	1	
Microciclo	2	
Partes	Objetivos	Situações de aprendizagem
Aquecimento	- Ativação cardiorrespiratória e contacto com a modalidade para novos praticantes.	- Batimentos livres 1+1 / 2+2; - Corrida livre.
Parte fundamental	- Desenvolvimento das pancadas: Clear e Lob.	- Jogo 1+1 só com batimentos por cima (Clear); - Jogo 1+1 só com batimentos por baixo (Lob); - Jogo formal 1x1.
Retorno à calma	- Regresso progressivo à normalidade tanto no plano cardiovascular como respiratório.	- Alongamentos; - Conversa com os alunos sobre os conteúdos abordados.

Etapa	2	
Microciclo	1	
Partes	Objetivos	Situações de aprendizagem
Aquecimento	- Ativação cardiorrespiratória.	- Batimentos livres 1+1 / 2+2; - Corrida e batimentos (carrossel); - Corrida livre.
Parte fundamental	- Desenvolvimento das pancadas: Clear e Lob; - Deslocamento.	- Jogo 1+1 só com batimentos por cima (Clear); - Jogo 1+1 só com batimentos por baixo (Lob); - Jogo 1x1 só com metade final do campo (só batimentos longos); - Jogo formal 1x1; - Escada.
Retorno à calma	- Regresso progressivo à normalidade tanto no plano cardiovascular como respiratório.	- Alongamentos; - Conversa com os alunos sobre os conteúdos abordados.

Etapa	2	
Microciclo	2	
Partes	Objetivos	Situações de aprendizagem
Aquecimento	- Ativação cardiorrespiratória.	- Batimentos livres 1+1 / 2+2; - Corrida e batimentos (carrossel); - Corrida livre.
Parte fundamental	- Desenvolvimento das pancadas: Clear e Lob (praticantes de nível introdutório); - Desenvolvimento das pancadas: Drive e Amorti (praticantes de nível elementar(E) / avançado(A)).	- Jogo 1+1 só com batimentos por cima (Clear); - Jogo 1+1 só com batimentos por baixo (Lob); - Jogo 1x1 só com metade final do campo (só batimentos longos); - Treino analítico das pancadas de drive e amorti, batimento com alvo definido; - Jogo formal 1x1 só com a primeira metade do campo (só batimentos curtos) com serviço curto; - Jogo formal 1x1; - Escada.
Retorno à calma	- Regresso progressivo à normalidade tanto no plano cardiovascular como respiratório.	- Alongamentos; - Conversa com os alunos sobre os conteúdos abordados.

Etapa	2	
Microciclo	3	
Partes	Objetivos	Situações de aprendizagem
Aquecimento	- Ativação cardiorrespiratória.	- Batimentos livres 1+1 / 2+2; - Corrida e batimentos (carrossel); - Exercício de competição, duas equipas tentam bater o máximo de volantes para o campo adversário.
Parte fundamental	- Desenvolvimento das pancadas: Clear e Lob e treino de serviço (praticantes de nível introdutório); - Desenvolvimento das pancadas: Drive e Amorti (praticantes de nível elementar / avançado).	- Jogo 1+1 só com batimentos por cima (Clear); - Jogo 1+1 só com batimentos por baixo (Lob); - Treino analítico da técnica de serviço; - Jogo 1x1 só com metade final do campo (só batimentos longos); - Treino analítico das pancadas de drive e amorti, batimento com alvo definido; - Jogo formal 1x1 só com a primeira metade do campo (só batimentos curtos) com serviço curto; - Jogo formal 1x1; - Escada.
Retorno à calma	- Regresso progressivo à normalidade tanto no plano cardiovascular como respiratório.	- Alongamentos; - Conversa com os alunos sobre os conteúdos abordados.

Etapa	2	
Microciclo	4	
Partes	Objetivos	Situações de aprendizagem
Aquecimento	- Ativação cardiorrespiratória.	- Batimentos livres 1+1 / 2+2; - Corrida e batimentos (carrossel); - Exercício de competição, duas equipas tentam bater o máximo de volantes para o campo adversário.
Parte fundamental	- Desenvolvimento das pancadas: Clear e Lob e treino de serviço, identificar quanto executar pancada correta (praticantes de nível introdutório); - Desenvolvimento das pancadas: Drive e Amorti (praticantes de nível elementar / avançado).	- A pares, um aluno coloca volantes perto da rede e ao fundo do campo, e o colega seleciona a pancada correta, tentando colocar o volante num local pré-definido com arcos; - Treino analítico da técnica de serviço; - Jogo 1x1 só com metade final do campo (só batimentos longos); - Treino analítico das pancadas de drive e amorti, batimento com alvo definido; - Jogo formal 1x1 só com a primeira metade do campo (só batimentos curtos) com serviço curto; - Jogo formal 1x1; - Escada.
Retorno à calma	- Regresso progressivo à normalidade tanto no plano cardiovascular como respiratório.	- Alongamentos; - Conversa com os alunos sobre os conteúdos abordados.

Etapa	3	
Microciclo	1	
Partes	Objetivos	Situações de aprendizagem
Aquecimento	- Ativação cardiorrespiratória.	- Batimentos livres 1+1 / 2+2; - Corrida e batimentos (carrossel); - Exercício de competição, duas equipas tentam bater o máximo de volantes para o campo adversário.
Parte fundamental	- Desenvolvimento das pancadas: Clear e Lob e treino de serviço (longo) identificar quando executar pancada correta, corretamente (praticantes de nível introdutório); - Desenvolvimento das pancadas do batimento de remate e deslocamento (elementar/avançado)	- A pares, um aluno coloca volantes perto da rede e ao fundo do campo, e o colega seleciona a pancada correta, tentando colocar o volante num local pré-definido com arcos; - Treino analítico da técnica de serviço longo, com colchões como alvo no fundo do campo; - Jogo 1x1 só com metade final do campo (só batimentos longos); - A pares, um aluno coloca volantes perto da rede e ao fundo do campo, e o colega devolve em remate para os alvos (arcos) espalhados pelo campo; - Jogo formal 1x1; - Escada.
Retorno à calma	- Regresso progressivo à normalidade tanto no plano cardiovascular como respiratório.	- Alongamentos; - Conversa com os alunos sobre os conteúdos abordados.

Etapa	3	
Microciclo	2	
Partes	Objetivos	Situações de aprendizagem
Aquecimento	- Ativação cardiorrespiratória.	- Batimentos livres 1+1 / 2+2; - Corrida e batimentos (carrossel); - Exercício de competição, duas equipas tentam bater o máximo de volantes para o campo adversário.
Parte fundamental	- Desenvolvimento das pancadas: Clear e Lob e treino de serviço (longo) identificar quando executar pancada correta, corretamente (praticantes de nível introdutório); - Desenvolvimento das pancadas do batimento de remate e deslocamento (elementar/avançado)	- A pares, um aluno coloca volantes perto da rede e ao fundo do campo, e o colega seleciona a pancada correta, tentando colocar o volante num local pré-definido com arcos; - Treino analítico da técnica de serviço longo, com colchões como alvo no fundo do campo; - Jogo 1x1 só com metade final do campo (só batimentos longos); - A pares, um aluno coloca volantes perto da rede e ao fundo do campo, e o colega devolve em remate para os alvos (arcos) espalhados pelo campo; - Jogo formal 1x1; - Escada.
Retorno à calma	- Regresso progressivo à normalidade tanto no plano cardiovascular como respiratório.	- Alongamentos; - Conversa com os alunos sobre os conteúdos abordados.

Etapa	3	
Microciclo	3	
Partes	Objetivos	Situações de aprendizagem
Aquecimento	- Ativação cardiorrespiratória.	- Batimentos livres 1+1 / 2+2; - Corrida e batimentos (carrossel);
Parte fundamental	- Desenvolvimento das pancadas: Clear e Lob e treino de serviço (longo) identificar quando executar pancada correta, corretamente (praticantes de nível introdutório); - Desenvolvimento das pancadas do batimento de remate e deslocamento (elementar/avançado); - Preparação para a competição	- A pares, um aluno coloca volantes perto da rede e ao fundo do campo, e o colega seleciona a pancada correta, tentando colocar o volante num local pré-definido com arcos; - Jogo formal 1x1; - Escada.
Retorno à calma	- Regresso progressivo à normalidade tanto no plano cardiovascular como respiratório.	- Alongamentos; - Conversa com os alunos sobre os conteúdos abordados.

Etapa	3	
Microciclo	4	
Partes	Objetivos	Situações de aprendizagem
Aquecimento	- Ativação cardiorrespiratória.	- Batimentos livres 1+1 / 2+2; - Corrida e batimentos (carrossel);
Parte fundamental	- Desenvolvimento das pancadas: Clear e Lob e treino de serviço (longo) identificar quando executar pancada correta, corretamente (praticantes de nível introdutório); - Desenvolvimento das pancadas do batimento de remate e deslocamento (elementar/avançado); - Preparação para a competição	- A pares, um aluno coloca volantes perto da rede e ao fundo do campo, e o colega seleciona a pancada correta, tentando colocar o volante num local pré-definido com arcos; - Jogo formal 1x1; - Escada.
Retorno à calma	- Regresso progressivo à normalidade tanto no plano cardiovascular como respiratório.	- Alongamentos; - Conversa com os alunos sobre os conteúdos abordados.

Etapa	3	
Microciclo	5	
Partes	Objetivos	Situações de aprendizagem
Aquecimento	- Ativação cardiorrespiratória.	- Batimentos livres 1+1 / 2+2; - Corrida e batimentos (carrossel); - Exercício de competição, duas equipas tentam bater o máximo de volantes para o campo adversário.
Parte fundamental	- Melhoria de dificuldades detetadas na competição - Desenvolvimento das pancadas: Clear e Lob e treino de serviço (longo) identificar quando executar pancada correta, corretamente (praticantes de nível introdutório); - Desenvolvimento das pancadas do batimento de remate e deslocamento (elementar/avançado)	- A pares, um aluno coloca volantes perto da rede e ao fundo do campo, e o colega seleciona a pancada correta, tentando colocar o volante num local pré-definido com arcos; - Treino analítico da técnica de serviço longo, com colchões como alvo no fundo do campo; - Jogo 1x1 só com metade final do campo (só batimentos longos); - A pares, um aluno coloca volantes perto da rede e ao fundo do campo, e o colega devolve em amorti para os alvos (arcos) espalhados pelo campo; - Jogo formal 1x1; - Escada.
Retorno à calma	- Regresso progressivo à normalidade tanto no plano cardiovascular como respiratório.	- Alongamentos; - Conversa com os alunos sobre os conteúdos abordados.

Etapa	3	
Microciclo	6	
Partes	Objetivos	Situações de aprendizagem
Aquecimento	- Ativação cardiorrespiratória.	- Batimentos livres 1+1 / 2+2; - Corrida e batimentos (carrossel); - Exercício de competição, duas equipas tentam bater o máximo de volantes para o campo adversário.
Parte fundamental	- Melhoria de dificuldades detetadas na competição - Desenvolvimento das pancadas: Clear e Lob e treino de serviço (longo) identificar quando executar pancada correta, corretamente (praticantes de nível introdutório); - Desenvolvimento das pancadas de amorti, bem como deslocamento (elementar/avançado)	- A pares, um aluno coloca volantes perto da rede e ao fundo do campo, e o colega seleciona a pancada correta, tentando colocar o volante num local pré-definido com arcos; - Treino analítico da técnica de serviço longo, com colchões como alvo no fundo do campo; - Jogo 1x1 só com metade final do campo (só batimentos longos); - A pares, um aluno coloca volantes perto da rede e ao fundo do campo, e o colega devolve em amorti para os alvos (arcos) espalhados pelo campo; - Jogo formal 1x1; - Escada.
Retorno à calma	- Regresso progressivo à normalidade tanto no plano cardiovascular como respiratório.	- Alongamentos; - Conversa com os alunos sobre os conteúdos abordados.

Etapa	4	
Microciclo	1	
Partes	Objetivos	Situações de aprendizagem
Aquecimento	- Ativação cardiorrespiratória.	- Batimentos livres 1+1 / 2+2; - Corrida e batimentos (carrossel).
Parte fundamental	- Jogo formal	Torneio.
Retorno à calma	- Regresso progressivo à normalidade tanto no plano cardiovascular como respiratório.	- Alongamentos; - Conversa com os alunos sobre os conteúdos abordados.

3.5. Propostas de intervenção

Este capítulo tem uma enorme importância quanto à sua presença neste relatório, pois no mesmo abordo todas as opções tomadas durante o ano letivo com o objetivo de colmatar lacunas que encontrei durante a minha atuação no NDEB.

3.5.1. Convite – Desporto Escolar

Problema: Pouca adesão de praticantes ao NDEB

Objetivo: Aumentar o número de praticantes regulares no NDEB

Quadro 17 – Proposta de intervenção DE número 1

Data de atuação	Participação	Meios	Processo	Balço
Semana de 11 a 15 de outubro	- Professor Estagiário - Professor responsável pelo NDEB - Professores do NEF	Convites (folhetos informativos) com informações sobre o NDEB	Distribuição de convites à turma pela qual me encontrei responsável, bem como aos restantes professores do NEF para a distribuição posterior às turmas pelas quais eram responsáveis	Aumento significativo dos praticantes no NDEB

A realização desta intervenção justificou-se pela pouca adesão dos praticantes ao NDEB, sendo esta lacuna detetada após o primeiro treino prático do ano.

O primeiro treino do ano contou com 0 participantes o que foi bastante alarmante numa fase inicial do meu estágio e pensei logo em estratégias para solucionar este problema. Pensei em afixar um cartaz para que os alunos pudessem ver as informações do Núcleo, mas achei que não bastava que os alunos fossem de encontro à informação, mas sim a informação ser entregue aos alunos. Para que isso acontecesse, distribuí convites, numa primeira fase à turma pela qual eu era responsável e numa fase seguinte, intervim em partes finais de aulas de outros professores com aviso prévio, passando a informação aos seus alunos. Como não foi possível

ir a todas as aulas, distribuí convites aos professores do GEF, para que estes os transmitissem aos seus alunos.

Realizando um balanço final desta intervenção, esta foi muito bem conseguida pois consegui passar de 4 alunos com prática regular para 8.

3.5.2. “Dia do amigo”

Quadro 18 – Proposta de intervenção DE número 2

Data de atuação	Participação	Meios	Processo	Balanço
7 a 14 de fevereiro	- Professor Estagiário - Professor responsável pelo NDEB - Praticantes do NDEB - Restantes alunos da escola	- Oportunidade para que os praticantes trouxessem um amigo para o treino e realizassem um torneio de pares	- Convite de colegas para participação de num torneio - Torneio de pares no horário do treino - Atribuição de um diploma a todos os participantes e um diploma distinto aos vencedores	Aumento significativo dos praticantes no NDEB

A realização desta intervenção teve como objetivo abordar tópicos como a motivação e a adesão dos alunos ao NDEB.

A intervenção não se desenrolou como planeada, devido ao facto de no dia da atividade, alguns alunos não poderem comparecer devido a incompatibilidade horária, impossibilitando a realização do torneio de pares. Contudo, devido aos praticantes terem espalhado a mensagem a colegas e amigos, três novos praticantes decidiram comparecer aos treinos e passaram a ser alunos assíduos. No que toca ao objetivo principal o projeto foi um sucesso, pois o número de praticantes aumentou significativamente e alguns dos alunos que já praticavam ficaram ainda mais motivados por poderem praticar Badminton com os seus amigos.

3.6. Objetivos operacionais, plano e balanço da 1ª etapa

3.6.1. Objetivos operacionais

O seguinte quadro contempla todos os objetivos operacionais que foram estabelecidos para a primeira etapa na área de DE.

Quadro 19 – Objetivos primeira etapa do DE

Objetivos
Selecionar um núcleo de DE
Perceber problemas existentes no NDEB
Realizar AI dos participantes

Estes objetivos foram selecionados de modo que o primeiro contacto com o NDEB me permitisse perceber qual o trabalho elaborado em anos anteriores e problemas existentes. Com estas informações seria possível dar continuidade às boas práticas do núcleo, mas também inovar e corrigir algumas lacunas que ao longo do tempo percebi que eram importantes serem colmatadas.

O objetivo da avaliação inicialmente teve obrigatoriamente de estar presente, pois seria o primeiro contacto com o grupo de praticantes e para isso reuni um conjunto de situações de modo a perceber o seu nível de competências para que fosse possível conseguir realizar o planeamento para a próxima etapa.

3.6.2. Plano

De modo a cumprir o primeiro objetivo estipulado, decidi reunir com o grupo de estagiários que também iriam selecionar o seu núcleo de DE e tentar perceber se era possível escolher a modalidade de badminton, explicando a minha motivação para a escolha da mesma, percebendo também se em termos de horários esta era a escolha mais correta.

De modo a perceber possíveis problemas existentes no NDEB, tentei junto do meu orientador e também professor responsável pelo núcleo, consultar documentos e realizar o maior número de questões, de modo a perceber todas as práticas anteriormente realizadas, pois este era também para mim um primeiro contacto com o DE no papel de professor e toda a informação era bem-vinda, de modo a preparar da melhor maneira a minha atuação nesta área no desenrolar do ano letivo.

Para o terceiro objetivo planeei realizar a avaliação inicial dos praticantes com base nos Planos Nacionais de Educação Física e os critérios estipulados para cada nível de competências, nesta modalidade. Recorri a situações de jogo, primeiro em cooperação, com sustentação do volante 1+1 e posteriormente jogo formal 1x1, para apurar da melhor maneira as capacidades dos praticantes.

3.6.3. Balanço

Com a primeira sessão de DE escolar realizada deparei-me com um grande problema que se tratou da pouca adesão de praticantes ao NDEB. Para mim foi algo alarmante pois no primeiro treino não esteve presente qualquer aluno.

“Com o passar dos anos tem vindo a aumentar a adesão no DE” (Sousa, 2004), mas este último ano foi atípico e devido ao Covid-19 não se realizou DE na escola nas melhores condições e com isto, com o recomeço das atividades ao normal era importante perceber que a adesão por parte dos alunos podia não ser tão alta visto ter existido uma quebra no processo contínuo no DE para alguns alunos. A presença dos praticantes no DE é importante visto que a escola deverá ser o principal meio promotor de atividade física e com isto recai uma grande responsabilidade ao professor, pois o mesmo deve proporcionar experiências positivas no que toca à prática do exercício físico, melhorando também o estilo de vida dos seus alunos e a melhor forma de transmitir estas experiências é através das aulas de Educação Física e do Desporto Escolar (Sousa, 2004).

A estratégia não passou pela afixação de cartazes com os horários do Desporto Escolar, pois não podia ficar à espera de que fossem os alunos a procurar a informação, sendo que eu tinha a responsabilidade de levar de melhor forma a informação aos alunos, como por exemplo, abordar os nossos colegas do NEF para se possível, intervirmos 2 ou 3 minutos no final das suas aulas, convidando os seus alunos a participarem no DE e isto foi algo ponderado como proposta de intervenção para a segunda etapa.

Quanto à AI, esta foi realizada para que na segunda fase fossem abordadas as prioridades dos praticantes, tratando-se de um grupo heterogéneo. Dos quatro praticantes que realizaram a AI, dois eram do nível E/A e dois do nível introdutório.

Apesar de nesta fase só ter realizado a AI dos alunos, senti-me à vontade na lecionação da modalidade de Badminton, algo que já esperava, pois tinha sido praticante no passado e também pelo gosto que tenho pelo desporto, chegando à conclusão que foi uma escolha acertada, ter optado pela modalidade de Badminton no DE.

3.7. Objetivos operacionais, plano e balanço da 2ª etapa

3.7.1. Objetivos operacionais

O seguinte quadro contempla todos os objetivos operacionais que foram estabelecidos para a segunda etapa na área de DE.

Quadro 20 – Objetivos segunda etapa do DE

Objetivos
Desenvolvimento das pancadas: Clear e Lob e treino de serviço para os praticantes de nível introdutório
Desenvolvimento das pancadas: Drive e Amorti e treino de serviço para os praticantes de nível elementar / avançado.
Colmatar a pouca adesão dos alunos ao NDEB

Estes objetivos foram definidos de acordo com a AI dos atletas e dos grupos formados após a mesma. Dos quatro praticantes dois deles eram do nível introdutório e dois eram do nível elementar/avançado, sendo definidos objetivos diferentes para cada grupo baseados no documento facultado pela Federação Portuguesa de Badminton (2020), onde refere que um dos pontos a ser trabalhado na estrutura da aprendizagem do jogo é o aumento do repertório de batimentos, sendo que depois de estarem dominadas as técnicas/batimentos elementares como o clear, o lob, ou seja o conseguir realizar um bom balanço do braço batedor, executar o batimento longe do corpo tanto nos batimentos altos como nos baixos colocar o corpo atrás do volante, é possível passar à fase de introdução dos mais variados batimentos. Isto diz-nos que numa primeira fase em termos de batimentos, o praticante deve dominar o clear e lob e posteriormente numa fase mais avançada, o drive, amorti e serviço.

Como já referido anteriormente, a pouca adesão ao NDEB foi um problema detetado que necessitava de ser colmatado e para isso foi realizada uma estratégia, mais aprofundada no plano e nas propostas de intervenção.

3.7.2. Plano

De maneira a conseguir realizar todos os objetivos definidos planeei trabalhar com o grupo de alunos introdutório as pancadas clear e lob, onde aproveitei para abordar numa fase inicial a habilidade dos praticantes em acertar no volante que consiste na apreciação das trajetórias, ponto de queda do volante, distâncias, objeto em movimento, variações de força no manuseamento da raquete e toda a dinâmica do jogo estruturada nos limites do campo (estruturação espacial). Para isso usei formas jogadas de cooperação e competição nas partes

finais dos treinos com exercícios como, jogo 1+1 só com batimentos por cima (Clear), jogo 1+1 só com batimentos por baixo (Lob), jogo 1x1 só com metade final do campo (só batimentos longos) para que pudessem variar as pancadas.

Já no grupo elementar/avançado optei por desenvolver os batimentos drive, amorti e serviço, aumentando o repertório de batimentos, por vezes em situações analíticas trabalhando a velocidade de execução que acontece à medida que o gesto técnico/batimento é repetido e os praticantes vão automatizando a velocidade de execução, algo determinante no desempenho do batimento em termos da sua intensidade num jogo. Algumas das situações de aprendizagem para alcançar os objetivos definidos foram, treino analítico das pancadas de drive e amorti, com alvo definido ou jogo formal 1x1 só com a primeira metade do campo (só batimentos curtos) com serviço curto, onde o ponto alcançado através das pancadas drive e amorti valia 3 pontos.

De modo a colmatar o problema detetado no início do ano, planeei distribuir convites, numa primeira fase, à turma pela qual eu era responsável e posteriormente intervim em partes finais de aulas de outros professores com aviso prévio, passando a informação aos seus alunos. Planeei também distribuir convites aos professores do GEF, para que estes os transmitissem aos seus alunos.

3.7.3. Balanço

Realizando um balanço final da etapa, posso afirmar que esta foi uma etapa muito bem conseguida tanto para os objetivos definidos respetivos aos alunos, tanto para a adesão de praticantes ao NDEB, bem como ao meu crescimento pessoal no que toca à lecionação da modalidade.

Quanto aos objetivos estipulados notei uma boa evolução em todos os praticantes que estiveram presentes regularmente nos treinos, o que me permitiu definir novos objetivos para a próxima etapa. Um dos problemas que detetei e que já abordei foi a falta de continuidade, sendo que quem faltava um treino ficava 2 semanas sem praticar devido a só existir um treino por semana. É através da constante repetição (continuidade) que os alunos conseguem fixar hábitos, dominar a componente técnica, a melhorar a forma física e o controlar de todos os fatores que permitem ter um melhor desempenho competitivo e este foi na minha opinião um fator impeditivo de melhores resultados para os praticantes.

A intervenção realizada de modo a colmatar a pouca adesão de praticantes ao núcleo foi bastante conseguida, duplicando o número de praticantes. Nesta fase comecei a perceber

que o DE no geral tinha uma pouca adesão por parte dos alunos da escola e tinha também pouca oferta em termos de diversidade de modalidades, o que me deixou pensativo para um potencial tema a ser abordado no seminário que tive de realizar.

Finalizando, esta foi uma etapa que me fez procurar afincadamente sobre a modalidade de forma a dominá-la para poder ensinar os meus alunos da melhor maneira possível. Isto fez com que eu pudesse perceber aspetos da modalidade que ainda não dominava, bem como conhecer e dominar uma maior panóplia de exercícios, o que me permitiu lecionar Badminton de uma maneira mais correta, permitindo aos alunos alcançarem mais facilmente os objetivos propostos.

3.8. Objetivos operacionais, plano e balanço da 3ª etapa

3.8.1. Objetivos Operacionais

O seguinte quadro contempla todos os objetivos operacionais que foram estabelecidos para a terceira etapa na área de DE.

Quadro 21 – Objetivos terceira etapa do DE

Objetivos
Para a praticante recém-chegada, desenvolver em cooperação com praticantes de nível introdutório/elementar, as pancadas Clear e Lob.
Para os alunos de nível introdutório/elementar, desenvolver as pancadas Clear, Lob, Drive, Amorti e serviço.
Para os alunos de nível elementar/avançado desenvolver o serviço, remate e deslocamento.
Preparação das saídas para encontros e adaptação de microciclos.
Desenvolver a proposta de intervenção: Dia do amigo.
Preparar e realizar torneio interturmas de Badminton

Os objetivos estipulados para esta terceira etapa, foram definidos em função dos subgrupos constituídos em termos de competências.

Com o avançar da segunda etapa, uma nova praticante experimentou e decidiu inscrever-se no DE e foi realizada a sua AI. Após essa avaliação concluí que a aluna era do nível introdutório e por isso planeei algumas situações de aprendizagem com base na cooperação de modo a privilegiar momentos de aprendizagem adequados ao seu nível, bem como a sua correta integração no grupo. O subgrupo de alunos que ainda não dominava as pancadas Clear e Lob, trabalharam em situações jogadas de cooperação com a aluna de modo a não só ajudarem a aprendizagem da mesma, bem como consolidarem as suas competências no que toca a estas duas pancadas.

Para os alunos do nível introdutório/elementar, estabeleci como objetivos, consolidarem as pancadas de Clear e Lob e trabalharem também pancadas como o Drive, Amorti e serviço, pancadas estas que pertencem já aos critérios de êxito do nível elementar.

Para os alunos de nível elementar/avançado, a maior lacuna que era comum a todos os praticantes deste nível era o deslocamento e o seu desenvolvimento através de formas jogadas foi o principal foco desta fase. Também defini como objetivo trabalhar as pancadas de serviço e remate para este grupo.

Quanto aos dois encontros do DE agendados para os dias 12 e 19 de março, foi importante preparar os alunos tanto no sentido do jogo, adaptando os microciclos, mas também quanto às responsabilidades de segurança no que toca a preparação dos documentos para autorização dos encarregados de educação.

Abordei a motivação e a adesão ao Badminton com o projeto “Dia do Amigo”, que é aprofundado no plano desta etapa e nas propostas de intervenção.

O último objetivo para esta etapa foi a preparação e a realização do torneio inter turmas da escola, presente no Plano Anual de Atividades, que apesar da previsão da não realização do torneio devido ao Covid-19, achei importante estipular como objetivo.

3.8.2. Plano

O plano para esta terceira etapa foi preparado em função dos subgrupos formados em termos de competências e dos resultados apurados da fase anterior.

Durante a segunda etapa, uma nova praticante inscreveu-se no DE, sendo esta do nível introdutório. O plano passou por repetir algumas situações realizadas no passado com os

alunos de nível introdutório, trabalhando a pega correta e as pancadas Clear e Lob, bem como a posição base. Para estes objetivos planeei situações de cooperação como por exemplo, jogo 1+1 só com batimentos por cima (Clear) e jogo 1+1 só com batimentos por baixo (Lob), inicialmente campo inteiro e numa fase seguinte em zonas específicas do campo de forma a aumentar a dificuldade, culminando com jogo 1x1 para aplicação dos conteúdos aprendidos. Recorri também a algumas situações analíticas, de modo a existir maior repetição, para que a aprendizagem do movimento fosse mais facilitada, pois Ericsson (2013, p. 534) classifica como deliberada a prática focada numa sequência de aspetos específicos da habilidade que se pretende dominar, seguida de feedback e de oportunidades de melhoria gradual por repetição e tentativa de solução de problemas, onde o tempo necessário para a aquisição de uma nova habilidade costuma girar na casa de milhares de horas distribuídas ao longo de muitos anos, ou seja, exercícios analíticos são também importantes pois o aluno necessita de repetição, de modo a aprender e poder integrar em formas jogadas com maior facilidade.

Para o grupo de alunos do nível introdutório/elementar, o objetivo foi, como dito anteriormente, consolidar as pancadas do Clear e Lob, colaborando com a praticante recém inscrita, mas também desenvolverem as pancadas de drive e amorti, bem como o serviço. Para isso foram preparadas situações de aprendizagem como a pares, um aluno colocava volantes perto da rede e ao fundo do campo, e o colega selecionava a pancada correta, tentando colocar o volante num local pré-definido com arcos ou também situação analítica das pancadas de drive e amorti, com alvo definido.

Quanto ao grupo elementar/avançado o foco foi o trabalho do deslocamento e pancadas como o remate e o serviço, onde optei por situações jogadas em que o aluno cada vez que realizava um batimento tinha de se deslocar tocando num cone e voltar à posição base. Um exercício trabalhado muitas vezes que incorporava o remate e o deslocamento em jogo foi uma situação realizada a pares, onde um aluno colocava volantes perto da rede e ao fundo do campo, e o colega devolvia em remate para os alvos (arcos) espalhados pelo campo.

As saídas do DE marcaram o recomeço da competição fora do ambiente escolar o que podia aumentar a motivação dos praticantes, bem como cativar mais alunos a inscreverem-se no NDEB. A participação de todos os alunos do núcleo era essencial e com uma semana de antecedência os praticantes levaram as autorizações para os encarregados assinarem. Certifiquei-me também que quem tivesse faltado ao treino da semana da entrega, recebesse a autorização, informando que os alunos poderiam passar pela sala de professores de EF, para receberem a sua respetiva autorização.

O plano de realização do “Dia do amigo” aprofundado nas propostas de intervenção, foi abordar os praticantes do NDEB no término de uma sessão de treino, apelando aos mesmos que convidassem um colega a experimentar um treino de badminton, com o objetivo de que os novos praticantes vivenciassem a modalidade e quiçá ganhar gosto pela mesma, aumentando assim a adesão ao NDEB.

3.8.3. Balanço

A terceira etapa foi extremamente positiva quanto aos objetivos estipulados.

Em relação aos objetivos estabelecidos previamente, consegui trabalhar todas as componentes que defini importantes para o desenvolvimento de cada aluno tendo existido à semelhança da segunda etapa uma boa evolução em todos os praticantes que estiveram presentes regularmente nos treinos.

A praticante que apenas integrou o grupo no início da segunda etapa, conseguiu integrar-se bem e desenvolver as pancadas estipuladas para o seu desenvolvimento, o Clear e Lob. Com o desenrolar da etapa, alguns alunos passaram a pertencer ao grupo de alunos de nível avançado, visto que conseguiram melhorar e executar de forma correta em situação de jogo as pancadas de Clear, Lob, Drive e Amorti.

Os alunos de nível avançado, trabalharam mais especificamente pancadas mais complexas como remate e serviço, bem como o deslocamento sendo que no geral o grupo melhorou bastante quanto a estes aspetos.

Um fator muito importante que me ajudou a perceber melhor as lacunas de cada aluno facilitando o meu planeamento dos microciclos, foi o retorno da competição com os dois encontros realizados nos dias 12 e 19 de março, onde os alunos tiveram a oportunidade de pôr em prática as suas aprendizagens, realizando encontros com alunos de outras escolas do concelho de Odivelas. Estes encontros não só proporcionaram mais tempo de prática aos alunos, bem como uma experiência única num contexto diferente ao que estavam normalmente habituados. Com a análise de todos os jogos pude perceber melhor quais as maiores dificuldades de cada um em situação de jogo o que me guiou quanto à definição de objetivos para os seguintes microciclos. De referir que a adesão aos dois encontros por parte dos alunos foi excelente, tendo em cada encontro faltado apenas um praticante.

Finalizando, esta foi uma etapa bastante conseguida em todos os aspetos, excetuando a continuidade visto que desde o dia 4 até dia 24 de abril, o núcleo não pode realizar treinos

devido a reuniões agendadas para a data do treino e também devido às interrupções letivas com lugar entre os dias 13 e 18 de abril.

3.9. Objetivos operacionais, plano e balanço da 4ª etapa

3.9.1. Objetivos Operacionais

O seguinte quadro contempla todos os objetivos operacionais que foram estabelecidos para a quarta etapa na área de DE.

Quadro 22 – Objetivos quarta etapa do DE

Objetivos
Realização de um torneio interno
Preparar e realizar o torneio interturmas de Badminton
Realizar um balanço final da área de DE

3.9.2. Plano

O plano para a quarta e última etapa passou por procurar consolidar as aprendizagens dos alunos nas diversas pancadas, aproximando-os ainda mais do modelo competitivo, criando então um torneio interno que se desenrolou ao longo de todas as sessões de treino da etapa. Com as competições anteriormente realizadas, senti que os praticantes se sentiram extremamente motivados e a criação deste torneio justificou-se pelo melhor clima motivacional dos alunos, bem como fornecer um estímulo diferente para finalizar o ano letivo. Para que não existisse desmotivação o grupo total de praticantes foi dividido em dois grupos, realizando um torneio para os praticantes de nível avançado e outro para os praticantes de nível introdutório/elementar. A presença deste torneio também permitiu uma melhor preparação a nível tático, de estrutura e regras, tanto os alunos como a mim para o torneio inter turmas, que após reunião do GEF, foi agendado para a última semana de aulas. A elaboração deste torneio é fundamentada na superação dos alunos na fase final da etapa, sendo que segundo Scaglia, Montagner e Souza (2001, p.4), é necessário que a competição não seja vista sempre como um jogo de alguém contra, mas sim no jogar com alguém e contra si próprio, como um marco de referência para uma autoavaliação. O objetivo da competição deve estar voltado também para a auto superação e busca de autoestima.

O torneio baseou-se em jogos entre todos os elementos de cada subgrupo até aos 21 pontos, indo ao encontro da realidade da competição, onde os restantes jogadores que não

praticavam devido às limitações dos espaços, arbitraram as partidas. No final, após a somatória do número total de vitórias, foi definido o vencedor de cada grupo.

3.9.3. Balanço da 4ª etapa e global da área de Desporto Escolar

Realizando um balanço da quarta e última etapa, tendo em conta os objetivos posso afirmar que esta etapa foi um sucesso, pois não só foram cumpridos os objetivos estipulados no início da etapa, bem como conseguimos cativar mais alunos para o NDEB, aumentando a probabilidade de os mesmos pertencerem ao DE no próximo ano letivo.

Visto que nesta etapa não tivemos mais saídas de DE, todos os momentos foram aproveitados para aproximar a prática da competição e foram realizados torneios em todas as sessões de treino. Para fomentar ainda mais o espírito competitivo foram criados dois grupos de modo que os jogos fossem equilibrados, existindo uma motivação acrescida na prática. Esta opção foi um sucesso visto que não só os alunos do núcleo, compareceram com regularidade, mas também convidaram colegas para comparecerem, tendo 3 praticantes acabado por aparecerem às sessões com regularidade. Os torneios permitiram também consolidar tudo o que foi aprendido durante o ano de uma forma mais dinâmica e desafiante.

Quatro dos alunos do núcleo manifestaram interesse em frequentar treinos de Badminton fora do contexto escolar, o que foi excelente pois todo o trabalho desenvolvido durante o ano fez com que os alunos ficassem com interesse de praticar ainda mais atividade física fora do contexto escolar. Estes alunos foram indicados por mim a frequentar um clube perto da escola.

Concluindo, sinto que o meu papel foi bem cumprido, tendo elaborado sessões de treino dinâmicas e com qualidade, durante o ano letivo, sendo que o principal foco foram as necessidades individuais de aprendizagem de cada aluno. Os alunos demonstraram agrado na realização das sessões durante todo o ano, sendo que nenhum aluno desistiu. Existiu uma grande evolução dos alunos e o único ponto negativo que retiro de todo o ano foi a reduzida quantidade de encontros realizados fora do contexto escolar, devido aos tempos pandémicos que atravessamos.

4. Seminário

4.1. Introdução

O seminário faz parte do EP e tem como objetivo preparar de forma mais completa o estagiário, onde o mesmo tem a responsabilidade de perceber os problemas que o rodeiam, intervindo com o intuito de resolução dos mesmos, contribuindo para a melhoria das práticas existentes na sua escola bem como do GEF.

“A escola não é apenas um espaço onde se reproduz conhecimento, mas sim um ambiente onde deve reinar a relação, o diálogo com um novo enfoque na definição de conteúdos/estratégias e propostas de formação docente” (Nóvoa, 2002). Concluimos então que esta é uma área muito importante e com presença obrigatória no EP, onde o estagiário consegue realizar um trabalho de investigação, aumentando o seu conhecimento, preparando-se de forma mais completa para eventuais problemas que o mesmo pode encontrar no desenrolar da sua carreira como profissional de EF.

4.2. Identificação do problema ou tema do seminário

A área do seminário teve início logo no começo do ano letivo, quando realizei a caracterização da escola com a ajuda do meu colega de estágio, que me permitiu perceber de forma mais aprofundada as condições da mesma, bem como algumas lacunas presentes passíveis de serem solucionadas. Um dos problemas inicialmente detetados foi a pouca oferta de modalidades no DE presente na escola, que poderia consequentemente originar pouca adesão dos alunos. Com o desenrolar do ano letivo, baseando-me no número de alunos presentes de forma contínua nos diferentes núcleos de DE e pelas reuniões com o GEF percebi que a adesão era de facto reduzida, nomeadamente do género feminino e que este era um problema existente e por isso decidi focar o meu seminário neste tema.

Para fazer um enquadramento correto devemos abordar o DE, quanto à sua importância, contribuição educativa, realidade atual na escola e as diversas causas que levam ou não os alunos a participarem no DE.

4.2.1. Importância e contributo educativo do DE

O acesso à prática desportiva a toda a população jovem é um direito e uma necessidade, de modo a assegurar uma atividade física que tenha resultados positivos ao nível da saúde e rendimento físico. O DE assume-se então como o conjunto das práticas lúdico-desportivas desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, onde existe liberdade de participação e de escolha por parte dos alunos, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo, desenvolvendo as suas atividades nas escolas dos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e nas escolas do ensino secundário.

O DE deve constituir um espaço privilegiado onde os alunos possam praticar com regularidade atividades físicas e desportivas, proporcionando o acesso à prática desportiva regular e de qualidade. De acordo com a Lei de Bases do Sistema Educativo (Lei n.º 46/86, de 14 de outubro), o DE tem um papel fulcral na promoção da saúde e condição física, na aquisição de hábitos e condutas motoras e no entendimento do desporto como fator de cultura, estimulando sentimentos de solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade, devendo ser fomentada a sua gestão pelos estudantes praticantes, salvaguardando-se a orientação por profissionais qualificados. Tudo isto contribui para a promoção do sucesso escolar dos alunos, dos estilos de vida saudáveis, de valores e princípios associados a uma cidadania ativa. É possível perceber que através de experiências desportivas de qualidade na escola e de práticas inclusivas com ofertas de modalidades variadas, o DE visa promover a participação saudável e a realização pessoal dos alunos.

O DE tem também um enorme peso quanto ao seu valor educativo e social para os alunos pois os mesmos ao participarem, melhoram as suas aprendizagens e os seus processos educativos. Sendo o DE um projeto desenvolvido em contexto escolar, direcionado para os alunos, este deve ser baseado no documento de referência para a organização de todo o sistema educativo, O Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (Martins, et al., 2017). O DE acaba por contribuir decisivamente para os princípios, áreas de competência e valores previstos no perfil dos alunos, como a responsabilidade e integridade, a excelência e exigência, a curiosidade, reflexão e inovação, a consciência e domínio do corpo, o bem-estar, saúde e ambiente, o raciocínio e resolução de problemas o relacionamento interpessoal ou até mesmo o desenvolvimento pessoal e a autonomia.

4.2.2. Causas para a adesão e continuidade dos praticantes no DE

Um dos motivos que pode estar ligado com a adesão dos praticantes ao DE pode ser a motivação, que pode também variar de acordo com a oferta que é disponibilizada aos alunos bem como as atividades realizadas nas sessões de treino. De forma a conseguirmos obter uma melhor perceção dos motivos que levam os alunos a participarem continuamente no DE, é importante entrarmos em contacto com os mesmos, percebendo também junto daqueles que não participam, quais as razões que os levam a não se inscreverem.

De acordo com Daley e O`Gara (1998), a motivação intrínseca e extrínseca, influenciam a participação dos alunos em atividades como o DE e com isto, é importante perceber quais as causas que podem melhorar a motivação dos praticantes de forma que os mesmos adiram e tenham um processo contínuo no DE.

Num estudo realizado por Brito (2011) com 597 alunos, foi possível concluir que a maior razão pela qual os alunos não se inscrevem no DE, são os horários incompatíveis. Neste estudo os alunos responderam preferir ocupar o seu tempo com amigos e praticar desporto federado. Quanto aos motivos que levariam os alunos a participarem no DE, foram as oportunidades de prática de modalidades alternativas (62,3%) e a escola possuir boas condições para a prática das modalidades. Com isto, conclui-se que uma escola que oferece modalidades alternativas no DE, pode vir a ter um maior número de participantes, do que uma escola que apenas oferece aos seus alunos modalidades nucleares.

4.2.3. Realidade do DE na escola

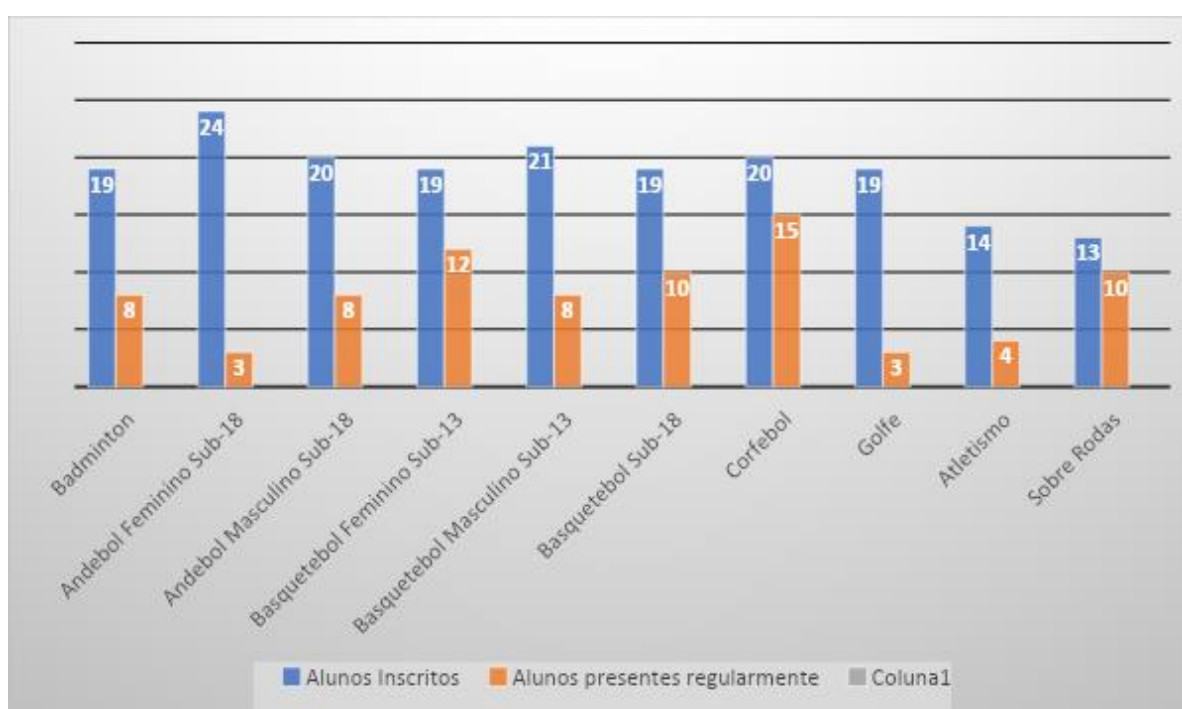


Figura 1 – Realidade do DE nas escolas EBP e ESBF

Após perceber quais os motivos mais comuns para a prática / não prática do DE foi importante perceber qual a realidade presente na Escola Básica da Pontinha e na ESBF visto que existe um plano de 4 anos que tem continuidade de uma escola para a outra. Para isso realizei o levantamento no início de fevereiro, do total de alunos presentes no DE e o número de alunos presentes regularmente nos treinos e com isto confirmei que a adesão dos alunos e consequente continuidade da presença durante o ano letivo nas sessões de DE era baixa.

Como podemos observar no gráfico, em quase todas as modalidades o número de alunos presentes regularmente no DE era inferior a 50% do número total de inscritos, à exceção do Basquetebol Feminino sub-13, o Basquetebol Sub-18, o Corfebol e o projeto

Sobre Rodas. Foi possível perceber que com o desenrolar do tempo os alunos tinham tendência para abandonar o DE, apenas frequentando as sessões numa fase inicial.

No caso do Corfebol o número de alunos era nulo, pois logo no início do ano letivo a professora responsável pelo núcleo apresentou baixa, tendo sido apenas substituída no início do segundo semestre, o que é igualmente alarmante visto que a escola perdeu oferta passando a disponibilizar menos uma modalidade alternativa nesse período.

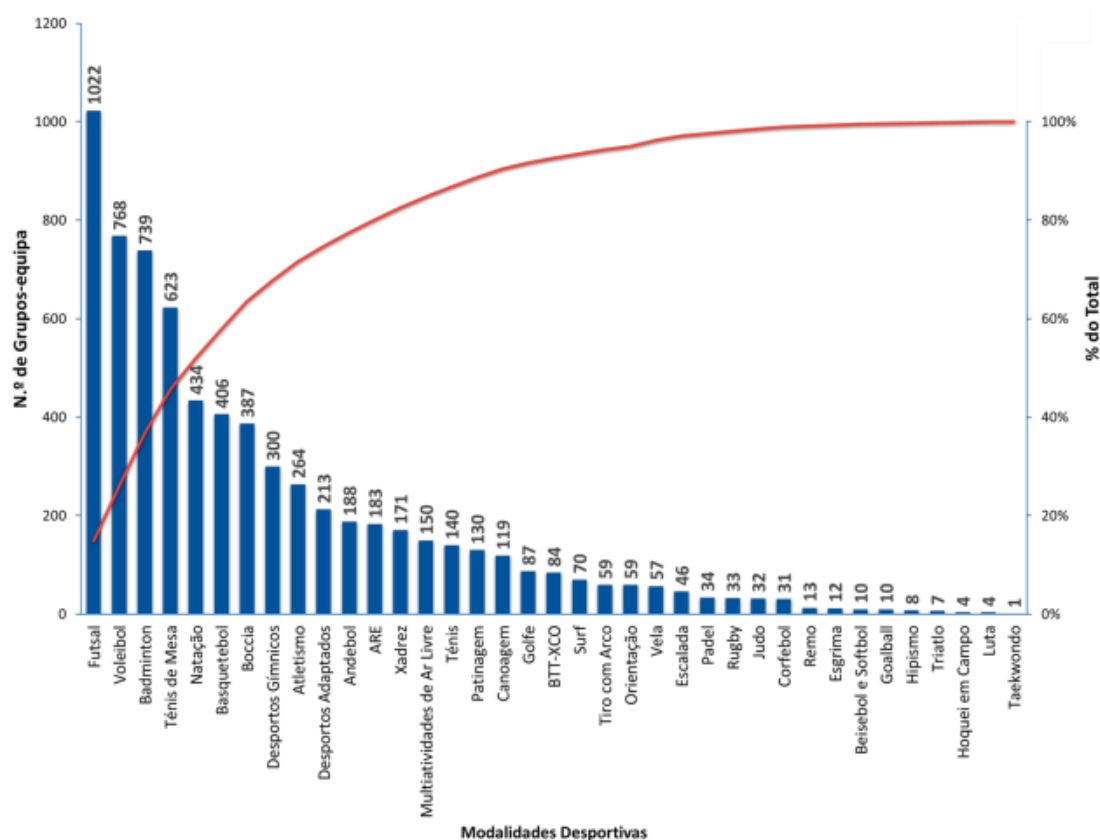


Figura 2 – Distribuição dos grupos-equipas pelas modalidades desportivas no DE

Podemos também perceber pelo seguinte gráfico que ilustra a distribuição dos grupos-equipas pelas modalidades desportivas (ano letivo de 2019/2020), permitindo perceber quais aquelas em que existe uma maior concentração de alunos, que uma das possíveis razões para não existir tanta adesão e continuidade dos alunos podia prender-se com a questão de não existir Núcleo de Futsal nem de Voleibol, modalidades estas que têm maior adesão de praticantes em termos nacionais e que são habitualmente preferidas pelos alunos.

Após a análise dos gráficos foi importante perceber junto dos alunos quais os motivos que os levavam a praticar e também quais as razões que levavam os alunos a não aderirem ao DE e para isso foi realizado um questionário.

4.3. Plano anual da área de seminário

O seguinte quadro contempla todos os objetivos operacionais que foram estabelecidos durante o ano letivo para a área de seminário.

Quadro 23 – Plano anual do Seminário

Set.	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.
Prognóstico		Prioridades			Progresso			Produto	
Caracterização da escola e identificação de lacunas existentes na mesma; Escolha do tema para o seminário.		Investigação para justificação do tema.			Elaboração e definição de um questionário a ser realizado aos alunos da escola; Conversas com o GEF para melhoria na elaboração do questionário; Análise dos dados recolhidos.			Reunião com o GEF para discutir a análise dos dados recolhidos; Definição de estratégias a serem adotadas no próximo ano letivo, colmatando o problema existente.	

Numa primeira fase, caracterizei a escola, o que me permitiu perceber algumas lacunas existentes na mesma. Esta fase foi um pouco confusa pois tive dois temas em mente que queria abordar, mas acabei por definir a adesão e continuidade no DE como tema do meu seminário.

Foi realizado um estudo sobre a realidade do DE na escola justificando a importância do tema com suporte bibliográfico.

Na etapa de progresso, realizei um questionário a vários alunos da escola e consequentemente a sua análise, o que me permitiu apresentar o meu seminário e discutir com o GEF as melhores estratégias a adotar, para que o problema detetado originalmente fosse pensado e colmatado no ano letivo seguinte.

4.4. Objetivos

4.4.1. Objetivos principais

- Definir estratégias a serem adotadas no próximo ano letivo, colmatando o problema existente.
- Aumento da adesão e continuidade dos praticantes no DE.

4.4.2. Objetivos complementares

- Analisar a relação entre os alunos inscritos nos núcleos com a presença contínua dos mesmos nas sessões de treino.
- Elaboração e definição de um questionário com participação dos professores do GEF.
- Analisar a relação entre as ofertas da escola com o interesse dos alunos.
- Analisar e comparar as diferenças na participação entre o género masculino e feminino.

4.5. Plano

4.5.1. Estratégias a realizar

Para conseguir concretizar todos os objetivos estabelecidos, planeei numa primeira fase perceber junto dos responsáveis dos núcleos de DE, a percentagem de alunos presentes continuamente nos treinos e para isso contactei o responsável de cada núcleo de modo a conseguir obter o registo de presença dos alunos e assim registar e perceber a relação, justificando o tema de seminário.

Numa segunda fase planeei reunir com os professores responsáveis pelos núcleos, introduzindo-lhes várias questões e discutindo com os mesmos as possíveis questões a integrar no questionário que seria realizado aos alunos.

Uma terceira fase baseou-se na análise dos questionários percebendo quais as melhores estratégias para adotar e a serem discutidas com os professores na apresentação final do seminário.

4.5.2. Questionário

O questionário teve como objetivo perceber qual o conhecimento que os alunos, tanto da escola básica como da secundária, tinham sobre o DE realizando uma série de questões

sobre o tema. As respostas a estas questões seriam bastante pertinentes para as possíveis conclusões e soluções para o ano seguinte.

A colaboração do GEF foi crucial para a elaboração do questionário, pois o mesmo foi elaborado com base em suporte bibliográfico, mas também com questões que o conjunto de professores achou pertinente de abordar sobre o tema.

Com base no documento que consta no apêndice XXVIII, o questionário, bem como a sua realização, foi proposto para validação à direção da escola que aprovou sem qualquer tipo de problema. Após a aprovação da direção foi realizada a entrega dos mesmos aos professores do GEF para distribuição pelas respetivas turmas, para posterior recolha de dados e análise.

Este foi então o questionário apresentado aos alunos na Escola Básica da Pontinha e na Escola Secundária Braamcamp Freire.



Este questionário procura analisar e interpretar as informações relativas ao Desporto Escolar nas Escola Secundária Braamcamp Freire e na Escola Básica da Pontinha. Por favor, responda a cada questão de forma precisa e sequencial.

Para além da Educação Física, vês necessidade de praticar atividade física?	Sim ____ Não ____
Praticas alguma modalidade fora da escola? Se sim, indica qual.	Sim ____ Não ____ _____
Sabes o que é o Desporto Escolar (DE)?	Sim ____ Não ____
Conheces as modalidades que o DE oferece na tua escola?	Sim ____ Não ____
Es praticante de DE?	Sim ____ Não ____
Quais os motivos para não praticares DE?	Incompatibilidade de horário ____ Não existem as modalidades que gosto ____ Falta de interesse ____ Ausência de competição ____ Outro motivo (indica) _____
Se o motivo é a incompatibilidade de horário, qual para ti seria o melhor horário para praticares DE? (Caso o motivo não seja este, passa para a próxima pergunta)	14h00 – 16h00 ____ 16h00 – 18h00 ____ 18h00 – 20h00 ____
Quais as modalidades que gostarias de ver presentes no DE? (indica pelo menos três)	_____ _____ _____
A existência dessa modalidade faria com que te inscrevesse?	Sim ____ Não ____

Questões Sociodemográficas

Género: Masculino ____ Feminino ____

Data de nascimento: ____/____/____

Figura 3 – Questionário aplicado aos alunos

4.6. Análise dos dados recolhidos

Após realizados os questionários a um total de 531 alunos (240 alunos da Escola Secundária Braamcamp Freire e 291 na Escola Básica da Pontinha) realizei a análise detalhada a cada questão, de modo que fosse possível retirar hipóteses para serem abordadas posteriormente com o GEF na apresentação do meu seminário. Os gráficos das respostas a cada pergunta estão presentes em apêndice, sendo que foi importante analisar detalhadamente algumas respostas cruciais para a conclusão do seminário e consequente discussão.

Em resposta à primeira questão, 82,3 % dos alunos (437 alunos) responderam que viam necessidade de praticar atividade física para além da Educação Física. A escola deve ser o principal meio promotor de atividade física, sendo que os professores têm um papel importantíssimo devendo proporcionar a prática de exercício físico e realçar a importância dos hábitos saudáveis aos seus alunos. A melhor forma que os professores têm para passar aos alunos estes hábitos são as aulas de Educação Física bem como o Desporto Escolar (Sousa, 2004). Podemos perceber a importância que os professores têm para a transmissão de informação aos seus alunos sobre o valor da prática de atividade física, sendo que na realidade das escolas em causa, essa importância parece estar bem interiorizada pela maioria dos alunos.

Já as respostas à segunda questão foram importantes para perceber a ligação que existiu em relação a perguntas posteriores presentes no questionário, como a preferência dos alunos quanto às modalidades que gostariam de ver presentes no DE. Também foi possível perceber que um elevado número de alunos não pratica qualquer modalidade fora do contexto escolar o que aumenta ainda mais a importância do DE na realidade em causa.

Quando questionados sobre se sabiam o que era o DE o resultado das respostas foi bastante positivo pois 454 das 530 respostas registadas foram que sim, mas quando questionados sobre quais as modalidades que o DE oferecia nas suas respetivas escolas, um total de 203 alunos respondeu que não. Isto revela que existe a abordagem por parte dos professores quanto ao DE para com os seus alunos, mas é importante relembrar que o incentivo à participação nunca é demais, bem como a divulgação dos núcleos. O valor apresentado é algo a ter em consideração pelos professores do GEF para os próximos anos bem como os professores responsáveis pelos Núcleos de DE, para que exista uma diminuição desta percentagem (38,3%), fazendo com que os alunos ganhem maiores noções sobre aquilo que é a realidade das respetivas escolas no que toca à oferta do DE.

A maioria dos alunos questionados não era praticante de DE, onde aproximadamente 15% dos alunos eram praticantes e estavam inscritos num Núcleo de DE. A maioria dos alunos que eram praticantes regulares de DE não praticavam qualquer modalidade fora do contexto escolar. É possível perceber que existia a hipótese de os alunos não conseguirem praticar alguma modalidade fora do contexto escolar o que poderia enaltecer ainda mais a importância do DE na realidade escolar em estudo.

No que toca aos principais motivos para os alunos não serem praticantes de DE, os resultados apresentados foram de encontro com a bibliografia que suportou o estudo visto que a principal razão foi a incompatibilidade de horário. Os alunos revelaram também que o

principal horário para os treinos de DE decorrerem seria entre as 14 horas e as 16 horas. De acordo com o Programa de Desporto Escolar 2021-2025, as escolas devem privilegiar os horários da tarde (ou outros em que não existam aulas) para os treinos dos grupos-equipa (valorização no DE+), bem como organizar-se, sempre que possível, deixando uma tarde livre (comum à sua CLDE), para as atividades do Desporto Escolar, incluindo as atividades competitivas, devendo os Coordenadores do Desporto Escolar privilegiar o agendamento de competições nesses dias em que a maioria dos alunos não tem atividades letivas (valorização no DE+). O segundo motivo mais escolhido foi a falta de interesse, e o terceiro a inexistência das modalidades que os alunos gostavam, na oferta do DE. Foi realizada uma análise detalhada quanto às modalidades que os alunos preferiam ver presentes nas suas escolas.

A análise sobre as modalidades preferidas pelos alunos foi baseada em gráficos, realizando primeiramente a diferenciação das escolhas por género de modo a perceber se este era um dos problemas que originava a pouca adesão do género feminino ao DE e numa fase posterior a análise dos gráficos com as escolhas conjuntas.

Na Escola Básica da Pontinha, quanto ao género feminino foi possível perceber que as modalidades que existiam na escola, não eram de todo aquelas que as alunas preferiam. As modalidades mais escolhidas possíveis de estarem presentes no DE, foram a Dança, Ginástica e Desportos de Combate. É importante referir que quando aos Desportos de Combate o interesse podia ser dúbio, pois das 54 escolhas, 43 escolheram Karaté, modalidade que não é possível abrir em DE. As modalidades com Núcleo presentes na escola, como o Basquetebol, Corfebol e Atletismo a aparecerem bastante abaixo naquilo que foram as escolhas das alunas.

Já no género masculino existiu uma supremacia clara na modalidade de Futsal, com Basquetebol a surgir em segundo lugar naquilo que foram os Desportos Coletivos escolhidos. Podíamos perceber que o Voleibol também tinha alguma influência nas escolhas dos alunos, mas quanto ao género masculino as modalidades presentes não estavam de todo desviadas daquilo que era o interesse dos alunos.

Realizando um balanço das escolhas totais na EBP, podemos perceber que o Atletismo não se enquadrava naquilo que eram as preferências dos alunos e que as modalidades coletivas que suscitavam mais interesse aos alunos eram o Futsal e o Voleibol. Já a Dança e a Ginástica tiveram um grande peso naquilo que foram as escolhas dos alunos, em grande parte apoiadas pelas escolhas do género feminino.

Passando para a ESBF o mesmo problema voltou a surgir pois as escolhas quanto ao género feminino eram bastante desviadas da oferta presente na escola. Voleibol, Futsal, Dança e Ginástica foram as modalidades mais escolhidas com Andebol, Badminton e Basquetebol bastante abaixo nas preferências das alunas. O género masculino de novo a optar pelo Futsal, mas também com um elevado número de escolhas na modalidade de Voleibol, o que seria importante para a discussão realizada com o GEF. Na globalidade das escolhas para a Escola Secundária, Futsal, Voleibol e Basquetebol com grande expressão nas escolhas dos alunos, bem como modalidades como Dança, Ginástica e Atletismo. De referir que existiu apenas uma escolha para a modalidade de Golfe que seria também muito relevante na discussão com os professores na apresentação.

4.7. Apresentação do seminário e discussão de resultados

A apresentação do seminário foi planeada e realizada na última reunião do ano do GEF para que conseguisse ter o máximo de professores presentes. Isto também permitiu reunir um maior número de amostra do questionário e uma melhor análise e preparação para a apresentação. Consegui ter a maioria dos professores presentes, excetuando os professores que tiveram de se retirar por terem de lecionar aulas no mesmo horário.

A apresentação correu bastante bem, sendo que consegui explicar a análise dos dados que tinha previamente recolhido. O feedback quanto ao trabalho realizado foi bom e a discussão teve diversas intervenções. Os professores abordaram primeiramente o tópico dos horários que muito dificilmente poderiam ser alterados para o próximo ano letivo, argumentando com o facto de que o único tempo que os professores ao longo dos anos perceberam que funcionava melhor na realidade escolar era entre as 13h00 e as 14h00.

Quanto às modalidades, foi notória a motivação para que existissem alterações no próximo ano letivo. Durante a discussão nada ficou definido, mas ficou em aberto a alteração de modalidades como a do Atletismo na EBP, tendo a professora responsável pelo núcleo manifestado que na sua opinião, na realidade da sua escola os alunos preferiam modalidades coletivas, apoiando-se também nos números recolhidos pelo estudo realizado. Na EBP não se perspetivou mais nenhuma alteração, devido ao projeto que a escola estabeleceu com a modalidade de Corfebol e pela ligação que tem no projeto de 4 anos com a escola secundária. O projeto Sobre Rodas também teve uma adesão bastante positiva, o que não justificou qualquer mudança.

Já na ESBF foi também manifestada a necessidade de mudanças para o próximo ano letivo. Foi abordada a preferência significativa da modalidade de Voleibol à modalidade de

Andebol, justificada também pela saída do professor responsável pelo núcleo de Andebol no ano letivo seguinte. A modalidade de Golfe foi também discutida pois o professor responsável pelo núcleo frisou que existia muito pouca adesão à modalidade algo que podia estar espelhado naquilo que foram os dados recolhidos no estudo realizado. A modalidade de Badminton também foi abordada pois como referido anteriormente no relatório, as condições para a prática da modalidade muitas das vezes não eram as melhores em relação ao espaço das sessões de treino. A alteração desta modalidade de raquetes foi ponderada com a substituição no ano seguinte por outra modalidade de raquetes, mas desta vez o ténis de mesa.

4.8. Balanço final da área de Seminário

A área de Seminário permitiu-me aplicar os estudos desenvolvidos na cadeira de Investigação-ação e utilizá-los na realidade escolar em que me inseri com a finalidade de melhorar esta realidade, tendo sempre por base a melhor formação dos alunos pois é neles que o professor deve basear o seu estudo e trabalho.

A escolha para o tema do seminário foi baseada nos alunos e na sua opinião e ponto de vista, pois são os alunos que os professores devem priorizar, algo que o GEF defendeu quando colaborou para a formalização do questionário a ser realizado. Esta foi uma área que me permitiu ter um grande contacto com o GEF em especial com os responsáveis pelos Núcleos de DE, onde a cooperação e entreajuda reinou para que todo o estudo se desenrolasse da melhor maneira. À parte da área de Lecionação com a semana do PTI, esta foi uma área que comuniquei e troquei ideias com todos os professores de EF o que me permitiu ganhar uma maior bagagem para o futuro e me fez sentir que todo o trabalho que foi desenvolvido foi pertinente e importante para o melhor funcionamento da realidade escolar, tanto da EBP como na ESBF.

A apresentação do seminário foi bastante positiva, tendo existido uma discussão com bastantes intervenções e ficado aberta a janela para possíveis alterações no próximo ano letivo quanto aos núcleos de DE, com o intuito de aumentar a adesão e continuidade dos praticantes no DE, sendo este um dos principais objetivos do trabalho realizado.

Referências bibliográficas

Aguiar, B. (2016). A pertinência da saída de campo no processo de aprendizagem em História e Geografia. Relatório apresentado à Faculdade de Letras, para obtenção do grau de mestre, orientado por Luís Correia, Porto. Acedido a 1 de novembro de 2022, disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/87990/3/163275.pdf>

Andrade, P. (2013). Relatório do Estágio Pedagógico na Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos Dr. Horácio Bento de Gouveia. Relatório de estágio apresentado à Universidade da Madeira, para obtenção do grau mestre, orientado por Hélder Lopes, Madeira. Acedido a 1 de novembro de 2022, disponível em: <https://digituma.uma.pt/handle/10400.13/649>

Cação, J. (2020). *Metodologia de aprendizagem a longo prazo*. Lisboa, Federação Portuguesa de Badminton. Acedido a 1 de setembro de 2022, disponível em: <https://fpbadminton.pt/wp-content/uploads/Metodologia-da-Aprendizagem.pdf>

Carreiro da Costa, F. (1995). *O sucesso pedagógico em Educação Física – Estudo das condições e factores de Ensino-Aprendizagem associados ao êxito numa unidade de ensino*. Lisboa, Edições FMH.

Chousa, M. (2012). Sala de aula inclusiva – práticas de diferenciação pedagógica. Dissertação apresentada à Escola Superior de Educação Almeida Garrett para obtenção do grau de mestre em Ciências da Educação - Educação Especial, Domínio Cognitivo e Motor, orientada por Horácio Saraiva. Acedido a 1 de setembro de 2022, disponível em: https://recil.ensinolusofona.pt/bitstream/10437/2705/1/disserta%c3%a7%c3%a3o_MC.pdf

Daley, A., O'Gara, A. (1998). Age, Gender and Motivation for Participation in Extra Curricular Physical Activities in Secondary School Adolescents. *European Physical Education Review*, 4(1), 47–53. Acedido a 1 de outubro de 2022, disponível em: <https://doi.org/10.1177/1356336X9800400105>

Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press. Acedido a 1 de novembro de 2022, disponível em: <http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>

Direção-Geral da Educação (2018). Aprendizagens Essenciais – Ensino Secundário. Homologadas pelo Despacho n.º 8476-A/2018, de 19 de julho. Acedido a 1 de novembro de 2022, disponível em: <https://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-secundario>

Direção-Geral de Educação (2021). *Programa de Desporto Escolar 2021-2025*. Lisboa, Ministério da Educação. Acedido a 1 de novembro de 2022, disponível em: <https://agrup-alcains-svb.com/programa-estrategico-do-desporto-escolar-2021-2025/>

Duarte, L. M. N. (2012). Motivação para a prática e não prática no desporto escolar na EBI c-JI cidade de Castelo Branco. Relatório de estágio apresentado à Universidade da Beira Interior, para obtenção do grau mestre, orientado por Júlio Martins, Covilhã. Acedido a 1 de setembro de 2022, disponível em: <https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/3275>

Ericsson, K.A. (2013). Training history, deliberate practice and elite sports performance: an analysis in response to Tucker and Collins review—what makes champions? *British Journal of Sports Medicine*, (47) 533-535. Acedido a 1 de setembro de 2022, disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23111333/>

Fino, C. (2001). Vygotsky e a Zona de Desenvolvimento Proximal (ZDP): três implicações pedagógicas. *Revista Portuguesa de Educação*, 14(2), 273-291.

Garcia, H. & Moura, J. (2011) *Tag Rugby na Escola. Dossier do Professor* (1ªEd). Lisboa. Federação Portuguesa de Rugby. Acedido a 1 de setembro de 2022, disponível em: <http://www.esar.edu.pt/be/ficheiros/Recursos/2ciclo/Educacao%20Fisica/Tag%20Rugby.pdf>

Jacinto, J., Comédias, J., Mira, J., Carvalho, L. (2001). *Programa nacional de educação física (reajustamento)*. Lisboa, Ministério da Educação.

Koukouris, K. (2005). Beginners' perspectives of getting involved in orienteering in Greece. *Scientific Journal of Orienteering*, (16), 18-33. Acedido a 1 de outubro de 2022, disponível em: <https://silo.tips/download/scientific-journal-of-orienteering>

Machado, F.J. (2016): Atitude dos professores e dos alunos face ao ensino da dança em escolas públicas de Lisboa. Dissertação de Mestrado apresentada à Universidade Lusófona orientada por Francisco Carreiro da Costa, Lisboa. Acedido a 1 de setembro de 2022, disponível em: <https://recil.ensinolusofona.pt/bitstream/10437/7823/1/FRANCISCO%20MACHADO%20-%20tese%20final.pdf>

Marques, R. (2002). *O Director de Turma e a Relação Educativa*. Lisboa: Editorial Presença.

Marques, A., Ferro, N., & Carreiro da Costa, F. (2011). Análise Comparativa da Intensidade das Aulas de Educação Física de 45 vs 90 Minutos. *Gymnasium - Revista De Educação Física, Desporto e Saúde*, 2(1), 55-72.

Martín, M. R. R. (1999). La expresión e comunicación corporal desde el ámbito de la educación física: elementos, características y enfoque globalizador de la misma, In D. L. Girela; F. Z. Molina e J. A. I. Molina (Coord.). *Expresión y Comunicación Corporal en Educación Física: Fundamentos de la didáctica del lenguaje corporal: aportaciones a su desarrollo desde los lenguajes plástico y musical* (71-72). Granada. Grupo Editorial Universitario.

Martins, G., Gomes, C., Brocardo, J., Pedroso, J., Carrillo, J., Silva, L., et al., (2017). *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*. Lisboa: Ministério da Educação.

Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. In R. Catunda & A. Marques (Eds.), *Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade* (pp. 53-82). Belo Horizonte: Casa da Educação Física. [ISBN 9788598612492].

Ministério da Educação. (2005). *Programa Componente de Formação Sociocultural – Disciplina de Educação Física*. Ministério da Educação, Lisboa, Portugal.

Neto, C. (1997). *O Jogo e o Desenvolvimento da Criança*. Lisboa: Edições FMH.

Neto, C., & Pieron, M. (1993). Apprentissage et comportement d'enfants dans des situations visant l'acquisition d'habiletés motrices fondamentales. *Revue de l'éducation physique*, 33(1), 27-36.

Neto, C. (2001). Aprendizagem, desenvolvimento e jogo de actividade física. In G. Guedes (Ed.). *Aprendizagem Motora: problemas e contextos*. (pp. 193-220). Lisboa: Edições FMH.

Nóvoa, A. (2002) *Formação de professores e trabalho pedagógico*. Lisboa: Educa. Acedido a 1 de setembro de 2022, disponível em:

<https://repositorio.ul.pt/handle/10451/3703>

Piéron, M. (1996). *Formação de Professores: aquisição de técnicas de ensino e supervisão pedagógica*. Lisboa, Edições FMH.

Quina, J. (2009). *A organização do Processo de Ensino em Educação Física* (1ªed). Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.

Quinaz, L. (1986). Badminton: a criança e o jogo. *Revista Horizonte*, 3(13), p. 1-12.

Quinaz, L. (1986). Badminton: o jogo de singulares. *Revista Horizonte*, 3(15), p.103-105.

Romero, E. (1995) *Corpo, Mulher e Sociedade* (1.ªed). Campinas: Papirus Editora.

Ryan, R. M.; Deci, E. L. (2000). *Self-determinativos theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. *American Psychologist*, 55, 68-78.

Acedido a 1 de novembro de 2022, disponível em:

https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf

Scaglia, A. J.; Montagner, P. C.; Souza, A. J. (2001). Pedagogia da competição em esportes: da teoria à busca de uma proposta prática escolar. *Motus Corporis*, 8(2), 20-30.

Soares, D., Proença, J., & Bom, L. (2002). Educação Física Escolar – O tempo e a sua Gestão. *Gymnasium - Revista De Educação Física, Desporto e Saúde*, 1(1), 35-44.

Sousa, M.A. (2004). Desporto Escolar no Concelho de Viseu: que realidade, que motivação dos jovens para a sua prática? Dissertação apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, com vista à obtenção do Grau de Mestre em Ciências do Desporto, orientado por António Manuel Fonseca, Porto. Acedido a 1 de setembro de 2022, disponível em: https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/9763/5/5202_TM_01_P.pdf

Tomlinson, C. Allan, S. D. (2002). *Liderar projetos de diferenciação pedagógica*. Lisboa, Asa Editores.

Veigas, J.; Catalão, F.; Ferreira, M.; Boto, S. (2009). *Motivação para a prática e não prática no Desporto Escolar*. O portal do Psicólogos. Acedido a 1 de setembro de 2022, disponível em <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0495.pdf>

Referências legislativas

Decreto-Lei nº 46/1986, de 14 de outubro: Lei de bases do sistema educativo. Artigo 59.º - Diário da República.

Decreto-Lei nº 6/2001, de 18 de janeiro. Artigo 9º - Diário da República.

Decreto-lei nº 75/2008, de 22 de abril. Artigo 79º - Diário da República.

5. Apêndices

5.1. Apêndice I

Quadro 24 – Materiais/Equipamentos por espaço

SG	C1+C2+GG
17 steps	9 barreiras pequenas/ 3 grandes
26 colchões individuais	14 bolas futebol interior
2 trampolins	26 bolas futebol exterior - confirmar
1 boque	6 bolas andebol
2 colchões de queda	10 bolas tennis para o exterior
8 espaldares	10 bolas medicinais (5 de 2kg e 5 de 1kg)
2 trampolins ruethers	20 bolas voleibol interior
2 plintos	11 bolas de voleibol exterior
bancos suecos	10 bolas basquetebol interior + 9 bolas por encher interior
equipamento senta e alcança	14 bolas basquetebol exterior
43 tacos de golfe	7 bolas n 0 (bola afável) andebol borracha interior
1 coluna	6 bolas n 0 (bola afável) andebol interior
	10 bolas n 1 andebol interior
	7 bolas n 2 andebol interior
	15 +1 bolas n 1 andebol exterior
	7 bolas andebol interior verdes
	8 bolas de rugby
	10 bolas medicinais (5 de 4kg + 5 de 2kg)
	17 volantes de badminton
	3 bolas andebol interior DE n 0
	5 bolas andebol interior DE n 2
	6 bolas andebol interior DE n 1
	4 bolas andebol exterior DE n 2
	4 bolas andebol exterior n 2 adidas?
	2 bolas andebol exterior n 1?
	6 bolas de corfebol interior
	1 bola de corfebol exterior
	13 Balões (progressões para voleibol)
	23 raquetes de badminton
	10 raquetes de badminton DE
	11 barreiras (podem ser utilizadas? Estão fechadas)

	4 mini barreiras 2 escadas de agilidade e velocidade 10 pares patins + 9 pares de patins 1 taco de baseball 14 raquetes de tennis Sinalizadores e picotados de orientação 4 steps 7 mesas de tennis de mesa internas 2 redes de voleibol 4 pares de postes para badminton 8 cestos de corfbol e 8 postes e 8 bases 8 postes de voleibol 59 Marcas 10 redes / sacos para bolas 29 cordas 26 arcos e 4 mini arcos 5 halteres 5 Kg 6 halteres 12,5 8 halteres 2 kg 4 halteres 3 kg 40 halteres 1 kg 40 caneleiras 1 kg 13 bolas medicinais 3 kg 3 bolas medicinais 5 kg 3 bolas medicinais 4 kg 6 Mini barreiras 19 cones grandes 26 cones pequenos 16 tapetes 8 raquetes ténis de mesa 10 testemunhos 5 bolas de ténis de mesa 2 redes de voleibol 4 cestos de corfebol 3 medidores de altura 1 rede de voleibol equipamento senta e alcança 3 bicicletas
--	---

Pavilhão interior - GG

Medidas: 28x15 – medidas oficiais para basquete.

Linhas de campo de voleibol, com medidas oficiais, que permite fazer 6x6

6 tabelas de basquetebol, permite fazer jogos reduzidos 3x3 e situação de 5x5.

2 balizas com 2m altura. No caso de se fazer andebol, podem resultar muitos golos por acaso/sorte devido aos alunos não serem altos o suficiente para cobrir a totalidade da altura da baliza, devendo ter a altura de 1.8m. Pode ser facilmente remediado colocando uma fita como meio de sinalização, caso a bola entre na baliza por baixo da fita é considerado golo.

Não é ideal fazer 4x4 no futebol nem 5x5 no andebol, visto que no 4x4 o campo deve ser um espaço amplo (35x20 ideal). No 5x5 deve ter as medidas do campo normal (40x20). Contudo permite jogos reduzidos ou por vagas nos JDC.

Permite fazer dança, badminton, voleibol, orientação de percurso em estrela, assim como oricones, jogos reduzidos ou por vagas de corfebol.

Campo exterior – C1

Medidas - 40x20.

4 tabelas de basquetebol, permite fazer jogos reduzidos 3x3, situações por vagas desde o meio do campo ou campo inteiro e jogos como bolo ao capitão, rei manda, entre outros.

2 balizas (sem rede) com 2m de altura (a mesma situação se aplica como no GG para a altura das balizas), permitindo fazer jogos de 4x4 no futebol e 5x5 no futebol e andebol, assim como por vagas desde o meio do campo ou campo inteiro.

Permite fazer corfebol 8x8, jogos reduzidos ou por vagas

Permite JDC, contudo no caso da matéria do voleibol esta será abordada dentro dos espaços cobertos. Assim como raquetes (badminton)

Permite ainda danças sociais modernas como o chá-chá-chá, latino-americanas como a valsa lenta e danças tradicionais portuguesas como o regadinho, sendo necessário trazer coluna de casa.

Permite, caso traga tapete de casa, ginástica (para o material não ser danificado).

Permite também fazer atletismo de barreiras de 40m e de estafetas.

Campo exterior – C2

Medidas 45m, 3 pistas.

Ao conhecermos a escola, deparamo-nos com uma caixa de areia completamente abandonada e inutilizável, como é possível ver pelo apêndice 7.

Não permite que sejam realizados o salto em comprimento e o triplo salto. Contudo poderá ser possível realizar no SG ou no GG com colchões de queda para substituir a caixa de areia e proporcionar segurança aos alunos na realização dos saltos. Para evitar possíveis lesões os alunos deveram executar o salto e o contacto com o colchão deverá ser com os glúteos.

Permite fazer voleibol 2+2 e badminton (mas é necessário elástico, não há rede).

3 mesas de ténis de mesa.

Medidas 70x9 para atletismo.

Permite também fazer atletismo de barreiras de 40m e de estafetas, alguns jogos como bola ao capitão e ainda jogos reduzidos ou por vagas de corfebol, dança.

Permite ainda fazer orientação, estando distribuídos pela escola marcas de orientação para realizar percurso formal e em estrela, assim como oricones.

Com a dança podem existir problemas, tais como não ser possível transportar a coluna para o espaço exterior e também não existir à vontade suficiente dos alunos para a prática, pois a escola é muito aberta permitindo a exposição dos mesmos a outras turmas. Uma das soluções possíveis será o estagiário trazer uma coluna de casa, permitindo a realização da aula de dança no espaço exterior. Outra solução para colmatação da falta de à-vontade dos alunos quanto à exposição será posicioná-los junto a uma parede, ficando mais escondidos do espaço aberto, não impedindo a realização do exercício, como por exemplo o espaço em apêndice VIII.

Sala de ginástica - SG

Permite fazer ginástica de solo e de aparelhos, dança, golfe, voleibol e atletismo de barreiras, orientação de percurso em estrela, assim como oricones e ainda escalada (no espaldar)

Aptidão Física – testes do FitEscola

No que respeita a área da aptidão física, os testes do FitEscola a serem avaliados serão o Índice de Massa Corporal (IMC), aptidão aeróbia (vaivém principalmente ou milha para o caso de alunos obesos que não tenham conseguido chegar à ZSAF noutras tentativas), aptidão muscular (abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal e vertical, senta e alcança) e flexibilidade de ombros.

O IMC poderá ser calculado dentro da SG ou requisitar um medidor de altura da sala de material e transportar para qualquer um dos espaços desportivos.

A aptidão aeróbia, para o vaivém, preferencialmente será realizada no C1, contudo é possível ser feita também no C2 e no GG. No caso de ser feita no C2 ou no GG, implicará que seja realizada com menos alunos em simultâneo visto que o C2 apresenta 9m de largura, enquanto no GG tem 15m de largura. Para o GG ainda se tem de fazer medição das distâncias, sendo que é possível nos guiarmos pelas medições do campo de voleibol (medidas oficiais) e ajustar. Para o teste da milha será realizado, caso necessário, no C1, realizando 13 voltas mais 49m, realizando nova medição para 9m (quase metade da largura do campo).

A aptidão muscular, no caso de flexões de braços e do senta e alcança pode ser realizada em qualquer um dos espaços desportivos. No caso dos abdominais e da impulsão horizontal serão realizadas no GG ou na SG. Quanto à impulsão vertical, será realizada na SG, visto que apresenta uma fita métrica colada na parede.

A flexibilidade de ombros poderá ser realizada em qualquer um dos espaços desportivos.

5.2. Apêndice II

Para além da Educação Física, vês necessidade de praticar atividade física?

531 respostas

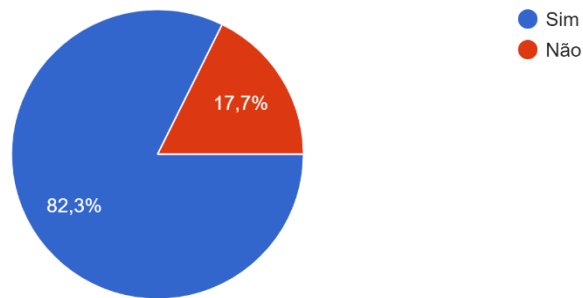


Figura 4 – Respostas à questão 1 do questionário aplicado

5.3. Apêndice III

Praticas alguma modalidade fora da escola? Se sim, indica qual.

531 respostas

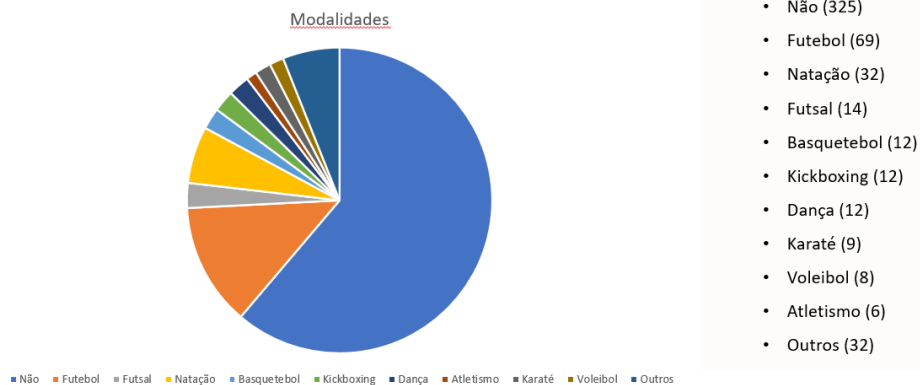


Figura 5 – Respostas à questão 2 do questionário aplicado

5.4. Apêndice IV

Sabes o que é o Desporto Escolar (DE)?

530 respostas

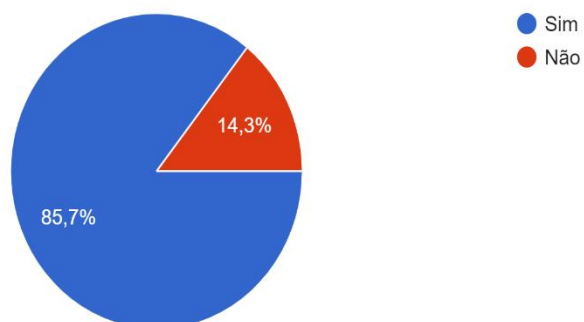


Figura 6 – Respostas à questão 3 do questionário aplicado

5.5. Apêndice V

Conheces as modalidades que o DE oferece na tua escola?

530 respostas

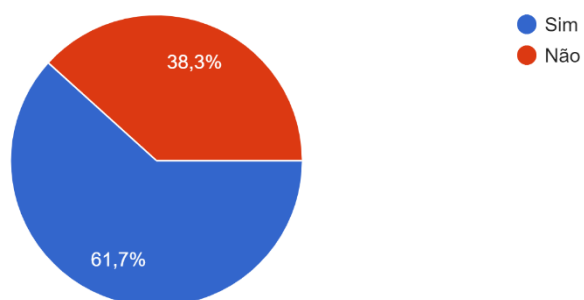


Figura 7 – Respostas à questão 4 do questionário aplicado

5.6. Apêndice VI

És praticante de DE?

531 respostas

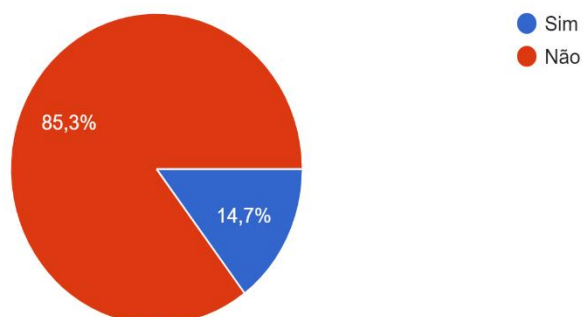


Figura 8 – Respostas à questão 5 do questionário aplicado

5.7. Apêndice VII

Futebol
 Natação
 Futsal
 Basquetebol
 T nis
 Badminton
 Voleibol
 Handebol
 Atletismo
 Ginástica
 Dança
 Jogos Tradicionais
 Outros



Figura 9 – Modalidades praticadas pelos alunos inscritos no DE

5.8. Apêndice VIII

Quais os motivos para não praticares DE?

471 respostas



Figura 10 – Respostas à questão 6 do questionário aplicado

5.9. Apêndice IX

Se o motivo é a incompatibilidade de horário, qual para ti seria o melhor horário para praticares DE?(Caso o motivo não seja este, passa para a próxima pergunta)

212 respostas

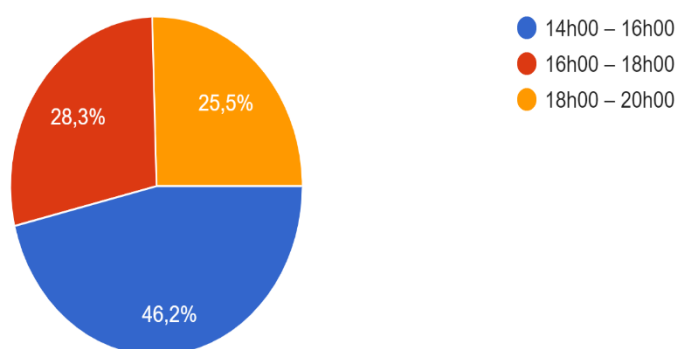


Figura 11 – Respostas à questão 7 do questionário aplicado

5.10. Apêndice X

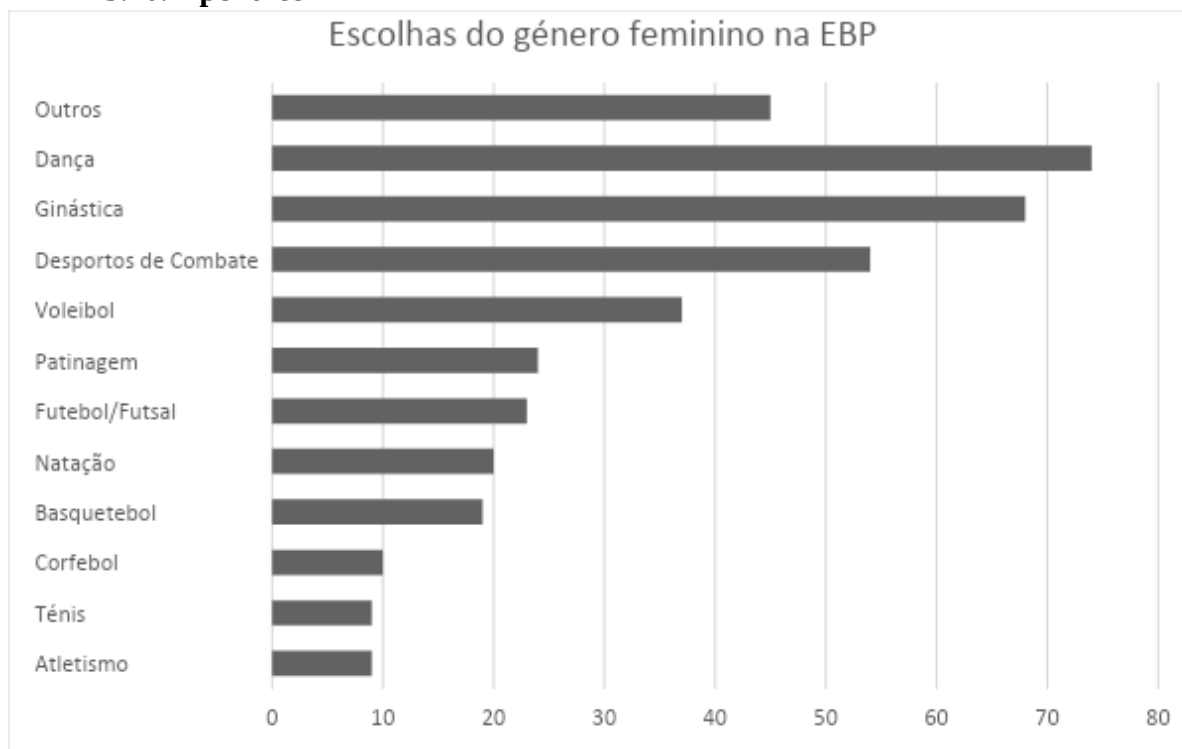


Figura 12 – Escolha do género feminino na EBP em relação às modalidades do DE

5.11. Apêndice XI



Figura 13– Escolha do género masculino na EBP em relação às modalidades do DE

5.12. Apêndice XII

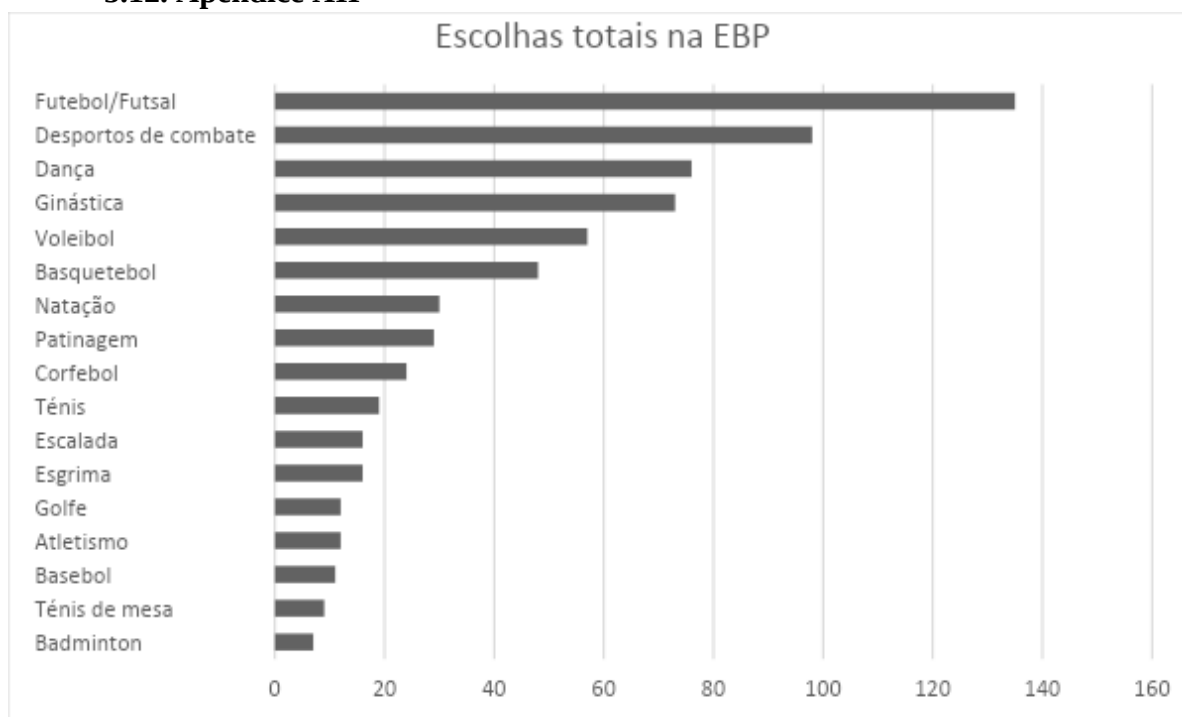


Figura 14– Escolhas totais na EBP em relação às modalidades do DE

5.13. Apêndice XIII



Figura 15 – Escolha do género feminino na ESBF em relação às modalidades do DE

5.14. Apêndice XIV

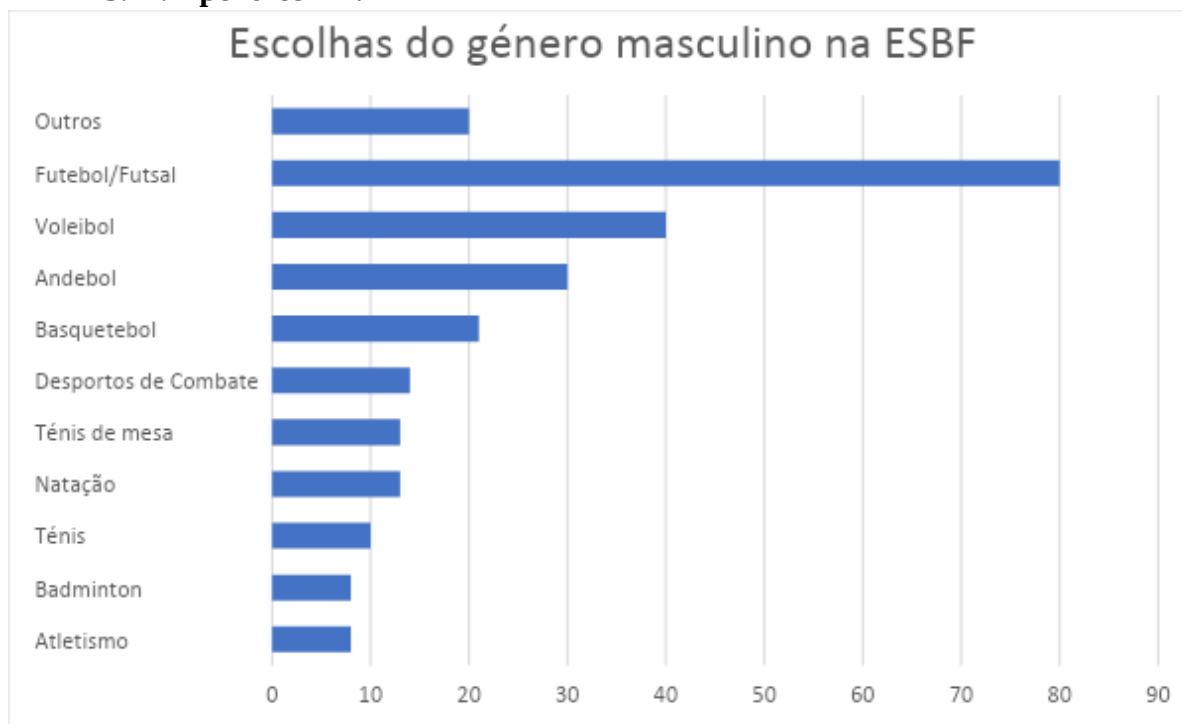


Figura 16 – Escolha do género masculino na ESBF em relação às modalidades do DE

5.15. Apêndice XV

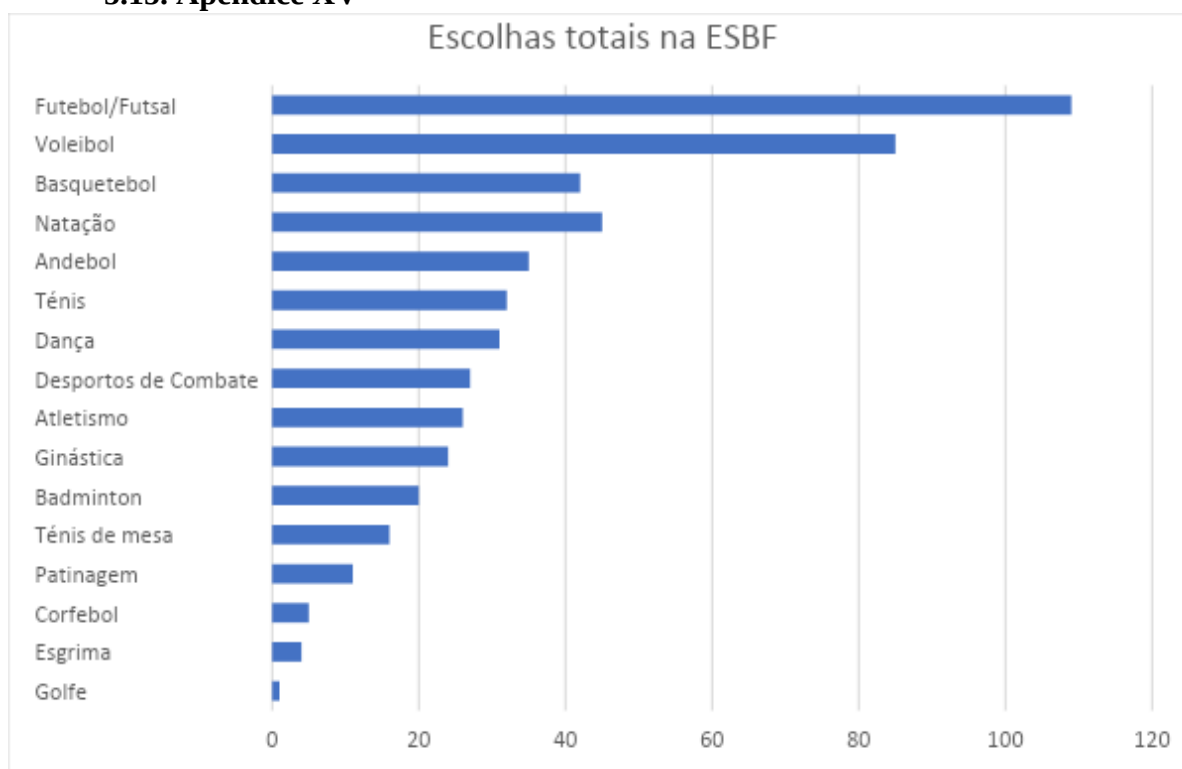


Figura 17 – Escolhas totais na ESBF em relação às modalidades do DE

Figura 18 - Avaliação inicial da turma

5.17. Apêndice XVII

[illegible]

Figura 19 - Avaliação final da turma

5.18. Apêndice XVIII

[illegible]

Figura 20 – Resultados dos testes FitEscola

5.19. Apêndice XIX

Quadro 25 – 1ª UD da 2ª etapa

2ª etapa: Prioridades	
1ª Unidade Didática (Espaço: GG)	
Aula 1 e 2 (11/11)	Aula 3 e 4 (12/11)
FITescola – Vaivém (avaliação) - Badminton (avaliação) - Aptidão Física (Circuito) / Técnica de barreiras - Dança: Regadinho	- Basquetebol (3x1/4x2 jogos reduzidos/vagas defesa condicionada e Jogo do holandês situação 3x2) - Andebol (Gr+2x4; superioridades com vagas - Trabalho de superioridade ou igualdade com grupos homogêneos) - Ginástica de solo / Corrida de barreiras - Dança – Regadinho
Aula 17 e 18 (09/12)	Aula 19 e 20 (10/12)
- Basquetebol (3x1/4x2 jogos reduzidos/vagas defesa condicionada e Jogo do holandês situação 3x2) - Andebol (Gr+2x4; superioridades com vagas - Trabalho de superioridade ou igualdade com grupos homogêneos) - Ginástica de solo / Corrida de barreiras - Dança – Rumba Quadrada	- Andebol (Gr+2x4; superioridades com vagas - Trabalho de superioridade ou igualdade com grupos homogêneos) - Basquetebol (3x1/4x2 jogos reduzidos/vagas defesa condicionada e Jogo do holandês situação 3x2) - Ginástica de solo / Corrida de barreiras - Dança – Rumba Quadrada

Aula 33 e 34 (27/02)	Aula 35 e 36 (28/02)
- Basquetebol (4x3/3x3 jogos reduzidos/vagas e Jogo do holandês situação 3x3) - Andebol (Gr+3x4/5x5 superioridades com vagas - Trabalho de superioridade ou igualdade com grupos homogêneos) Ginástica de solo / Badminton - Dança: Regadinho (estação)	- Basquetebol (4x3/3x3 jogos reduzidos/vagas e Jogo do holandês situação 3x3) - Andebol (Gr+3x4/5x5 superioridades com vagas - Trabalho de superioridade ou igualdade com grupos homogêneos) Ginástica de solo / Badminton - Dança: Regadinho (turma toda)

5.20. Apêndice XX

Quadro 26 – 2ª UD da 2ª etapa

2ª etapa: Prioridades	
2ª Unidade Didática (Espaço: C1)	
Aula 5 e 6 (18/11)	Aula 7 e 8 (19/11)
- Basquetebol (3x1/4x2 jogos reduzidos/vagas defesa condicionada e Jogo do holandês situação 3x2) - Futebol (3x1/4x2 jogos reduzidos, defesa condicionada com mini balizas para equipas em superioridade / vagas) - Andebol (Gr+2x4; superioridades com vagas - Trabalho de superioridade ou igualdade com grupos homogéneos) - Corrida de Barreiras / Condição física (circuito)	- Basquetebol (3x1/4x2 jogos reduzidos/vagas defesa condicionada e Jogo do holandês situação 3x2) - Andebol (Gr+2x4; superioridades com vagas - Trabalho de superioridade ou igualdade com grupos homogéneos) - Futebol (3x1/4x2 jogos reduzidos, Jogo sombra) - Corrida de Barreiras / Condição física (circuito) - Dança – Regadinho
Aula 21 e 22 (16/12)	Aula 23 e 24 (17/12)
- Basquetebol (3x1/4x2 jogos reduzidos/vagas defesa condicionada e Jogo do holandês situação 3x2) - Futebol (3x1/4x2 jogos reduzidos, defesa condicionada com mini balizas para equipas em superioridade / vagas) - Andebol (Gr+3x4; superioridades com vagas - Trabalho de superioridade ou igualdade com grupos homogéneos) - Estafetas / Condição física (circuito)	- Basquetebol (3x1/4x2 jogos reduzidos/vagas defesa condicionada e Jogo do holandês situação 3x2) - Futebol (3x1/4x2 jogos reduzidos, defesa condicionada com mini balizas para equipas em superioridade / vagas) - Andebol (Gr+3x4; superioridades com vagas - Trabalho de superioridade ou igualdade com grupos homogéneos) - Estafetas / Condição física (circuito) / Rumba Quadrada

5.21. Apêndice XXI

Quadro 27 – 3ª UD da 2ª etapa

2ª etapa: Prioridades	
3ª Unidade Didática (Espaço: SG)	
Aula 9 e 10 (25/11)	Aula 11 e 12 (26/11)
- Ginástica de Solo (Habilidades isoladas / sequência gímnica) - Minitrampolim (Habilidades isoladas) - Badminton (1+1 / 1x1)	- Ginástica de Solo (Habilidades isoladas / sequência gímnica) - Minitrampolim (Habilidades isoladas) - Badminton (1+1 / 1x1) - Dança - Regadinho
Aula 25 e 26 (06/01)	Aula 27 e 28 (07/01)
SARSCoV-2 Sem aula	SARSCoV-2 Sem aula

5.22. Apêndice XXII

Quadro 28 – 4ª UD da 2ª etapa

2ª etapa: Prioridades	
4ª Unidade Didática (Espaço: C2)	
Aula 13 e 14 (02/12)	Aula 15 e 16 (03/12)
- Corrida de barreiras (Progressões mini/ normais) - Velocidade 40m / Estafetas - Ténis de mesa - Dança – Social	- Corrida de barreiras (Progressões mini/ normais) - Velocidade 40m / Estafetas - Orientação - Basquetebol / Andebol (Jogo dos passes / AndebolFut)
Aula 29 e 30 (13/01)	Aula 31 e 32 (14/01)
- Corrida de barreiras (Progressões mini/ normais) - Velocidade 40m / Estafetas - Basquetebol / Andebol (Jogo dos passes /AndebolFut) - Ténis de mesa - Dança – Social	- Velocidade 40m / Estafetas - Basquetebol / Andebol (Jogo dos passes /AndebolFut) - Orientação - Ténis de mesa - Dança - Social

5.23. Apêndice XXIII

Quadro 29 – 1ª UD da 3ª etapa

3ª etapa: Progresso	
1ª Unidade Didática (Espaço: GG)	
Aula 1 e 2 (10/02)	Aula 3 e 4 (11/02)
- Basquetebol (4x3/3x3 jogos reduzidos/vagas e Jogo do holandês situação 3x3) - Andebol (Gr+3x4/5x5 superioridades com vagas - Trabalho de superioridade ou igualdade com grupos homogêneos) - Ginástica de solo / Badminton - Dança: Regadinho	- Basquetebol (4x3/3x3 jogos reduzidos/vagas e Jogo do holandês situação 3x3) - Andebol (Gr+3x4/5x5 superioridades com vagas - Trabalho de superioridade ou igualdade com grupos homogêneos) - Ginástica de solo / Badminton - Dança – Regadinho
Aula 17 e 18 (10/03)	Aula 19 e 20 (11/03)
- Basquetebol (3x3 jogos reduzidos/vagas e Jogo do holandês situação 3x3) - Andebol (Gr+3x4/5x5 superioridades com vagas - Trabalho de superioridade ou igualdade com grupos homogêneos) - Ginástica de solo / Badminton	- Basquetebol (4x4 para uma tabela/3x3 jogos reduzidos/vagas e Jogo do holandês situação 3x3) - Andebol (5x5 superioridades com vagas - Trabalho de superioridade ou igualdade com grupos homogêneos/ Jogo formal Gr+4x4+GR)) - Ginástica de solo / Badminton

5.24. Apêndice XXIV

Quadro 30 – 2ª UD da 3ª etapa

3ª etapa: Progresso	
2ª Unidade Didática (Espaço: C1)	
Aula 5 e 6 (17/02)	Aula 7 e 8 (18/02)
- Basquetebol (4x3/3x3 jogos reduzidos/vagas e Jogo do holandês situação 3x3) - Andebol (Gr+3x4/5x5 superioridades com vagas - Trabalho de superioridade ou igualdade com grupos homogêneos) Orientação – Percurso simples/estrela	- Basquetebol (4x3/3x3 jogos reduzidos/vagas e Jogo do holandês situação 3x3) - Andebol (Gr+3x4/5x5 superioridades com vagas - Trabalho de superioridade ou igualdade com grupos homogêneos) Orientação – Percurso simples/estrela - Dança – Regadinho
Aula 21 e 22 (17/03)	Aula 23 e 24 (18/03)
- Basquetebol (3x3 jogos reduzidos/vagas e Jogo do holandês situação 3x3) - Andebol (Gr+3x4/5x5 superioridades com vagas - Trabalho de superioridade ou igualdade com grupos homogêneos) Estafetas / Orientação	- Basquetebol (3x3 jogos reduzidos/vagas e Jogo do holandês situação 3x3) - Andebol (Gr+3x4/5x5 superioridades com vagas - Trabalho de superioridade ou igualdade com grupos homogêneos) Estafetas / Orientação

5.25. Apêndice XXV

Quadro 31 – 3ª UD da 3ª etapa

3ª etapa: Progresso	
3ª Unidade Didática (Espaço: SG)	
Aula 9 e 10 (24//02)	Aula 11 e 12 (25/02)
- Ginástica de Solo (Habilidades isoladas / sequência gímnica) - Minitrampolim (Habilidades isoladas) - Ginástica Acrobática (habilidades isoladas) - Badminton (1+1 / 1x1)	- Ginástica de Solo (Habilidades isoladas / sequência gímnica) - Minitrampolim (Habilidades isoladas) - Badminton (1+1 / 1x1) - Dança - Regadinho
Aula 25 e 26 (24/03)	Aula 27 e 28 (25/03)
- Ginástica de Solo (Habilidades isoladas / sequência gímnica) - Minitrampolim (Habilidades isoladas) - Badminton (1+1 / 1x1) - Dança - Regadinho	- Ginástica de Solo (Habilidades isoladas / sequência gímnica) - Ginástica Acrobática (habilidades isoladas) - Badminton (1+1 / 1x1) - Dança - Regadinho

5.26. Apêndice XXVI

Quadro 32 – 4ª UD da 3ª etapa

3ª etapa: Progresso	
4ª Unidade Didática (Espaço: C2)	
Aula 13 e 14 (03/03)	Aula 15 e 16 (04/03)
- Estafetas - Ténis de mesa - Voleibol (2+2) - Dança – Regadinho - Orientação – Percorso simples/estrela	- Corfebol (monocorfebol (3x3 + Joker) - Velocidade 40m / Estafetas - Ténis de mesa - Voleibol (2+2/2x2) - Orientação – Percorso formal
Aula 29 e 30 (31/03)	Aula 31 e 32 (01/04)
- Corfebol (monocorfebol (3x3 + Joker) - Velocidade 40m / Estafetas - Ténis de mesa - Voleibol (2x2/2+2) - Orientação – Percorso formal	- Corfebol (monocorfebol (3x3 + Joker) - Velocidade 40m / Estafetas - Ténis de mesa - Voleibol (2x2/2+2) - Orientação – Percorso em linha

5.27. Apêndice XXVII



REPÚBLICA
PORTUGUESA
EDUCAÇÃO



Agrupamento de Escolas
BRAAMCAMP
FREIRE Pontinha

PROGRAMA DE MENTORIA
PLANO INDIVIDUAL DE TRABALHO – QUINZENAL

Nome: _____ Turma: _____ Nº: _____ Semana: _____

	Aspetos positivos / facilidades?	Aspetos negativos / dificuldades?
Matéria		
Trabalho de grupo		

Figura 21 – Plano individual de trabalho referente ao projeto de mentoria

5.26. Apêndice XXVIII

Pedido de autorização para a recolha de dados

Lisboa, 19 de Março de 2021

Assunto: Pedido de autorização para recolha de dados no âmbito do projeto de direção de turma do 11º2.

No âmbito do mestrado em ensino de Educação Física e Desporto, que está a ser realizado na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias pelo aluno Fábio Carrapiço, sob orientação do Professor Doutor Luís Bom e do Professor Mestre Paulo Martins, vai ser desenvolvido um trabalho de investigação que visa perceber a realidade do Desporto Escolar na Escola Secundária Braamcamp e na Escola Básica da Pontinha. Após essa etapa será realizada uma apresentação para o grupo de Educação Física, de forma a definir estratégias a serem adotadas no próximo ano letivo de modo a aumentar a adesão e continuidade dos alunos no Desporto Escolar.

O presente estudo, é constituído por um questionário que exige um total máximo de aproximadamente 5 min, composto por 10 itens que visam perceber as razões que podem ou não levar os alunos a praticarem Desporto Escolar na escola.

O questionário é anónimo e é garantido aos inquiridos que os dados recolhidos serão mantidos confidenciais, respeitando os princípios deontológicos de investigação em ciências sociais, sendo voluntária a participação dos praticantes.

Compreendemos que a escola secundária Braamcamp Freire não tem qualquer responsabilidade no presente estudo para além da referida nesta carta de autorização.

Neste sentido, solicitamos a devida autorização para a recolha de dados dos alunos, a partir da aplicação do questionário que se anexa.

Agradecemos desde já a sua colaboração e disponibilidade, certos de que o seu contributo nos irá ajudar a desenvolver este estudo.

Pede deferimento,

Os melhores cumprimentos,

O aluno

PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO AO RESPONSÁVEL DA ESCOLA:

Eu _____, responsável da escola secundária Braamcamp Freire, autorizo a recolha de dados.

O(A) Responsável: _____

()

O Profissional do Exercício que delega o estudo:

(Professor Mestre Paulo Martins)

Figura 22 – Pedido de autorização para a recolha de dados

6. Anexos

6.1. Anexo I

Quadro 33 – Avaliação das atividades físicas

1. Atividades Físicas		
Classificação	11º	Ponderação
5	6I	95%
6		
7	5I+1E	
8		
9		
10	4I+2E	
11		
12		
13		
14	3I+3E	
15		
16		
17		
18	1I+3E+2A	
19		
20		

Legenda

I	Introdução – habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base
E	Elementar – domínio da matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal em determinada modalidade
A	Avançado - 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 ou no Desporto Escolar

6.2. Anexo II

Quadro 34 – Avaliação da Aptidão Física

Aptidão Física		
Classificação	11º	Ponderação
5	NÃO se encontra ZSAF/APTO	0,5 valores (2,5%)
6		
7		
8		
9		
10	Aluno encontra-se APTO em 4 testes Ou Aluno NÃO se encontra APTO, mas supera-se atingindo os valores acordados com o professor	
11		
12		
13		
14	Aluno encontra-se APTO em 4 teste superando seus os resultados Ou Aluno encontra-se APTO em mais de 4 testes	
15		
16		
17		
18	Aluno encontra-se APTO em mais de 4 testes superando os seus resultados Ou	
19		
20	Aluno encontra-se APTO em mais de 4 testes superando os seus resultados Ou Aluno encontra-se APTO em mais de 4 testes, estando em pelo menos 2 deles no PERFIL ATLÉTICO	

6.3. Anexo III



Figura 23 – GG – Ginásio Grande

6.4. Anexo IV

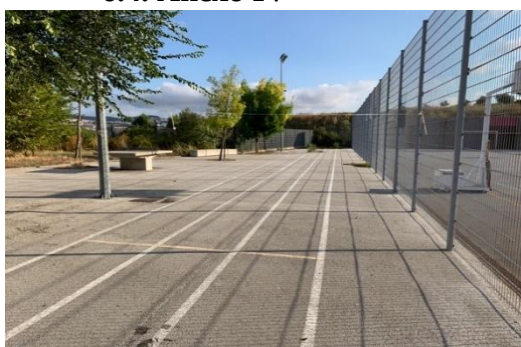


Figura 24 - C2 – Campo exterior

6.5. Anexo V



Figura 25 - C2 - Campo exterior imagem 2

6.6. Anexo VI



Figura 26 - C1 – Campo Exterior

6.7. Anexo VII



Figura 27 - Sala de Ginástica – SG

6.8. Anexo VIII



Figura 28 - Caixa de areia

6.9. Anexo IX



Figura 29 - Espaço para dança

6.10. Anexo X



Protocolo de Avaliação Inicial

Agrupamento de Escolas Braamcamp Freire

Escola Básica Braamcamp Freire | Escola Secundária Braamcamp Freire

Ano Letivo 2018/2019

Índice

Introdução	4
A Importância Do Protocolo De Avaliação Inicial (P.A.I.)	5
Objetivos Do Protocolo De Avaliação Inicial	5
Características Do Período De Avaliação Inicial:	5
Metodologia	7
Atividades Físicas	8
Basquetebol	8
Futsal	9
Andebol	10
Voleibol	11
Atletismo	12
Corrida de Velocidade	12
Corrida de Barreiras	12
Lançamento do Peso	12
Salto em Altura	13
Badminton	13
Ginástica	14
Ginástica de Solo	14
Ginástica de Aparelhos	15
Minitrampolim	15
Boque	15
Dança Social	16
Dança Tradicional	16
Conhecimentos	17
Aptidão Física	18
Composição Corporal	18
Aptidão Aeróbia	18
Vaivém	18
Aptidão Muscular	19

Abdominais	19
Flexões de braços	20
Impulsão horizontal	21
Impulsão vertical	22
Senta e alcança	22
Flexibilidade de ombros	23

Introdução

A avaliação deve ser encarada como um valor que deve exigir de nós, professores, um trabalho sério de cooperação e de compromisso, a fim de se decidir quais são os objetivos, as intenções e os propósitos que se querem colocar aos alunos.

“A avaliação inicial constitui o objeto da primeira etapa de trabalho com a turma, no começo do ano letivo, a sua função consiste em determinar as aptidões e dificuldades dos alunos nas diferentes matérias selecionadas e, eventualmente, proceder à revisão/atualização dos resultados obtidos no ano anterior”. (PNEF)

Nesta fase pretende-se diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos face às aprendizagens previstas, para depois então se prognosticar o seu desenvolvimento e perceber quais as aprendizagens que se poderão vir a concretizar com a ajuda do professor e dos colegas na aula de Educação Física.

Este protocolo deve ser elaborado pelo Grupo de Educação Física com o intuito de realizar as situações de exercício que possibilitem identificar o nível (Introdução, Elementar e Avançado) em que se encontram os alunos.

Assim, durante esta etapa o Grupo de Educação Física deve tentar saber quais as matérias do Programa Nacional de Educação Física (P.N.E.F) ou habilidades em que os alunos demonstram mais dificuldades e considerar esta informação na seleção de objetivos e atividades, verificando, se para o ano de escolaridade que vai lecionar, os objetivos do programa são válidos para os seus alunos, ou se por qualquer razão necessita de proceder a uma adaptação, aumentando ou diminuindo o grau de requisito de modo a ir ao encontro das necessidades dos alunos.

Nesta etapa o nível de desempenho é importante, mas mais consequente será recolher informações que concedam decidir por onde começar, porquê e como, para que os alunos se apropriem das competências assentes no Programa.

A Importância Do Protocolo De Avaliação Inicial (P.A.I.)

O protocolo de avaliação é importante pois reside fundamentalmente no facto de se pretender não só, conhecer os alunos das turmas de cada professor, mas também, conhecer os alunos da escola, possibilitando ao Grupo de Educação Física processar essa informação de uma forma integrada, o que constitui a possibilidade de se poder programar e estruturar o ano letivo numa perspetiva de cooperação e de harmonização nas aprendizagens dos alunos da Escola Secundaria Braancamp Freire.

Este documento possibilita ainda aos professores a elaboração de um Plano Plurianual (Programa Real) e o respetivo Plano de Turma (para cada turma) que será efetuado após a aferição dos resultados da Avaliação Inicial em conferências curriculares por ano de escolaridade e posteriormente por ciclo.

Objetivos Do Protocolo De Avaliação Inicial

Conhecer a turma;	Conhecer o nível de aptidão inicial dos alunos;	Identificar as áreas fracas e fortes dos alunos daquela turma;
Identificar possíveis alunos com necessidades educativas especiais (ex: obesidade, mobilidade, doenças ou anomalias;	Encontrar/situar os alunos num nível do programa, permitindo a construção de grupos de nível;	Definir matérias prioritárias de intervenção pedagógica;
Adquirir dados para a elaboração do plano anual de turma e definição de objetivos, prognosticando de forma adequada diferenciando os níveis de exigência;		Caracterizar a primeira etapa de modo a projetar as seguintes.

Características Do Período De Avaliação Inicial:

A duração do período de avaliação inicial terá a duração estimada de 6 a 8 semanas.

As situações de avaliação inicial devem ser entendidas (para os alunos) como situações de aprendizagem “normais”, pelo que os alunos devem passar por elas várias vezes ao longo do período da avaliação inicial. Como se trata de uma avaliação de

características prognósticas, deve ser um processo de ensino/aprendizagem “normal” para que possa ser também equacionado os diversos ritmos de aprendizagem. Neste sentido, além da recolha de informação necessária, o professor deve acompanhar as situações de aprendizagem emitindo feedbacks, tentando que os alunos melhorem.

A Avaliação Inicial é um processo dinâmico, a aula deve assemelhar-se (clima) o mais possível com uma aula “normal”, onde os alunos estarão empenhados nas diversas tarefas de aprendizagem (podendo ser inclusive matérias diferentes). Se possível, neste período, trabalhar por áreas com várias matérias na mesma aula, podendo mesmo repetir-se aulas, traduzindo-se assim num maior tempo de apreciação dos alunos e maior carga de aprendizagem, de aperfeiçoamento e de consolidação das matérias

O sistema de registo, desde que traduzível na mesma linguagem por todos, pode ser adaptado ao estilo pessoal de cada um e deve incluir todas as informações que o professor considere útil para a preparação do seu trabalho – **Plano de Turma**.

Quanto mais registos o professor conseguir (de cada aluno), mais fácil será identificar o nível do programa a selecionar para cada matéria.

Para que o processo de avaliação inicial tenha utilidade e seja profícuo, é necessário conhecer muito bem os programas de cada matéria, pelo menos o nível Introdutório e o nível Elementar.

Em cada matéria (particularmente no Jogos Desportivos Coletivos) serão apresentados dois grupos de situações de avaliação inicial. A primeira servirá para eliminar os alunos que só estão em condições de aprender o nível introdutório (o que se deve observar rapidamente). A segunda servirá para tirar algumas dúvidas e identificar os alunos que estarão aptos a aprender o nível Elementar ou Avançado.

Após a avaliação inicial, este protocolo deve ser refletido. Devem ser ponderados os prós e contras, as dificuldades sentidas, entre outros aspetos que o grupo de educação física acha pertinente. É imprescindível que todos os professores registem e deem a conhecer a todo o grupo as dificuldades de observação e a desadequação das situações propostas.

Metodologia

Os exercícios escolhidos para o protocolo de avaliação inicial tiveram como referencia as aprendizagens essenciais, para o nível Introdutório e para o nível Elementar, as matérias selecionadas pelo grupo de estágio da FMH, e as condições oferecidas pela escola.

Os testes de avaliação da Aptidão Física escolhidos para este documento tiveram como referência: Zona Saudável de Aptidão Física (FitEscola)

Nesta avaliação inicial devemos dar primazia a avaliação do nível introdutório de todas as matérias. Caso o professor queira e tenha tempo pode realizar a avaliação do nível elementar que também configuram nas grelhas de avaliação inicial, mas caso verifique que o nível introdutório seja cumprido, durante as etapas seguintes pode considerar como adquirido o nível introdutório e trabalhar com esses alunos o nível elementar.

As situações de exercício foram escolhidas com vista a simplificar o diagnóstico do professor, permitindo uma maior rapidez e facilidade na determinação dos níveis, considerando ainda os objetivos da avaliação inicial. Estas situações devem ser realizadas caso o professor não tenha tempo de realizar a avaliação em contexto de jogo, no caso dos jogos desportivos coletivos.

Os exercícios escolhidos incidem na execução técnica e tática dos principais gestos desportivos das matérias programáticas, tendo-se procurado deste modo elaborar exercícios que permitam uma identificação precisa e simples do nível de habilidades motoras dos alunos (Introdução/Elementar).

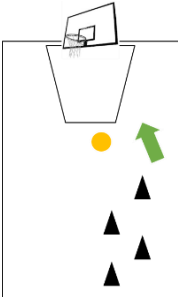
Os critérios de avaliação permitem avaliar o desempenho global dos alunos, as particularidades, mas não os pormenores.

Através das situações escolhidas avaliamos facilmente as competências e capacidades dos Níveis Introdução e Elementar, propostos nas aprendizagens essenciais, que admitam realizar qualidades diferentes, consideráveis para um ensino diferenciado.

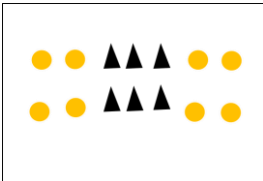
Devemos dar importância à avaliação e observação, mas fornecemos feedbacks, alternamos grupos e modificamos tarefas no sentido de orientar o percurso do processo ensino-aprendizagem.

Atividades Físicas

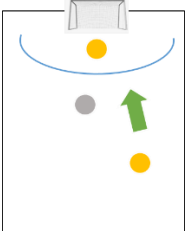
Basquetebol

Situação A	Situação B
Fundamentos Ofensivos Básicos Drible entre os pinos com mudança de direção pela frente (em cada um); passa ao colega que está no garrafão, desmarcação para o cesto, recebe a bola e executa lançamento na passada 	Comportamentos ofensivos e defensivos em jogo Jogo 3x3 em meio campo
Indicadores de Observação	Indicadores de Observação
Drible executado com a mão contrária ao pino; Desmarcação, desloca-se para o cesto; Domínio no drible; Passe e receção sem perder a bola; Dois apoios no lançamento na passada	Passe e receção sem perda de bola; Cooperação com os colegas; Procura de espaços estratégicos para o cesto; Orientação espacial
Critérios de Avaliação	Critérios de Avaliação
Drible, com controlo de bola – Troca de bola rápida de uma mão para a outra; Recebe a bola com as duas mãos e passa acompanhando a sua trajetória; Lançamento na passada	Recebe a bola com as duas mãos e passa acompanhando a sua trajetória; Procurar espaços vazios para ser ofensivo (desmarcação); Execução dos elementos principais em situação de jogo (drible, receção, passe e lançamento); Acompanha o seu adversário direto

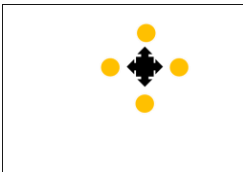
Futsal

Situação A	Situação B
Duas colunas frontais no máximo de seis alunos (3+3), os alunos aguardando a sua vez realizam condução da bola entre os pinos e efetuam um passe no último pino para o colega da fila contrária. 	Comportamentos ofensivos e defensivos em jogo Jogo GR + 4x4 +GR
Indicadores de Observação	Indicadores de Observação
Condução de bola sem perder a bola; Realizar o passe e a receção com a parte interna do pé e enquadramento com o colega	Há sempre linhas de passe; Há sempre finalização
CrITÉrios de Avaliação	CrITÉrios de Avaliação
Conduzir a bola com parte do pé interna ou externa e controla-la; Realizar o passe com precisão para o colega; Na receção o aluno deve-se enquadrar com a trajetória da bola e o contacto com ela realiza-se com a parte interna do pé	Passa e recebe a bola em progressão sem a perder. Oferece linhas de passe com oportunidade; Ultrapassa o defesa fintando ou passando, sem perder a bola; Cooperação entre os alunos.

Andebol

Situação A	Situação B
Fundamentos ofensivos básicos: Aluno (1) passa ao aluno (2) que entra em drible para realizar um remate em salto à baliza (com guarda-redes). 	Comportamentos ofensivos e defensivos em jogo: Jogo GR+ 5x5+ GR
Indicadores de Observação	Indicadores de Observação
Arma o braço no passe e no remate; Não perde a bola na receção e no drible; Remata em salto	Não perde a bola; No ataque e sem bola, nunca está parado (sempre em deslocamento abrindo linhas de passe); Na defesa realiza bloqueio eficaz ao jogador com ou sem bola.
CrITÉrios de Avaliação	CrITÉrios de Avaliação
Passa e recebe a bola em progressão (pés para a frente) sem perder a bola; Progride em drible, mantendo o controlo da bola; Remata em salto, combinando a corrida com o salto para o remate.	Desmarca-se abrindo linhas de passe; Garante continuidade às ações da equipa sem perder a bola; Remata quando tem a baliza ao alcance, sempre que tem oportunidade, independentemente se marcar ou não; Marca o seu adversário direto colocando-se entre este e a baliza.

Voleibol

Situação A	Situação B
Toques de sustentação: Grupos de quatro alunos tentam manter a bola no ar durante o máximo de tempo possível (por cima) com o objetivo de efetuar o maior número de toques possíveis. 	Comportamentos ofensivos e defensivos em jogo: Jogo 2x2
Indicadores de Observação	Indicadores de Observação
Passe sem deixar a bola cair no chão – enviada para cima; Flexão e extensão dos membros inferiores e superiores	Realiza o serviço por baixo, batimento com a palma da mão; Não perder a bola, dar o maior número de toques possíveis em sustentação
CrITÉrios de Avaliação	CrITÉrios de Avaliação
Dirigirem-se para o ponto de queda da bola; Colocarem-se debaixo da bola	No serviço o apoio mais adiantado é o contrario ao braço de batimento; Desloca-se e posiciona-se para dar continuidade ao jogo; Passe 2 mãos por cima para bola altas; Realização da Manchete para bolas baixas

Atletismo

Corrida de Velocidade

Situação A

Percurso Plano de 40m

Indicadores de observação

Executa a técnica de corrida com ritmo e cadência;

Executa passos ativos, enérgicos, sem pausas e com aceleração continuada; Realiza um tempo inferior a dez segundos.

Critérios de Avaliação

Inclinação do tronco à frente; Elevação dos joelhos;

Apoios ativos sobre o terço médio-anterior do pé.

Corrida de Barreiras

Situação A

Corrida de 40m com 4 barreiras baixas, de 10m em 10m.

Indicadores de observação

Ataca a barreira com elevação do joelho da perna de ataque; Extensão da perna de ataque;

Apoia o terço anterior do pé;

Trajetória rasante sem desacelerar.

Critérios de Avaliação

Cumprir ou Não Cumprir

Lançamento do Peso

Situação A

O aluno lança o peso de 2 kg/3 kg, de lado e sem balanço OU

O aluno lança o peso de 3 kg/4 kg, de costas e sem balanço, num círculo de lançamentos.

Indicadores de observação

Apoia o peso na base dos dedos; Coloca o peso junto ao pescoço;

Empurra o engenho para a frente e para cima; Mantém o cotovelo afastado em relação ao tronco; Roda e avança a bacia;

Realiza a extensão total das pernas e do braço de lançamento.

Critérios de Avaliação

Cumpre ou Não Cumpre

Salto em Altura

Situação A	Situação B
Realiza o salto com a técnica em tesoura	Realiza o salto com a técnica fosbury flop
Indicadores de Observação	Indicadores de Observação
Extensão completa da perna de impulsão; Elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; Transposição com pernas em extensão;	Elevação da coxa da perna livre; Transpõe a fasquia com o corpo “arqueado”; Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo.
CrITÉRIOS de Avaliação	CrITÉRIOS de Avaliação
Salto altura de tesoura (90cm - Fem; 110cm - Masc),	Salto altura em Fosbury Flop (110cm - Fem; 130cm - Masc),

Badminton

Situação A
Jogo 1x1: Grupos de dois alunos, realizam serviço curto, posicionam se corretamente com deslocamento para a realização dos batimentos clear e lob, com o intuito de marcar ponto no campo do adversário.
Indicadores de observação
Verificar a pega da raquete e do volante Serviço curto, a altura da pena deve ser alta para passar a rede Realizar o clear com o braço em extensão acima da cabeça Realização do lob de trás para a frente
CrITÉRIOS de Avaliação
Pega universal, todos os dedos devem rodear o cabo, num movimento semelhante ao “aperto de mão” No serviço o volante é seguro com o polegar, indicador e médio com a mão do braço contrário ao que pega a raquete, a cabeça da raquete está na horizontal e na retaguarda, o movimento é único e contínuo (serviço) Clear, o volante deve ser batido com o braço em extensão, acima da cabeça.

Lob, o batimento é executado de trás para a frente através de um acentuado movimento do pulso, para o fundo do campo

Ginástica Ginástica de Solo

Situação A



Sequência de Ginástica no Solo (A) - Versão 1

Situação B



Combinação de habilidades de Ginástica no Solo (B e C) - Versão 1

Indicadores de Observação

Posição de Equilíbrio (Avião) Apoio Facial Invertido (Pino) Rolamento a Frente;

½ Pirueta

Rolamento a retaguarda

CrITÉRIOS de Avaliação

Posição Equilíbrio (Avião)

Tronco paralelo ao solo, Membros inferiores em extensão;

Manter o equilíbrio durante 3s **Apoio Facial**

Invertido:

Alinhamento e extensão dos segmentos do corpo; Manter o equilíbrio durante 2s

Rolamento a frente:

Queixo junto ao peito;

Palmas das mãos viradas para cima junto a cabeça, Terminar a pés juntos;

Manter a mesma direção durante o enrolamento

½ Pirueta:

Salto com os alinhamentos dos segmentos, Braços esticados

Rolamento a retaguarda:

Repulsão dos braços

Saída com as pernas juntas;

Mantendo a mesma direção durante o enrolamento

Indicadores de Observação

Os mesmos da situação A mas deve ser acrescentado mais dois elementos gímnicos:

A Roda;

Rolamento a frente com as pernas estendidas e afastadas

CrITÉRIOS de Avaliação

Roda:

Extensão dos segmentos corporais; Braços em elevação lateral

Rolamento a frente com as pernas estendidas e afastadas

Queixo junto ao peito;

Palmas das mãos viradas para cima junto a cabeça, Terminar com as pernas afastadas;

Manter a mesma direção durante o enrolamento

Ginástica de Aparelhos

Minitrampolim

Situação A

Após corrida de balanço, chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de

queda, realiza os seguintes saltos:



Salto em Extensão



Salto Engrupado



Salto com 1/2 Pirueta

Indicadores de observação

Chamada a pés juntos;

Pronunciada altura de voo;

Receção equilibrada.

CrITÉrios de Avaliação

Cumpre e Não Cumpre

Boque

Situação A

Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no reuther e chegando ao solo em condições

de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos:



Salto ao Eixo

Salto entre Mãos

Indicadores de observação

Chamada a pés juntos;

Chamada a pés juntos;

Passagem com pernas em extensão;
Receção equilibrada.

Apoio das duas mãos no boque; Receção
equilibrada.

Critérios de Avaliação

Cumpre ou Não Cumpre

Dança Social

Rumba Quadrada

Em posição fechada e aberta realiza os seguintes passos: Passe Base

Progressivo para a frente

Progressivo para trás

Indicadores de observação

Olhar para o par;

De acordo com a musica variando os tempos; Passos corretos da coreografia com ritmo

Critérios de Avaliação

Executa de acordo com a estrutura rítmica e em harmonia como par

Dança Tradicional

Malhão

Em posição fechada e aberta realiza os seguintes passos: Passe Serrado

Passe de Malhão

Progressivo para trás a bater a palmas; Meia Volta

Indicadores de observação

Olhar para o par

Realiza com harmonia e ritmo a coreografia

Critérios de Avaliação

Executa de acordo com a estrutura rítmica e em harmonia como par

Conhecimentos

O objetivo da avaliação nesta área é diagnosticar os conhecimentos que os alunos adquiriram nos anos anteriores relativamente à saúde, alimentação, estilos de vida saudáveis, educação física e desporto. Para tal, poderão ser utilizados trabalhos e a sua respetiva apresentação como instrumentos de avaliação.

A utilização destes trabalhos coincidia tanto para a avaliação inicial tanto para avaliação final do primeiro semestre.

3º Ciclo e Secundário

Ética e Fair Play

Capacidades Físicas

Alimentação

Riscos de Fadiga

Água e o Exercício Físico

O Sedentarismo e a Educação Física

Evolução Tecnológica e a Educação Física

A dopagem e o risco de vida

Higiene

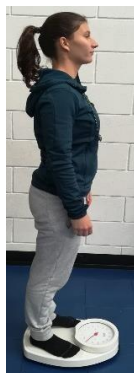
Educação Física em Portugal

Aptidão Física

O Fitescola é um programa de formação e divulgação de conhecimento para o aconselhamento e monitorização contínua acerca do comportamento sedentário, da atividade física e desportiva e da aptidão física dos alunos, desenvolvido a partir de uma plataforma informática.

Composição Corporal

O índice de massa corporal (IMC) é o teste recomendado para avaliação da composição corporal e tem como objetivo determinar se o peso está adequado à estatura (kg/m^2). O valor do IMC será calculado pela balança da escola e posteriormente comparado com a tabela de zona saudável para o IMC fornecida pela plataforma do Fitescola.



IDADE	ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (kg/m^2)			
	Zona Saudável			
	RAPARIGAS		RAPAZES	
	>	<	>	<
9	13,3	18,7	13,6	18,2
10	13,7	19,4	13,9	18,8
11	14,1	20,3	14,2	19,5
12	14,7	21,3	14,7	20,4
13	15,2	22,3	15,2	21,3
14	15,7	23,1	15,7	22,2
15	16,0	23,8	16,3	23,1
16	16,3	24,3	16,7	23,9
17	16,4	24,6	17,1	24,6
18+	18,5	25,0	18,5	25,0

Aptidão Aeróbia

Vaivém

O objetivo do teste é a determinação indireta do $\text{VO}_{2\text{máx}}$. É um teste do tipo progressivo, máximo, indireto e coletivo.

Tarefa: consiste em corrida contínua, percorrer máxima distância possível, efetuando percursos de 20 metros, numa direção e na oposta.

A velocidade é crescente, imposta por sinais sonoros, provenientes de um gravador, onde se encontra um CD gravado com o protocolo do teste. A chegada dos alunos (com um dos pés sobre a linha), a uma das extremidades do percurso, deverá coincidir com o sinal sonoro. O intervalo entre sinais sonoros diminui a cada minuto que passa, terminando o teste com a desistência ou incapacidade do aluno, em manter o ritmo imposto (duas faltas).

Organização: dois grupos de alunos, onde uns realizam o teste e outros contam o número de percursos.

Aptidão Muscular

Abdominais

Este teste consiste na execução do maior número de abdominais (máx. 75 repetições) a uma cadência predefinida. Tem como objetivo avaliar a força de resistência dos músculos da região abdominal.

Tarefa: Em grupos de dois, um dos alunos deve iniciar o teste deitado de costas no colchão com a cabeça sobre o colchão, joelhos fletidos aproximadamente a 90°, pés assentes no colchão e as pernas ligeiramente afastadas. Os braços deverão estar em extensão com as palmas das mãos em cima das coxas e os dedos esticados. O aluno deve fletir o tronco de forma lenta e controlada, sem levantar os pés do colchão, ao mesmo tempo que desliza as mãos ao longo das coxas até envolver os joelhos. Voltar à posição inicial com a cabeça assente no colchão. A cadência é controlada através de um sinal áudio emitido com intervalos de tempo regulares.

O aluno observador coloca-se ao lado do executante observando possíveis erros de execução e contabilizando as execuções. As execuções incorretas não devem ser contabilizadas, terminando o teste à segunda falta.



IDADE	ABDOMINAIS (Repetições) Zona Saudável (≥)	
	RAPARIGAS	RAPAZES
9	9	9
10	12	12
11	15	15
12	18	18
13	18	21
14	18	24
15	18	24
16	18	24
17	18	24
18+	18	24

Flexões de braços

O teste consiste na execução do maior número possível de flexões de braços, com uma determinada cadência, para avaliar a força de resistência dos membros superiores.

Tarefa: Em grupos de dois, um dos alunos inicia o teste com o corpo em prancha, com os cotovelos em extensão, e com os pés ligeiramente afastados. As mãos deverão estar colocadas debaixo dos ombros e à largura destes (posição inicial). O aluno deve iniciar o teste com descida controlada até que o ângulo entre o braço e o antebraço seja aproximadamente 90° (posição final).

Este movimento deve ser repetido o maior número de vezes possível, mas sempre na cadência correta (uma flexão/extensão cada 3 segundos). O teste deve ser interrompido à segunda execução incorreta, que deve ser contabilizada pelo colega observador e que regista o número de flexões de braços.



IDADE	FLEXÕES DE BRAÇOS (Repetições)	
	Zona Saudável (≥)	
	RAPARIGAS	RAPAZES
9	6	6
10	7	7
11	7	8
12	7	10
13	7	12
14	7	14
15	7	16
16	7	18
17	7	18
18+	7	18

Impulsão horizontal

O teste de impulsão horizontal consiste em atingir a máxima distância horizontal num salto em comprimento a pés juntos. Este teste tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores.

Tarefa: O professor deve desenhar uma linha horizontal no ponto de partida e colocar a fita métrica perpendicularmente à anterior.

O aluno inicia o teste atrás da linha e deve fletir as pernas de forma a ganhar balanço para o salto. Cada aluno deve efetuar-se dois saltos, e o valor registado é o melhor resultado dos dois.



IDADE	IMPULSÃO HORIZONTAL (cm)	
	Zona Saudável (≥)	
	RAPARIGAS	RAPAZES
9	108,4	102,1
10	110,8	110,2
11	113,3	119,0
12	115,8	128,4
13	118,1	135,4
14	121,8	151,5
15	123,0	165,4
16	126,0	175,9
17	129,5	184,2
18+	131,9	203,2

Impulsão vertical

O teste de impulsão vertical consiste em atingir a máxima distância num salto vertical a pés juntos. Tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores.

Tarefa: O professor deve desenhar uma linha horizontal no chão, perpendicular à parede para indicar o ponto de partida e colar uma fita métrica à parede.

O aluno deve colocar-se atrás da linha marcada e fletir os joelhos puxando os braços atrás e saltando o mais alto possível marcando a fita métrica com giz. Devem ser efetuados dois saltos e o valor a registar pelo professor deve ser sempre o mais alto.



IDADE	IMPULSÃO VERTICAL (cm) Zona Saudável (≥)	
	RAPARIGAS	RAPAZES
9	17,9	15,7
10	18,3	17,2
11	18,6	18,8
12	19,0	20,6
13	19,0	21,7
14	20,0	25,1
15	20,3	28,2
16	20,9	30,0
17	20,5	31,1
18+	15,7	35,3

Senta e alcança

O teste consiste na flexão máxima do tronco na posição de sentado no chão, tendo como objetivo avaliar a flexibilidade dos músculos posteriores da coxa, através de uma flexão do tronco à frente.

Tarefa: O aluno (descalço) senta-se junto à caixa com uma das pernas completamente estendida, ficando a planta do pé em contacto com a extremidade da caixa.

Os braços deverão estar estendidos para a frente e colocados por cima da fita métrica. Com as mãos viradas para baixo e uma sobre a outra, o aluno flete o corpo à frente quatro vezes, sendo que na última deve manter essa posição pelo menos 1 segundo.

Depois de medir um dos lados, o aluno troca a posição das pernas e reinicia o teste para o lado oposto. Regista-se o número de centímetros em cada um dos lados, com um máximo de 30 cm.



IDADE	IMPULSÃO VERTICAL (cm) Zona Saudável (≥)	
	RAPARIGAS	RAPAZES
9	17,9	15,7
10	18,3	17,2
11	18,6	18,8
12	19,0	20,6
13	19,0	21,7
14	20,0	25,1
15	20,3	28,2
16	20,9	30,0
17	20,5	31,1
18+	15,7	35,3

Flexibilidade de ombros

Este teste avalia a flexibilidade dos membros superiores, e tem por objetivo tocar as pontas dos dedos de ambas as mãos por trás das costas.

Tarefa: A turma divide-se em grupos de dois, um dos alunos avalia a capacidade que o colega tem de alcançar o meio das costas com uma das mãos por cima do ombro e a outra por trás das costas, tentando que os dedos se toquem



IDADE	FLEXIBILIDADE DOS OMBROS Zona Saudável	
	RAPARIGAS	RAPAZES
9	POSITIVO = Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços.	
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18+		