

**MIGUEL AFONSO DOS SANTOS HENRIQUES DE
CARVALHO**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
EFETUADO NA ESCOLA SECUNDÁRIA
BRAAMCAMP FREIRE TURMA 1 DO 11º ANO
NO ANO LETIVO 2021/2022**

Orientador: Professor Doutor Eduardo Jorge Brazão Vacas de Sousa da Silva

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

**LISBOA
2023**

**MIGUEL AFONSO DOS SANTOS HENRIQUES DE
CARVALHO**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
EFETUADO NA ESCOLA SECUNDÁRIA
BRAAMCAMP FREIRE TURMA 1 DO 11º ANO
NO ANO LETIVO 2021/2022**

Relatório de Estágio defendido em provas públicas para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário no curso de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa no dia 14/03/2023, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação Nº195/2023, de 3 de março de 2023, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor João Jorge
Comédias Henriques

Arguente: Prof. Doutor Paulo Jorge
Rodrigues Cunha

Orientador: Prof. Doutor Eduardo Jorge
Brazão Vascas de Sousa da Silva

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

LISBOA
2023

AGRADECIMENTOS

Estes foram tempos desafiantes, de trabalho esforçado, de aprendizagem dinâmica; de consciencializar o que fica para trás e de perscrutar o que se seguirá amanhã.

Na consecução dos objetivos desta etapa da minha vida, muito gostaria de deixar aqui bem expressa a minha gratidão:

- . ao meu Pai por todo o apoio durante a realização desta etapa e ultrapassar as dificuldades encontradas.
- . ao meu Orientador da Faculdade de Educação Física e Desporto, Professor Doutor Luís Bom;
- . ao meu Orientador da Escola Secundária Braamcamp Freire: Professor Paulo Martins;
- . à Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias;
- . à Escola Secundária Braamcamp Freire;
- . e, *last but not least*, à 'minha' turma do 11º ano (11º1).

RESUMO

Este Relatório do Estágio Pedagógico, parte integrante e conclusiva do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, retrata a reflexão e o balanço realizados ao longo do ano letivo.

Na área de lecionação foi possível realizar uma diversidade de matérias em função do espaço, tendo sempre em consideração as suas limitações, possibilitando um trabalho diferenciado de ensino em função das necessidades dos alunos, seguindo um plano por etapas e as orientações das Aprendizagens Essenciais. É de salientar que os alunos mais aptos ajudaram os alunos com mais dificuldades com o intuito de promover uma aprendizagem cooperativa. Importa referir que no Professor a Tempo Inteiro as turmas representavam uma faixa etária mais baixa, verificando-se uma clara diferença na capacidade de autonomia dos alunos perante as tarefas e comportamentos desviantes, contudo ofereceu ao estagiário ferramentas que lhe serão úteis no futuro, tendo como exemplo uma melhor capacidade de gestão da aula.

Seguidamente, na área do desporto escolar o estagiário lecionou com o apoio do professor titular a modalidade de basquetebol, abrangendo vários atletas de diferentes escalões. Durante os treinos foram formados grupos de trabalho de forma a garantir a diferenciação de ensino de acordo com as necessidades dos alunos. Os alunos de nível Introdutório e de nível Elementar trabalharam em situações de superioridade numérica para cumprir os critérios de êxito e consolidar os conhecimentos adquiridos, de forma a aplicá-los em jogo.

Posteriormente, na direção de turma foi desenvolvido um projeto com os alunos referente aos hábitos saudáveis dos alunos da escola, resultando na formulação de questionários, no tratamento de dados, na exposição de cartazes e na realização de um vídeo, colocado na página da escola. A amostra deste estudo consiste em 121 alunos.

A rematar, aliado ao projeto seminário que visa uma reflexão que justifica a incorporação da modalidade de desportos de combate nas aulas a partir do próximo ano como matéria alternativa, foi também introduzida esta modalidade na área da lecionação.

Palavras chave: Educação Física, Lecionação. Direção de Turma, Desporto Escolar, Desportos de Combate

Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos

A – Avançado
AEBF – Agrupamento de Escolas Braamcamp Freire
AEN – Atividades de Exploração da Natureza
AF – Atividade Física
AGIC – Avaliação, Gestão, Instrução e Controlo
BTES – Beginning Teacher Evaluation Study
C1 – Campo Exterior 1
C2 – Campo Exterior 2
DE – Desporto Escolar
DT – Direção de Turma
E – Elementar
EB – Escola Básica
ES – Escola Secundária
ESBF – Escola Secundária Braamcamp Freire
EF – Educação Física
FMH – Faculdade de Motricidade Humana
GEF – Grupo de Educação Física
GG – Pavilhão interior
GR – Guarda-redes
I – Introdutório
IMC – Índice de Massa Corporal
JDC – Jogos Desportivos Coletivos
NEE – Necessidades Educativas Especiais
RICE – Rest, Ice, Compression and Elevation
SG – Sala de Ginástica
OMS – Organização Mundial de Saúde
PE – Projeto Educativo
PNEF – Programas Nacionais de Educação Física
PTI – Professor a Tempo Inteiro
TPA – Tempo Potencial de Aprendizagem
UD – Unidade Didática
ZSAF – Zona Saudável de Atividade Física

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	8
CAPÍTULO 1 – LECIONAÇÃO	11
1.1 Lecionação	11
1.2 Caracterização Específica da Turma	13
1.3 Protocolo (AGIC)	14
1.4 Objetivos e Calendarização	15
1.4.1 Objetivos Genéricos	15
1.4.2 Calendário	16
1.5 Avaliação	16
1.5.1 Critérios de Avaliação:	16
1.5.2 Atividades Físicas – 95	16
1.5.3 Aptidão Física – 2,5	17
1.5.4 Domínio de Conhecimentos – 2,5	17
1.6 Primeira Etapa – Avaliação Formativa	18
1.6.1 Planeamento	20
1.6.2 Balanço	22
1.7 Segunda Etapa – Prioridades	25
1.7.1 Planeamento	25
1.7.2 Balanço	27
1.8 Terceira Etapa – Progresso	29
1.8.1 Planeamento	29
1.8.2 Balanço	32
1.9 Quarta Etapa – Produto	34
1.9.1 Planeamento	34
1.9.2 Balanço	38
1.10 Professor a Tempo Inteiro	39

1.10.1 Enquadramento	39
1.10.2 Planeamento	40
1.10.3 Balanço	43
CAPÍTULO 2 – DESPORTO ESCOLAR	45
2.1 Primeira Etapa	45
2.1.1 Balanço	47
2.2 Segunda Etapa	47
2.2.1 Balanço	48
2.3 Terceira Etapa	49
2.3.1 Balanço	50
2.4 Quarta Etapa	52
2.4.1 Balanço	52
CAPÍTULO 3 – DIREÇÃO DE TURMA	54
3.1 Primeira Etapa	55
3.1.1 Balanço	57
3.2 Segunda Etapa	57
3.2.1 Balanço	58
3.3 Terceira Etapa	58
3.3.1 Balanço	60
3.4 Quarta Etapa	63
3.4.1 Balanço	63
CAPÍTULO 4 – PROJETO SEMINÁRIO	65
4.1 Tema	65
4.2 Objetivos	65
4.2.1 Gerais	65
4.2.2 Específicos	65
4.2.3 Operacionais	65

4.3 Processo	65
4.4 Seminário	66
4.4.1 Balanço	70
CONCLUSÃO	72
BIBLIOGRAFIA	78
Apêndices	I
Apêndice I	I
Apêndice II	II
Apêndice III	III
Apêndice IV	V
Apêndice V	VI
Apêndice VI	XI
Apêndice VII	XI
Apêndice VIII	XII
Apêndice IX	XIV
Apêndice X	XV
Apêndice XI	XVI
Apêndice XII	XVII
Apêndice XIII	XVIII
Anexos	XIX
Anexo I	XIX
Anexo II	XX
Anexo III	XXI
Anexo IV	XXII
Anexo V	XXXVI
Anexo VI	XXXVII
Anexo VII	XXXVIII
Anexo VIII	XXXIX
Anexo IX	XXXX

Índice de Figuras

Figura 1 – GG.....	XXXVI
Figura 2 – C1.....	XXXVII
Figura 3 – C2 vista frontal.....	XXXVIII
Figura 4 – C2 vista lateral.....	XXXIX
Figura 5 – SG.....	XXXX

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Planeamento do ano letivo 2021/2022.....	XVI
Tabela 2 – Plano Anual do estagiário.....	XVII
Tabela 3 – Calendário da semana do PTL.....	XVIII
Tabela 4 – Formação de grupos de trabalho homogéneo: 2ª etapa.....	48
Tabela 5 – Formação de grupos de trabalho homogéneo: 3ª etapa.....	49

INTRODUÇÃO

Este documento corporiza o Relatório Final de Estágio Pedagógico e é parte integrante e conclusiva do Mestrado em Ensino da Educação Física nos ensinos Básico e Secundário da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

O Estágio Pedagógico foi efetuado na Escola Secundária Braamcamp Freire, com a turma 1 do 11º ano e visava uma primeira abordagem ao ambiente da prática pedagógica, terreno próprio de contextualização dos conhecimentos, capacidades e competências adquiridos na estrutura curricular deste ciclo de estudos de mestrado.

O relatório encontra-se dividido em quatro eixos fundamentais: o primeiro introduz os temas em debate; o segundo concentra-se na caracterização genérica da escola, da sua área de Educação Física (EF) e do seu grupo de professores; o terceiro, mais vasto, respeita à fase do planeamento para a totalidade do ano, subdividindo-se em quatro pilares, correspondentes a outras tantas áreas que aos estagiários compete trabalhar, nomeadamente a Lecionação, o Desporto Escolar, a Direção de Turma e o Projeto Seminário. Para a primeira etapa considera-se o planeamento das aulas até finais de outubro e inícios de novembro, iniciando o processo de avaliação diagnóstica, definir um projeto de direção de turma e determinar alguma lacuna existente na escola; na segunda etapa observa-se o delineamento de matérias prioritárias e definição de grupos de trabalho e inicia-se a implementação dos projetos; a terceira etapa contempla o processo de cada uma das áreas ; o quarto e último eixo apresenta uma conclusão, na qual se faz uma síntese do processo pedagógico desenvolvido, encetado na jornada académica e sedimentado no pragmatismo do estágio.

Como referido anteriormente, o relatório encontra-se dividido em quatro eixos fundamentais, nomeadamente um primeiro que é introdutor dos temas a seguir discutidos, um segundo focado na caracterização da escola, da sua área de EF e do GEF, seguindo-se um terceiro, mais vasto, compreendendo a fase do planeamento para a totalidade do ano, subdividido em quatro planos, correspondentes a outras tantas áreas que aos estagiários competiu trabalhar. Neste terceiro eixo destacam-se os tópicos da Lecionação onde se comprovou a existência de melhorias de desempenho dos alunos em todas as matérias abordadas, já que se aproximaram ou atingiram o nível seguinte em cada modalidade. Vários dos alunos que inicialmente apresentaram dificuldades em termos de resistência e força, demonstraram no final do ano, fruto do trabalho aturado bissemanal, um grande desenvolvimento nestas capacidades motoras. O Desporto Escolar onde se verificou uma

adesão progressiva ao longo do ano, na modalidade de basquetebol, por parte dos alunos mais inexperientes; ao passo que os alunos mais familiarizados e capacitados foram mais assíduos aos treinos junto às datas dos encontros competitivos com as outras escolas. Os princípios da continuidade do treino e o do aumento da carga, aliados à motivação dos alunos, permitiram uma enorme evolução dos mais inexperientes. Estes adquiriram competências técnicas e táticas que se mostraram úteis perante os encontros entre escolas, assim como uma melhoria de performance nos treinos. A Direção de Turma, onde se constatou que a turma trabalhou melhor após o término dos grupos de trabalho. Apurou-se grande adesão por parte dos alunos na finalização desta área, nomeadamente dos mais autónomos, que mostraram ser criativos perante a elaboração do vídeo. Por último, o tópico do Projeto Seminário onde se observou uma forte aceitação do tema por parte do GEF, que se mostrou apologista de implementar, a partir do próximo ano letivo, a modalidade dos desportos de combate.

A visão do agrupamento consiste em responder de uma forma eficaz às necessidades educativas da população heterogénea que serve, tendo como princípios básicos a promoção da equidade, da eficiência e da qualidade, pretendendo fomentar o desenvolvimento harmonioso dos membros da comunidade educativa, promovendo o verdadeiro saber e assim formar cidadãos capazes de edificar uma sociedade cada vez mais justa e solidária.

A finalidade do projeto educativo é a de (re)construir uma escola para todos, com todos, para que deste modo o agrupamento se transforme num espaço de inclusão, de corresponsabilização, de colaboração, de autonomia, de afeto e de cidadania.

O Agrupamento de Escolas Braamcamp Freire (AEBF), criado em maio de 2013, resulta da integração dos estabelecimentos de educação pré-escolar e de escolas de diferentes níveis e ciclos de ensino, a saber: 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 e ES Braamcamp Freire.

A escola Braamcamp Freire, escola onde foi efetuado o estágio, tem uma forte incidência no ensino secundário. As aulas do 11º ano têm a duração de 180 min semanais, distribuídos em dois blocos de 90 min, em dias consecutivos, respetivamente, quinta e sexta-feira, quebrando assim o princípio do treino da continuidade.

Esta realidade permitiu-nos tecer algumas reflexões que poderão, eventualmente, visar uma possível reformulação da distribuição da carga horária. Em primeiro lugar, os alunos, nas aulas de 90 min, apresentam maiores níveis de saturação e fadiga, estimulando o volume e densidade do treino, em que 52% dos professores consideram uma relação favorável de tempo

útil de aula. Aulas de 45 min teóricas resultam num menor número de incidências de indisciplina, favorecendo a intensidade das tarefas e a capacidade de concentração dos alunos. Segundo, Marques, Ferro & Carreiro da Costa (2011) as aulas devem ter, preferencialmente, uma duração de 45 min, distribuídos 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).

Os professores que defendem uma carga horária de 50 min + 50 min + 50 min consideram que os alunos podem usufruir de maiores benefícios resultantes da atividade física, sendo cumpridos os princípios da regularidade, da continuidade, da progressão, da periodicidade e da distribuição de carga. Contudo, os professores que defendem a carga horária de 110 min + 50 min fazem-no exatamente pelos mesmos motivos.

Deste modo, o que é defendido e previsto nos programas são aulas de 45 min, distribuídas ao longo da semana; contudo, no que concerne ao horário escolar, deparamo-nos com blocos de 90 min em dias seguidos, o que vai duplamente contra aquilo que é desejado e preconizado nos normativos em vigor.

Relativamente à variedade de espaços, é notório que a escola dispõe de vários espaços de aula destinados à prática de diferentes modalidades desportivas. No espaço exterior estão disponíveis dois campos e no espaço interior situa-se o pavilhão gimnodesportivo e a sala de ginástica, sendo que em qualquer deles é possível a realização de atividades de aprendizagem envolvendo Atividades Físicas, Aptidão Física e Domínio de Conhecimentos.

O Grupo de Educação Física (GEF) é constituído por 13 docentes, 2 estagiários da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT) e 3 estagiários da Faculdade de Motricidade Humana (FMH).

A abordagem efetuada com o GEF justifica-se devido ao facto de ser possível aprender através da troca de ideias e com a experiência dos colegas. Desta forma, foi possível perceber quais as matérias que cada um domina e o modo de colmatar, de forma mais ligada à prática, problemas que possam surgir ao longo do ano.

CAPÍTULO 1 – LECIONAÇÃO

1.1 Lecionação

A lecionação de Educação Física (EF) representa uma das áreas que o estagiário deve desempenhar durante o estágio pedagógico, visando oferecer aos alunos momentos de prática de atividade física (AF) que contribua para uma melhoria da qualidade de vida e de bons hábitos para o seu dia a dia. Tendo como referências os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) e as Aprendizagens Essenciais, os materiais disponíveis para a prática, os recursos temporais e a definição do plano anual da escola, o professor deve ser capaz de criar situações de aprendizagem adequadas nas suas aulas.

O planeamento desta área é dividido em quatro etapas, nomeadamente avaliação diagnóstica, prioridades, progresso e produto.

Aliado ao trabalho de cooperação do GEF, o professor cria condições para que os alunos tenham sucesso. Como foi oportunamente referido, no ensino secundário, o tempo dedicado à EF, por semana, deve ser 180 minutos, preferencialmente divididos em quatro blocos de 45 minutos ou 2 blocos de 45 minutos e um de 90 minutos. Caso se verifique a última opção, os blocos devem ser lecionados em dias não consecutivos (Marques et al., 2011). Na ESBF verifica-se que são cumpridos os 180 minutos, contudo são lecionados em dois blocos de 90 minutos em dias consecutivos. Os professores de EF da ESBF lecionam as suas aulas em função do espaço. Existe uma regra de *roulement* a que obedecem os docentes, de forma que seja posto em prática um sistema rotativo pelos diferentes espaços, ou seja, cada professor leciona duas aulas por semana no mesmo espaço. Isto permite que quatro turmas estejam em aula ao mesmo tempo e que não sejam prejudicadas quando se instaura um clima adverso. No caso de as condições atmosféricas não permitirem a lecionação da aula, a turma é encaminhada pelo professor para a sala (a única sala para aulas teóricas), dentro do edifício de EF. Todavia, se existirem duas turmas nestas condições, uma delas fica na sala anteriormente referida, enquanto a outra terá que esperar até que fique uma sala disponível no edifício principal.

No que concerne aos espaços de lecionação destaca-se o Pavilhão (Figura 1), com medidas 28x15, medidas oficiais para basquete, contempla, igualmente, linhas de campo de voleibol, com medidas oficiais, permite fazer jogos reduzidos 3x3 de basquetebol, 2 balizas com 2m altura. No caso de a modalidade escolhida ser o andebol, podem resultar muitos golos por mero acaso, devido ao facto de os alunos não serem suficientemente altos para cobrir a totalidade do vão da baliza, que deverá ter a altura de 1.8m. O problema pode ser facilmente

ultrapassado colocando-se uma fita como meio de sinalização; caso a bola entre na baliza por debaixo da fita será considerado golo. Não é o ideal para praticar o futebol 4x4, nem o andebol 5x5, visto que, no caso do 4x4 do futebol, o campo deve ser um espaço amplo (35x20 ideal). Já o 5x5 do andebol, deve ter as medidas do campo normal (40x20). Contudo, as dimensões permitem jogos reduzidos, ou por vagas nos JDC. O pavilhão permite fazer dança, badminton, voleibol, orientação de percurso em estrela, assim como *oricones*, jogos reduzidos ou por vagas de corfebol.

Segue-se o espaço exterior, composto por dois espaços destinados à prática de várias modalidades. O primeiro (C1) (Figura 2) apresenta as medidas 40x20 e possui 4 tabelas de basquetebol, permitindo efetuar jogos reduzidos 3x3; situações por vagas desde o meio do campo ou campo inteiro; e jogos como bola ao capitão, rei manda, entre outros. Contém 2 balizas (sem rede) com 2m de altura (o mesmo problema subsiste no que respeita à 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, igualmente, fazer corfebol 8x8, jogos reduzidos ou por vagas. Possibilita, subsidiariamente, JDC. Contudo, no caso da matéria do voleibol esta será abordada dentro dos espaços cobertos. Assim como raquetes (badminton). Viabiliza ainda danças sociais modernas, como o chá-chá-chá; latino-americanas, como a valsa lenta; e danças tradicionais portuguesas, como o regadinho, contudo, é necessário trazer coluna de casa. Finalmente, proporciona também fazer lançamento do peso, corrida de barreiras de 40m e de estafetas.

No campo exterior (C2) (Figura 3 e 4) encontram-se três pistas de corrida, com medidas de 45m. No decorrer da visita às instalações da escola, constata-se a existência de uma caixa de areia completamente abandonada e inutilizável. Infelizmente, não é possível realizar o salto em comprimento e o triplo salto. Todavia, 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 deverão executar o salto promovendo o contacto dos glúteos com o colchão. O C2 possibilita fazer jogos de cooperação (2+2, 3+3) e oposição (2x2, 2x3, 3x3, 3x4, 4x4) de voleibol; porém, é necessário um elástico separador, pois não há rede. Possui 3 mesas de ténis de mesa. Ostenta medidas 70x9 para atletismo. Podem ser trabalhadas corridas de barreiras de 40m e de estafetas; alguns jogos, como bola ao capitão; e ainda jogos reduzidos ou por vagas de corfebol; bem como dança. Permite ainda fazer orientação, estando distribuídas pela escola marcas de orientação para realizar percurso formal e em estrela, assim como *oricones*. Com a dança podem ocorrer problemas,

tais como não ser possível transportar a coluna para o espaço exterior (devido a prioridades dos espaços). Uma das soluções possíveis seria o estagiário trazer uma coluna de casa, permitindo a realização da aula de dança no espaço exterior. Outro problema pode ser a inexistência de descontração por parte dos alunos, pois a escola é muito aberta, permitindo a sua exposição a olhares indiscretos. Outra solução, para colmatar a falta de à-vontade dos alunos quanto à exposição pública, será posicioná-los junto a uma parede, ficando mais resguardados do espaço aberto, não se impedindo a realização do exercício.

A sala de ginástica (Figura 5) permite fazer ginástica de solo e de aparelhos, dança, golfe, voleibol, badminton e atletismo de barreiras, orientação de percurso em estrela, assim como *oricones* e ainda escalada no espaldar.

No que tange à 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 ser requisitado um medidor de altura da sala de material, para ser transportado para qualquer um dos espaços desportivos.

A aptidão aeróbia, para o vaivém, preferencialmente será realizada no C1. Não obstante, é possível ser efetuada 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 o GG tem 15m de largura. Para o GG, ainda tem de se fazer medição das distâncias, sendo que é possível guiarmo-nos pelas medições do campo de voleibol (medidas oficiais) e ajustar. O teste da milha será realizado, caso necessário, no C1, efetuando 13 voltas mais 49m, e 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 levada a cabo 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 efetuada na SG, visto que apresenta uma fita métrica colada na parede.

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

1.2 Caracterização Específica da Turma

No presente ano letivo, o estagiário foi responsável pela turma 1, do 11º ano, curso de Ciências e Tecnologia, sendo esta composta por 21 alunos (10 rapazes e 11 raparigas), dos quais

19 frequentavam a disciplina de Educação Física (estavam inscritos 9 rapazes e 10 raparigas). A média de idades da turma era de 16 anos. Uma aluna, PP, apresentou atestado médico impeditivo de praticar Educação Física, caso envolvesse atividades que provocassem dor/desconforto na coluna lombar, pelo que foi necessário analisar o processo de ensino-aprendizagem efetuado no ano letivo anterior. Essa questão foi colocada à diretora de turma, que a acompanhou no ano letivo anterior, de forma a estruturar o planeamento.

Na primeira aula, foram registadas as classificações finais de Educação Física obtida no 10º ano de escolaridade.

1.3 Protocolo (AGIC)

Com o protocolo de Avaliação, Gestão, Instrução e Controlo (AGIC) é possível perceber, através de registos e observações regulares a cargo do colega de estágio, que acompanhou as aulas do autor deste relatório, a evolução quanto à avaliação, à gestão das aulas, à instrução e também ao clima de aula. O objetivo passou por comparar os registos das fichas iniciais com os das finais, verificando se existiu evolução durante o ano.

Este protocolo faculta a compreensão de quais os aspetos a melhorar na lecionação das aulas, assim como, na perspetiva do estagiário, devido à sua inexperiência, que se assume como verdadeira bússola.

Vários autores reconhecem e concordam com a importância central 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 e Piéron, 1996).

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, Carreiro da Costa (1984) afirma 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 de forma clara e concisa sobre o que fazer e a razão de a fazer. Os professores eficazes transformam o tempo útil em mais Tempo Potencial de Aprendizagem (TPA), sabendo quando transitar o aluno para novas atividades e materiais, tendo sempre o cuidado de evitar dar uma tarefa que seja extremamente difícil de realizar. Contudo, se as escolas são demasiado autoritárias, ou se as aulas são lecionadas de forma demasiado casual e não diretivas, o TPA é reduzido (Berliner, 1978). É sobretudo devido à prática da execução do movimento e da observação do desempenho dos colegas que o aluno adquire e retém a ideia das habilidades (Derri et al., 2008). No que

concerne a melhorar o desempenho das competências dos alunos, o *feedback* do professor faz ligeira diferença. Após aumentar o tempo de envolvimento e reduzir os tempos de espera na tarefa, o *feedback* do professor ajuda a elevar o TPA em EF (Paese, 1985). Num estudo que envolveu os professores no início das suas carreiras – *the Beginning Teacher Evaluation Study* (BTES) – que diz respeito à eficácia do ensino, comprovou-se que existem correlações positivas entre o TPA e o sucesso dos alunos. O BTES sugere que os alunos beneficiam ao se envolver durante um maior período de duração em tarefas que são bem-sucedidos (Denham et al., 1980). Este descreve ainda cinco componentes gerais inter-relacionadas de ensino eficaz, nomeadamente o diagnóstico, a prescrição, a apresentação, a monitorização e o *feedback* (Berliner, 1978).

Encontrou-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, 1996). 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, ao aborrecimento e a 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 & 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.

1.4 Objetivos e Calendarização

1.4.1 Objetivos Genéricos

Em concordância com o seu perfil, os alunos devem conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras: princípio biológico de autorrenovação da matéria viva, princípios de treino (reversibilidade, continuidade e progressão); a intensidade e duração do esforço em função da carga e da recuperação.

Na mesma linha, devem dominar os fatores de saúde e risco associados a uma prática de atividades físicas em condições de segurança. Nomeadamente, estarem atentos a lesões - saberem aplicar o método *Rest, Ice, Compression and Elevation* (RICE) (Bekerom et al., 2012),

prevenir doenças, evitar substâncias dopantes e zelar pela preservação de equipamentos e de materiais. Devem ainda conhecer esses equipamentos e esses materiais e saber montá-los.

1.4.2 Calendário

No início do estágio, após se determinar a turma pela qual o estagiário ficou responsável, foi disponibilizado o horário da turma. O estagiário elaborou uma tabela com o seu horário de trabalho semanal, do qual constam as horas de lecionação de educação física e desporto escolar, de assembleia de turma, de atendimento aos encarregados de educação e reunião com a diretora de turma (Tabela 1). Consta para cada semestre trinta e três aulas de lecionação, espalhadas ao longo de dezassete semanas do ano letivo.

Estipulam-se objetivos anuais para cada área, em função da etapa correspondente, de forma a possibilitar ao estagiário uma melhor organização no seu planeamento.

1.5 Avaliação

Os descritores de desempenho e os instrumentos de avaliação propostos pelo GEF foram apresentados e validados em sede de Conselho Pedagógico.

A avaliação apresentará as seguintes ponderações:

Atividades Físicas – 95;

Aptidão Física – 2,5;

Domínio de Conhecimentos – 2,5.

1.5.1 Critérios de Avaliação:

Os critérios de avaliação incidirão sobre:

- ✓ Duas Matérias do Subdomínio Jogos Desportivos Coletivos (JDC)
- ✓ Uma Matéria do Subdomínio Ginástica ou Atletismo
- ✓ Uma Matéria do Subdomínio Atividades Rítmica Expressivas
- ✓ Duas Matérias dos restantes Subdomínios, desde que cada Subdomínio (Patinagem,

Raquetas e Outras) seja diferente.

1.5.2 Atividades Físicas – 95

O GEF definiu que seriam avaliadas 6 matérias das Atividades Físicas, assim como a classificação dos alunos pelos níveis introdução, elementar e avançado. As Atividades Físicas

(AF) constituem as matérias que serão trabalhadas ao longo do ano letivo e conferem a maior ponderação na nota final do aluno por serem a parcela mais relevante das aulas de EF, consubstanciando a prática de AF (anexos I e II).

1.5.3 Aptidão Física – 2,5

A área da Aptidão Física (AF) permite verificar se os alunos estão dentro ou fora da ZSAF (Zona Saudável de Atividade Física). As aulas incidiram pouco nestes testes, pois foram realizados no início e final do ano para que se possa comprovar se houve progresso nesta área.

Para que o aluno tenha sucesso, necessita de estar ZSAF/APTO em 4 testes do Fitescola (anexo III):

Um teste de aptidão aeróbia (vaivém; corrida da milha, marcha);

Dois testes de aptidão neuromuscular, sendo força de braços e força abdominal;

Em pelo menos, mais 1 teste, entre: IMC, flexibilidade ombros, flexões de braços, abdominais, impulsão horizontal, teste de agilidade, senta e alcança e velocidade 40 metros.

1.5.4 Domínio de Conhecimentos – 2,5

O Domínio de Conhecimentos, testado quer através da aplicação de um questionário, assente em perguntas diretas, quer de questões colocadas durante a realização das atividades, permitiu verificar se os alunos tinham aprendido as regras de cada modalidade. Além disso, o controlo efetuado neste domínio permitiu avaliar o desempenho de funções que exigem preparação prévia, em trabalhos de grupo, com e sem apresentação, de forma que o aluno identificasse e demonstrasse os conceitos subjacentes. Desta forma, o aluno deve revelar que conhece, interpreta e analisa criticamente, relaciona e aplica na sua prática os conceitos subjacentes aos temas propostos.

A título de exemplo, refira-se, ainda, que o estagiário foi colocando questões ao grupo-turma durante a aula, levando-o a refletir sobre diferentes práticas ou resultados. Exemplificando, no caso de o aluno marcar golo em andebol, levá-lo a questionar-se, em termos de regras, “porque foi golo?” De igual modo, foi sugerido aos alunos que elaborassem um trabalho de grupo, escolhendo um de entre os temas facultados pelo estagiário, que obedeceu à seguinte planificação: formação de grupos (2/12/2021) e decisão sobre o tema a abordar; redação do trabalho (até onze de abril); apresentação (vinte e vinte-seis de maio).

1.6 Primeira Etapa – Avaliação Formativa

A primeira etapa de trabalho com a turma passa pela avaliação diagnóstica, de modo a aferir as aptidões e dificuldades dos alunos nas várias matérias a abordar durante todo o ano letivo, sujeitas a uma alteração nos resultados do ano letivo anterior (Jacinto et al., 2001). Esta avaliação antecede a instrução e permite ao professor orientar e projetar o sucesso dos alunos (Comédias, 2012), pois durante esta fase há a necessidade do professor identificar os alunos que necessitam de maior acompanhamento, assim como as dificuldades que cada um apresenta e por fim quais as áreas do programa que terá de dar mais importância. (Direção Geral dos Ensinos Básicos e Secundário, 1992; Jacinto et al., 2001).

A primeira etapa de lecionação teve início a 17 de setembro, sendo que as primeiras aulas tiveram um caráter teórico, com uma duração entre 6 e 8 semanas. No decorrer desta etapa foi realizada a avaliação diagnóstica dos alunos, de forma a conhecer a turma e o seu nível de aptidão inicial, identificar as matérias em que estavam mais à vontade e aquelas em que eram mais fracos, para que se pudessem definir matérias prioritárias, escrutinar os alunos com necessidades educativas especiais (NEE) ou com algum tipo de doenças ou lesões, e determinar o nível em que cada um se encontrava para que fossem formados grupos em função do nível. (Direção Geral dos Ensinos Básicos e Secundário, 1992). Obtidas estas informações foi possível elaborar o plano anual (Tabela 2) da turma e definir objetivos.

Como referido, as primeiras aulas corresponderam a uma componente teórica, cujo objetivo foi o de conhecer a realidade social dos alunos e perceber a motivação e a ligação que estes mantêm com o grupo e com quem se identificam a fim de possibilitar, mais tarde, a formação de grupos na componente prática. Realça-se que as avaliações iniciais têm um caráter normal para os alunos, uma vez que se prende com o principal objetivo do professor, nomeadamente, incentivar à participação ativa dos alunos na aula. (Direção Geral dos Ensinos Básicos e Secundário, 1992).

Assim, foi realizada uma entrevista individual na primeira aula com o propósito de conhecer melhor o aluno quanto à sua prática desportiva. Nestas aulas foram abordadas regras e critérios de avaliação da disciplina, de forma a que os alunos pudessem conhecer os objetivos e pudessem ter sucesso no final do ano letivo.

As Unidades Didáticas (UD) tiveram a seguinte estrutura: aquecimento, parte fundamental, retorno à calma e alongamentos. Sabendo que em todas as aulas se passa para um espaço diferente, é necessário atender à sua planificação em conformidade. Terminada a

primeira etapa, os alunos trabalharam em grupos heterogéneos e homogéneos, dependendo das circunstâncias.

No planeamento da primeira etapa existiu um intervalo entre 12 e 16 aulas, sendo que a data limite para fechar a avaliação diagnóstica foi 12 de novembro. Nesta etapa, os grupos foram formados de forma aleatória, pelo facto de naquela altura ainda não se conhecerem os alunos (Direção Geral dos Ensinos Básicos e Secundário, 1992). A formação dos grupos ocorreu mais tarde, de acordo com as necessidades e níveis de cada aluno. Porém, os alunos situados no nível introdutório não foram agrupados apenas entre eles, coexistiram com outros de nível elementar e avançado por forma a facilitar a cooperação e entreajuda. Esta opção justifica-se pela impossibilidade de existir progresso e jogo apenas com alunos de nível introdutório. As matérias a trabalhar em cada aula, no decorrer da primeira etapa, foram realizadas em circuito, contribuindo, assim, a trabalhar mais do que uma modalidade por aula. Além das matérias das modalidades, ocorreram, simultaneamente, uma estação de condição física na qual os alunos trabalharam a força e a resistência para que obtivessem melhores resultados nas outras modalidades, visto que existe transferência das capacidades desenvolvidas entre estas estações. No caso da força, esta permite um melhor desempenho na ginástica a nível dos membros superiores; a resistência aporta transferência a nível dos jogos desportivos coletivos.

A avaliação diagnóstica incidiu na AF, ou seja, na realização dos testes do Fitescola, nomeadamente o IMC, aptidão aeróbia (o vaivém é o único teste do Fitescola que a ESBF definiu como obrigatório na ZSAF; ou a milha, para os alunos obesos que não conseguiram chegar à ZSAF em anteriores tentativas), velocidade em corrida de 40m, aptidão muscular (abdominais, extensões de braços, impulsão horizontal e vertical), flexibilidade de ombros e senta e alcança. O teste de agilidade não foi proposto pelo GEF. Incidiu ainda nas competências dos alunos em cada uma das matérias lecionadas, sejam elas o Futebol (que passará a Futsal), o Andebol, o Basquetebol, o Voleibol, a Ginástica de solo e de aparelhos, o Atletismo de barreiras e estafetas, a Dança, os Desportos de Raquetes, os Desportos de Combate e orientação - AEN (raquetes e desportos de combate são uma escolha do estagiário, atenta a formação que teve na faculdade e enquanto praticante).

Os protocolos estabelecidos para a avaliação diagnóstica encontram-se regulados no Protocolo de Avaliação Inicial (anexo IV), e são concretizados na forma e contexto de jogo com avaliação por níveis.

1.6.1 Planeamento

A avaliação diagnóstica antecedeu a instrução e os *feedbacks*. Os *feedbacks* foram dados perante a realização de tarefas em que os alunos não estavam a ser avaliados; todavia, este não era o foco, visto que a avaliação exige mais atenção na estação em que o estagiário avalia determinada modalidade.

Com base nos resultados obtidos da avaliação inicial, foram formados grupos heterogéneos e em função do nível dos alunos (Comédias, 2012). A segunda etapa foi preparada em função das prioridades a trabalhar com cada grupo e alunos.

As tabelas de observação foram construídas por mim, tendo por base os critérios de avaliação presentes no protocolo de avaliação inicial que o GEF segue, de forma a facilitar a avaliação dos alunos. No caso dos JDC, não foram gizadas tabelas, mas sim uma análise do jogo dos vários grupos em função do que cumpriam e de acordo com os níveis e habilidades que os alunos devem estar capacitados a executar, presentes nos PNEF. Discrimina-se a habilidade de realizar bem passes, remates adequados à modalidade e drible/condução da bola, tomadas de decisão e desmarcações. No voleibol, acrescento ainda o deslocamento para o ponto de queda da bola e o serviço por baixo.

Os exercícios escolhidos para as aulas consistem em jogos de cooperação de 1+1 e 2+2 (no caso do voleibol, ténis de mesa e badminton), enquanto nos JDC de invasão foram selecionados exercícios por vagas, em superioridade numérica, onde a defesa está condicionada, e que permitem ao aluno demonstrar as suas habilidades sem pressão. Para as situações de avaliação o estagiário suportou-se no protocolo de avaliação inicial, sob a forma de jogo 3x3 e 5x5 (no basquetebol), 4x4 e 5x5 no futebol, 5x5 no andebol, utilizando as instalações com dimensões de campo adequadas a cada modalidade. De forma que os alunos chegassem ao nível elementar, foi necessário selecionar e preencher uma série de critérios, como saber fazer e fazer bem passes, remates da modalidade, drible/condução, e decidir quando fazer, desmarcações, receber a bola e enquadrar-se com o alvo, assumir-se como defesa após perda da posse da bola da equipa e colocar-se entre o adversário e alvo a defender.

No atletismo foram trabalhadas corrida de estafetas e corrida de 40m com barreiras (4 barreiras separadas a cada 7m), com dois alunos a correr ao mesmo tempo de modo a estimular a competição e a motivação. É esperado que os alunos adquiram no final do ano competências como a transposição de barreiras com técnica correta, que ataquem a barreira ao invés de saltar e que façam um reequilíbrio na chegada ao solo.

Na ginástica foram trabalhadas a ginástica de solo e de aparelhos, definidas pelo GEF. Para a ginástica de solo, realizou-se a sequência de elementos gímnicos, como rolamento à frente e atrás, pino, roda, avião e pirueta vertical, para serem identificadas dificuldades e estabelecidas progressões de aprendizagem na etapa seguinte. Quanto à ginástica de aparelhos, foram trabalhados saltos no minitrampolim (engrupado, encarpado, pirueta e em extensão) e no trampolim reuther (salto ao eixo e salto entre mãos), com o mesmo propósito da ginástica de solo. É esperado que no final do ano os alunos atinjam o nível elementar sabendo realizar corretamente e em sequência cada um dos elementos gímnicos, assim como os saltos em que executam chamada a pés juntos, marcação da figura no ponto mais alto do voo e receção ao solo em equilíbrio.

A dança foi abordada em várias aulas, antecedendo a avaliação, ou porque os alunos não estavam preparados ou porque não tinham tido bases em anos anteriores. Foram avaliadas a dança tradicional (regadinho) e a dança social (rumba quadrada). Estas foram trabalhadas a pares e posteriormente avaliadas da mesma maneira. Assim, foi possível identificar os alunos que conheciam a música e os passos, sabiam entrar na música e estar dentro do ritmo da música. No caso da dança, os alunos, pelo menos, devem cumprir o nível introdutório, referido acima. A apresentação de regras e rotinas foi outro dos objetivos traçados para esta etapa, para que a aula decorresse de forma fluida, evitando confusões e tornando os alunos mais responsáveis. Regras como o tempo disponível para se equiparem no balneário permitiram que os alunos fossem pontuais, evitassem atrasos e minimizassem o tempo útil de aula.

Ao planear esta etapa, tivemos também em consideração os recursos materiais disponíveis em função do espaço em que foi dada a aula (apêndice I). Todas as semanas os alunos passam por um espaço diferente, com condições diferentes, o que implica lecionar matérias adequadas a cada espaço. As matérias a lecionar em cada espaço foram acima indicadas, no momento em que se caracterizou a escola. Na terceira semana de aulas (primeira semana de aulas práticas) foram avaliadas a ginástica de solo, aparelhos e ainda parte de badminton. O badminton foi cotado em aulas separadas, já que em primeira instância se majora a ginástica e, no caso de sobrar tempo, avalia-se o badminton, sendo esta uma maneira de adiantar a avaliação desta modalidade e rentabilizar o tempo. Os alunos devem, no final do ano, chegar pelo menos ao nível elementar, trabalhando cada uma das técnicas como o lob, clear, smash, amorti e serviço, assim como deslocarem-se e acompanharem a trajetória do volante. A quarta semana consistiu em avaliar o atletismo, na quinta semana foram avaliados o basquetebol

e o voleibol. Na sexta semana foram avaliados o andebol e o futebol, tendo sido guardadas algumas sessões para trabalhar a dança e outras avaliações.

Como objetivos do estagiário, definimos a melhoria da gestão do tempo de aula na instrução e transição, que antecede o exercício, opção justificada pela falta de experiência na lecionação de aulas, neste caso a um grupo de 19 alunos, em que foi necessário encontrar estratégias de organização de aula, como trabalhar em circuito, no qual, constantemente, é necessário explicar o que fazer em cada estação. Além disso, e não menos importante, preocupamo-nos em assegurar um feedback constante e de qualidade aos alunos nas várias estações, enquanto era realizada a avaliação diagnóstica. Outro objetivo do estagiário foi observar aulas dos outros professores de EF para perceber como organizam as suas aulas e como fazem a gestão do tempo e dos espaços.

1.6.2 Balanço

De forma a planear a segunda etapa, foi necessário fazer o balanço do decurso da primeira etapa do estágio, decorrente da avaliação inicial planeada, que envolveu as atividades físicas, aptidão física e os conhecimentos dos alunos. No decorrer das aulas, estas três componentes foram alvo de avaliação e foram trabalhadas em consonância umas com as outras, tendo sido abordadas várias matérias por aula, em função do espaço onde foram lecionadas. Esta realidade possibilitou-nos comprovar as facilidades e as dificuldades da turma. Conforme referido anteriormente, a formação de grupos foi feita aleatoriamente na primeira etapa, pois não tínhamos noção das capacidades de cada aluno. Cada grupo trabalhou em cada estação a modalidade respetiva, ou condição física, passando por todas as estações e estando o mesmo tempo em cada uma das estações estipuladas, de forma a simplificar o processo de observação e recolha de dados sobre a turma.

Relativamente ao domínio das atividades físicas, este consistiu em avaliar as diferentes modalidades. No caso dos JDC, a avaliação foi realizada em situação de jogo, nos espaços que assim permitiam, nomeadamente o C1 e GG. Para avaliar o andebol foi utilizada uma situação de jogo formal 5x5 (4+1 x 4+1, onde 1 é o guarda-redes), num campo com dimensões 40m x 20m. A posição de guarda-redes foi rotativa, trocando ao fim de 2 golos. Após uma breve observação foi possível comprovar se os alunos cumpriam com os critérios de êxito traçados. Os alunos que se destacaram e que cumpriam o nível elementar, ou seja, avançados, foram colocados como guarda-redes no jogo seguinte, visto que já tinham sido avaliados e porque havia falta de alunos para o jogo seguinte e que ainda não tinham sido avaliados. Posteriormente, os guarda-redes trocaram de posição e ficaram encarregados de fazer passes de

qualidade para que os alunos que ainda não tinham sido avaliados tivessem mais hipóteses para controlar a bola, linhas de passe, progressão em drible e tentativas de remates. Isto permitiu retirar algumas dúvidas sobre alguns alunos e para que os alunos menos aptos tivessem mais tempo em contacto com a bola.

No basquetebol, foi utilizada uma situação de jogo 3x3, num campo com dimensões 15m x 12m, duas tabelas e bola n.º 5. Os alunos que se destacavam ficaram encarregados das mesmas funções aplicadas no andebol. Não surgiu necessidade de fazer avaliação num campo de 27m x 15m em situação de jogo 5x5, considerando que apenas três alunos se destacaram.

No futebol a avaliação foi realizada em situação de jogo 4x4 (3+1 x 3+1), num campo de dimensões 20m x 15m. Isto permitiu avaliar 4 grupos ao mesmo tempo em jogo, contudo um dos grupos, por não ter capacidades para jogar nestas dimensões com 8 jogadores, foi adaptado para 3x3 (2+1 x 2+1).

Para o voleibol estava inicialmente prevista a realização de situação de jogo de cooperação 2+2, porém foi possível comprovar numa situação de 1+1 que vários alunos não estavam preparados para fazerem 2+2, visto que não faziam corretamente o toque de dedos nem mantinham a bola no ar muito tempo porque a bola não era colocada alta o suficiente, assim como não se deslocavam para o ponto de queda da bola. Os alunos mais aptos foram avaliados em situação de jogo de cooperação 2+2, com rede a 2m de altura num campo de 12m x 6m. Foi pedido a estes alunos, posteriormente, para realizarem serviço por baixo e após verificar-se que cumpriam o nível introdutório, foi pedido em situação de 2x2 que realizassem serviço por cima, manchete, e remate ou passe colocado para zona de difícil receção.

O balanço da avaliação dos JDC de invasão mostrou falta de conhecimentos e de capacidades técnicas e táticas do jogo nos alunos menos aptos, que se notou nas tomadas de decisão e execução, nas desmarcações e quando se assumiam como defesas quando a equipa perdia a posse de bola.

Quanto ao balanço da avaliação de voleibol, este demonstrou que alunos menos aptos não eram capazes de trocar a bola entre si, sendo necessário trabalhar com estes o deslocamento para o ponto de queda da bola, o serviço por baixo e o toque de dedos para que a bola ficasse no ar mais tempo o que permitiu aos alunos terem mais tempo para se colocarem por baixo da bola para dar continuidade ao jogo.

A ginástica foi avaliada nas áreas de ginástica de solo e de aparelhos, no espaço SG que é o único com as instalações/materiais adequados para se realizar. Para avaliar a ginástica de solo foi pedido aos alunos que realizassem uma sequência de elementos gímnicos

correspondentes ao nível introdutório e na ginástica de aparelhos foram avaliados os saltos no minitrampolim (salto em extensão, salto engrupado, salto encarpado e pirueta) e no trampolim reuther o salto ao eixo e entre-mãos. Foi dado a conhecer aos alunos os elementos gímnicos que tinham que realizar e as suas dificuldades assentaram sobretudo na execução do pino, roda e rolamentos à frente e atrás. Na ginástica de aparelhos, as dificuldades sentidas foram a marcação da figura no ponto mais alto e a chamada no minitrampolim. No salto entre-mãos vários alunos acabaram por ter receio de fazer o salto ou ficavam sentados em cima do plinto, devido a não terem impulsão suficiente.

O atletismo decorreu no espaço C2, onde foram avaliadas as corridas com transposição de barreiras e estafetas. Nas estafetas, maioritariamente, os alunos não foram capazes de entregar o testemunho corretamente devido a falta de utilização de técnica nas transmissões ascendentes e descendentes ou devido à entrega não ser desfasada. Quanto à corrida de barreiras, os alunos menos aptos não realizavam corretamente a perna de ataque, a perna de esquiva ou saltavam a barreira em vez de a transpor, o que os fazia perder velocidade e tempo na corrida.

As atividades rítmicas e expressivas foram avaliadas no espaço SG, onde realizaram a rumba quadrada e o regadinho, correspondentes às danças sociais e tradicionais, respetivamente. No regadinho todos os alunos conseguiram ter êxito, contudo na rumba quadrada muitos alunos tiveram dificuldades na entrada da música e estarem dentro do ritmo.

Agrupou-se os alunos mais e menos aptos, em função da modalidade (apêndice II), com base no que foi descrito anteriormente.

No que toca à avaliação da aptidão física, esta foi realizada segundo os testes do Fitescola. Foram formados grupos nas várias aulas onde realizavam na estação do Fitescola os testes escolhidos. Para tal, os alunos foram informados das condições de realização e dos critérios utilizados, de acordo com idade e género. Sabendo que os alunos tinham voltado à escola após vários meses de férias, foi decidido que o teste do vaivém seria realizado na última semana da avaliação diagnóstica, e que seria adicionada em cada aula uma estação para trabalhar a condição física. Considerando o que o GEF decidiu como critério de avaliação, os alunos do 11º ano tinham de se situar, pelo menos em cinco testes, dentro da ZSAF. Apenas dois alunos se encontraram fora da ZSAF, o que obrigou a definir objetivos intermédios para que no final do ano, ao ser realizada nova avaliação, fossem capazes de cumprir.

1.7 Segunda Etapa – Prioridades

A segunda etapa de trabalho com a turma compreendeu o estabelecimento de prioridades. Foi dada prioridade aos alunos menos aptos, com a preocupação de criar situações de aprendizagem para que pudessem atingir o nível elementar em todas as matérias, ou pelo menos conseguissem cumprir com alguns dos critérios de êxito estabelecidos para se aproximarem desta meta (apêndice III) (Direção Geral dos Ensinos Básicos e Secundário, 1992). Quanto aos alunos de nível elementar, o objetivo era o de se aproximarem ou até mesmo atingirem o nível avançado, cumprindo com os critérios estipulados. O mesmo aconteceu com os alunos que se encontravam no nível avançado, para que cumprissem com os critérios definidos para este nível, assim como pudessem ajudar e cooperar com os alunos prioritários.

De forma a organizar e planear com antecedência as matérias prioritárias para cada aluno, foram formados grupos heterogéneos que consistiram na agregação de alunos do mesmo nível e de níveis diferentes, em concreto, os alunos de nível introdutório tiveram a cooperação dos alunos de nível avançado (Comédias, 2012). Adicionalmente, foram formados grupos homogéneos para os alunos de nível elementar e avançado, em algumas aulas, para que os primeiros pudessem melhorar as suas capacidades nas diferentes modalidades. No caso dos JDC, sempre que possível, os alunos envolveram-se em situações de jogo reduzido ou condicionado, pois só jogando coletivamente aprendem e aperfeiçoam-se individualmente (Comédias, 2012). Quando não foi possível resolver determinado problema em situação de jogo, passou-se a situações analíticas.

1.7.1 Planeamento

No caso dos JDC de invasão, para a segunda etapa foi importante desenvolver as competências técnicas e táticas dos alunos perante o jogo, focando os critérios de êxito de receber e enquadrar com o alvo, tomadas de decisão entre passe, finalização e condução/drible, assim como saber fazer e fazer bem, desmarcações para criar linhas de passe. Para tal, foi necessário que estes trabalhassem em cooperação com colegas mais aptos, que proporcionassem um toque de qualidade e criassem linhas de passe. Trabalharam em situações por vagas em superioridade numérica de 3x1 no futebol e de 3x2 no andebol e basquetebol. De forma a combater o jogo anárquico foi necessário que os alunos adquirissem as noções básicas do jogo, da leitura do jogo e de ter tempo para decidir bem (Barreto et al., 2004).

No voleibol os alunos mais aptos cooperaram com os alunos menos aptos para que estes últimos tivessem várias oportunidades de realizar o toque de dedos corretamente e para que tivessem tempo de se deslocar para o ponto de queda da bola, assim como uma referência que

pudessem observar. Foram realizadas situações de 1+1 sem e com rede, passando depois para situações de 2+2. A proposta de jogos de 2x1, 2x2 e 3x2 só ocorreu após os alunos prioritários terem conseguido realizar com sucesso o toque de dedos e deslocamentos para o ponto de queda da bola. (Direção Geral dos Ensinos Básicos e Secundário, 1992).

Na ginástica procurei trabalhar com os alunos progressões que permitissem uma melhor prestação em alguns dos elementos gímnicos de forma a aproximarem-se da sequência desejada, dando maior foco a progressões, orientadas para a consecução, com sucesso, do pino e dos rolamentos. Para a ginástica de aparelhos apliquei situações de aprendizagem que permitissem trabalhar a altura de voo, assim como a chamada no minitrampolim e receção ao solo.

Nas barreiras foi planeado que os alunos menos aptos trabalhassem cada um destes critérios para se aproximarem da técnica ideal. Para tal, tiveram como referência e ajuda um colega mais apto, que ficou encarregado de trabalhar com eles nessa estação.

No que respeita às danças sociais, a preocupação assentou em trabalhar com ritmos mais lentos para que os alunos com mais dificuldades conseguissem acompanhar e entrar na música. Foi igualmente pertinente o trabalho com colegas que se sentiam mais à vontade nessas danças e que os ajudaram a cumprir com os critérios definidos.

Ao estipular objetivos, permite aos alunos desenvolverem-se e aproximarem-se do que o professor quer observar, proporcionando estratégias de ensino e metodologia adequada (Barreto et al., 2004). Após os alunos atingirem os objetivos estipulados em situação de jogo para os JDC, ou em exercício individual no caso do atletismo, serão integrados em grupos homogêneos, para que haja uma maior inclusão nas tarefas a desenvolver (Marmeleira et al., 2015), definindo-se novos desafios com base no sucesso dos objetivos já concretizados. (Direção Geral dos Ensinos Básicos e Secundário, 1992).

Quanto à aptidão física, estes alunos prioritários tiveram como foco um trabalho que lhes possibilitou o desenvolvimento das suas capacidades motoras, nomeadamente a força e a resistência. Este trabalho continuou a ser desenvolvido não só durante as aulas, na estação de condição física, como foi proposto para trabalho autónomo, em casa.

Como objetivos específicos do estagiário, considerou-se importante desenvolver o *feedback* dado aos alunos durante as aulas, podendo melhorar não só a minha qualidade de instrução como também o sucesso dos alunos. Outro objetivo estabelecido foi o de melhorar a forma de planeamento das aulas em função das dificuldades reveladas pelos alunos durante a avaliação diagnóstica. Foi igualmente prioritário otimizar o tempo de aula, sendo mais sucinto

na informação transmitida aos alunos sobre os exercícios a desenvolver em cada estação, em função do grupo (apêndice IV).

1.7.2 Balanço

De forma a otimizar o plano da terceira etapa, foi realizado um balanço sobre a segunda etapa, com o intuito de verificar se existe necessidade de adaptar, ou não, os objetivos (Direção Geral dos Ensinos Básicos e Secundário, 1992). Esta revelou-se complexa a nível dos grupos formados e das aprendizagens realizadas. Os alunos de nível A cooperaram sempre com os alunos menos aptos, sendo este o seu principal foco para esta etapa.

No caso do voleibol, todos os alunos de nível I conseguiram cumprir com mais um critério, o que os aproximou do nível E. Alguns alunos continuaram a fazer toque de dedos com a mão em garra, outros usaram o punho enquanto serviam e outros não se deslocavam para o ponto de queda da bola. Contudo, verificou-se um progresso para os alunos deste nível. Os alunos de nível E conseguiram realizar o serviço por cima corretamente e procuraram realizar constantemente os três toques. Todavia persistem dificuldades em colocar a bola no passador para o segundo toque e alguns realizaram a manchete com os braços fletidos ou usaram como ponto de contacto as mãos.

Para o andebol, os alunos de nível I obtiveram sucesso em enquadrar-se como defesas em situação de jogo por vagas, contudo em situação de jogo nem todos tiveram sucesso, notando-se ainda dificuldade em ler o jogo, assim como a componente da resistência. Apenas dois alunos não realizaram o remate em salto quando isolados, notando-se uma grande evolução na execução e tomada de decisão ao finalizar. Nem todos os alunos realizaram armação de braço, apesar de se terem criado situações para que tal ocorresse, o que implicou fazer um trabalho mais analítico conducente à correção. Quanto aos alunos de nível E, todos procuraram colaborar na circulação de bola e criar linhas de passe através de desmarcações. Contudo apresentaram mais dificuldades na ultrapassagem do adversário direto, sendo que na etapa seguinte foram criadas situações que permitam evoluir.

Para a ginástica de solo foram realizadas situações de aprendizagem para o pino e rolamentos à frente e atrás. Ao utilizar o trampolim reuther, apenas dois alunos de nível I não conseguiram manter a direção ao realizar os rolamentos atrás. Três alunos do mesmo nível não foram capazes de realizar o pino, e apenas um não foi capaz de o realizar contra a parede, necessitando de trabalhar mais o impulso da perna de balanço, com as mãos apoiadas no plinto e no chão. Os alunos de nível E foram capazes de realizar rolamentos atrás e à frente com as pernas afastadas, notando-se, porém, alguma falta de flexibilidade dos membros inferiores. Os

rolamentos à frente com as pernas unidas e esticadas mostrou-se demasiado complexo, sendo que apenas um dos alunos foi capaz de o realizar com sucesso.

Quanto à ginástica de aparelhos, os alunos de nível I conseguiram cumprir mais um dos critérios, realizar a chamada a pés juntos, sendo que cinco ainda demonstraram dificuldades na chegada ao solo em equilíbrio. Todos os alunos aumentaram a sua altura de voo, o que demonstrou que progressivamente os alunos realizarem a chamada mais afastados do trampolim obtém maior altura de voo. Contudo, para os alunos de nível E, ainda persistiram algumas dificuldades ao realizar o salto encarpado, devido à falta de flexibilidade dos membros inferiores.

Já para o atletismo de estafetas, os alunos de nível I não foram capazes de aplicar corretamente a transmissão do testemunho, quer ascendente quer descendente, durante a realização do percurso, apesar de saberem realizar quando trabalhado de forma analítica, ficando demasiado focados apenas na corrida e de querer chegar primeiro que o colega. Os alunos de nível E realizaram com sucesso uma das transmissões.

No caso do atletismo de barreiras, quatro alunos do nível I conseguiram realizar com sucesso a transposição de uma barreira com técnica correta, todavia, não conseguiram realizar corrida de 40m com transposição de barreiras, tendo sido necessário trabalhar com eles a chegada ao solo em equilíbrio, assim como a perna traseira. Devido ao progresso nesta matéria não ter sido o suficiente, os alunos continuaram com as situações de aprendizagem, de forma a dar continuidade ao processo. Quanto aos restantes alunos de nível I, foi desencadeado um trabalho analítico e frequentemente trabalhado ao longo do resto do ano. Os alunos de nível E apresentaram maior facilidade na transposição das barreiras, mantendo o mesmo ritmo da corrida e transpondo a barreira sem saltar.

Em relação ao badminton, houve alunos de nível I que tiveram dificuldade em dominar as regras de jogo e de realizar deslocamentos para o volante, uma situação que me levou a repensar a estratégia a adotar. De forma a que estes alunos obtivessem sucesso na etapa seguinte, procedi à alteração dos grupos, sempre que se trabalhou esta matéria. Os alunos de nível E realizaram corretamente os vários batimentos e procuraram constantemente desequilibrar e atrair o adversário para a frente e para trás no campo.

Na orientação, os alunos de nível I demonstraram dificuldades na leitura dos mapas e na própria orientação. Estes alunos, que durante a segunda etapa trabalharam individualmente, passaram a trabalhar a pares, com um aluno mais apto, na terceira etapa. Os restantes alunos conseguiram encontrar pelo menos sete dos pontos marcados no percurso, pelo que se notou o

seu progresso. Metade da turma, dez alunos, foi capaz de realizar o percurso em 10 minutos, e a outra metade demorou cerca de 15 minutos. Por conseguinte, para a terceira etapa, procurei que os alunos demorassem no máximo 12 minutos para completar o percurso, tendo sido necessário melhorar a capacidade aeróbia.

1.8 Terceira Etapa – Progresso

Para esta etapa procurei manter os mesmos grupos, visto que os alunos obtiveram sucesso durante as aprendizagens das várias matérias. Contudo, no caso do badminton, os grupos sofreram ligeiras alterações. Os alunos de nível I trabalharam situações de cooperação com alunos de nível A, de forma a solucionar as dificuldades dos deslocamentos e batimentos (Direção Geral dos Ensinos Básicos e Secundário, 1992).

Quanto às restantes matérias, os grupos não sofreram alterações, resultante do sucesso obtido anteriormente ao cumprirem com pelo menos mais um critério, aproximando-se assim do nível E. Durante esta etapa dei continuidade às progressões e situações de aprendizagem para que os alunos tivessem possibilidade de melhorar e atingir o nível seguinte.

Foi realizado um trabalho de resistência mais específico para alguns alunos com dificuldades no teste do vaivém e para serem mais rápidos durante os percursos de orientação. Assim como melhorar essa mesma componente nas outras matérias como os JDC. Houve também necessidade de trabalhar a flexibilidade dos membros inferiores e superiores de alguns alunos, de forma que estes não só obtivessem aprovação dos testes do Fitescola como também pudessem melhorar as suas habilidades nas matérias como a ginástica e melhorassem a sua qualidade de vida. Em relação à capacidade da força, houve progressos significativos na qualidade de execução das extensões de braços, assim como um aumento do número máximo de cada aluno.

1.8.1 Planeamento

É de notar que ocorreu um desenvolvimento positivo nas aprendizagens dos alunos e que alguns passaram para o nível seguinte. De forma a dar continuidade às aprendizagens realizadas na etapa anterior, esta terceira etapa, os JDC, para os alunos de nível I, incidiram sobre o conhecimento de regras, o desenvolvimento de competências técnicas e táticas dos alunos perante o jogo, focando como critérios de êxito receber e enquadrar com o alvo, tomadas de decisão entre passe, finalização e condução de bola, assim como saber fazer e fazer bem, desmarcações para criar linhas de passe. Durante a segunda etapa deixou de ocorrer jogo

anárquico, o que significa que os alunos já procuram linhas de passe e desmarcações. Os alunos continuaram a trabalhar em situações por vagas em superioridade numérica de 3x1 no futebol e de 3x2 no andebol e basquetebol, assim como 4x2 no futebol e de 3x3 no andebol e basquetebol, sendo que defesa estava condicionada, não podendo desarmar o colega com bola.

No voleibol os alunos mais aptos cooperaram com os menos aptos, proporcionando várias oportunidades de realizar o toque de dedos corretamente e para que tivessem tempo de se deslocar para o ponto de queda da bola, assim como uma referência que pudessem observar. Foram realizadas situações de 1+1 com rede, situações de 2+2, 2x2 e 3x2. Após os alunos prioritários realizarem com sucesso o toque de dedos e deslocamentos para o ponto de queda da bola, foi proposto jogo de 2x2 e 3x2. Foi feito um trabalho individual onde os alunos menos aptos procuram dar o máximo número de toques que conseguissem em bolas afáveis (balões), assim como trabalho analítico para o caso da execução de manchetes.

Na ginástica trabalhou-se progressões que permitiram que os alunos melhorassem alguns dos elementos gímnicos de forma a aproximarem-se da sequência desejada, dando maior foco a progressões para conseguirem realizar com sucesso o pino e os rolamentos. Vários dos alunos que na primeira etapa não eram capazes de realizar rolamentos com direção alinhada, tiveram sucesso com as progressões estabelecidas na segunda etapa. Desta forma, para a terceira etapa foi dada continuação ao trabalho dos mesmos rolamentos, nomeadamente de rolamentos com pernas afastadas e esticadas à frente e atrás e pernas unidas e esticadas à frente. Para os pinos mantiveram-se as mesmas progressões. Para a ginástica de aparelhos foram aplicadas situações de aprendizagem que permitissem trabalhar a altura de voo, como gradualmente ir saltando mais afastado do trampolim, assim como a receção ao solo, fazendo saltos do banco sueco e do plinto para o colchão.

Nas barreiras os alunos menos aptos continuaram a trabalhar a perna de ataque, a perna traseira e a chegada ao solo em equilíbrio para se aproximarem da técnica ideal. Para tal, tinham como referência e ajuda um colega mais apto, que ficara responsável por trabalhar com eles naquela estação. Devido ao fato de alguns alunos não manterem a mesma velocidade de corrida, o número de passos varia, o que dificulta a transposição da segunda barreira com a perna de ataque correta e a distância, o que implica que os alunos necessitam de trabalhar o número de passos da corrida em várias barreiras. Foi sugerido fazerem a transposição de duas barreiras, só tendo sucesso caso a perna de ataque fosse a mesma nas duas transposições e não estivessem a transpor demasiado afastados da barreira.

As danças sociais com ritmos mais lentos mantiveram-se para que os alunos conseguissem acompanhar e entrar na música. Trabalharam a pares com colegas com quem se sentiam mais à vontade nessas danças e que os ajudaram a cumprir quer com aqueles critérios quer com a coordenação dos passos específicos da dança. Os alunos mais aptos davam entrada na música com contagem “5, 6, 7, 8” de forma a facilitar a entrada dos alunos menos aptos. Da mesma forma, os alunos mais aptos conduziam o parceiro durante a dança para facilitar a aprendizagem do passo. Além disso, trabalharam progressões dos passos nas mesmas danças, como a volta e a contravolta e o *step touch*.

Quanto à aptidão física, os alunos prioritários tiveram como foco um trabalho que possibilitou a continuação do desenvolvimento das suas capacidades motoras, nomeadamente a força e a resistência. Apesar de terem existido melhorias em ambas as capacidades no final da etapa anterior, foi necessário continuar este trabalho para que os alunos melhorassem os seus resultados no Fitescola e obtivessem sucesso nos testes. Este trabalho foi desenvolvido não só durante as aulas na estação de condição física como também foi proposto como trabalho autónomo por parte do aluno em casa. Os restantes alunos mantiveram o trabalho, como forma de manutenção das capacidades, tendo sido ainda adicionadas progressões para cada capacidade, nomeadamente para a força, o trabalho dos membros inferiores e superiores, numa cadência mais exigente, passando de 2/2 para quatro tempos para a fase excêntrica e dois tempos para a fase concêntrica, e variando os exercícios, como por exemplo, nas extensões de braços, fazerem-nas apoiados com as mãos no chão e os pés apoiados no banco. Foram realizados alguns testes do Fitescola para todos os alunos (IMC, vaivém, impulsão horizontal e vertical), no espaço C1 e GG, para nova avaliação da aptidão dos discentes, com o intuito de verificar se houve melhorias de resultados, especialmente no caso dos que obtiveram valores negativos no primeiro teste.

Como objetivos específicos do estagiário, considerámos importante continuar a desenvolver o feedback dado aos alunos durante as aulas, tentando ser o mais conciso possível. Outro objetivo foi o de melhorar a forma de planeamento das aulas em função das dificuldades reveladas pelos alunos durante a segunda etapa. Para além disso, um outro objetivo a alcançar prendeu-se com o aperfeiçoamento da capacidade de lecionação e com o trabalho desenvolvido com grupos diferentes (apêndice V; apêndice VI).

1.8.2 Balanço

Esta etapa permitiu continuar o desenvolvimento das capacidades dos alunos que se encontravam em nível Introdutório em várias modalidades, de forma a aproximarem-se do nível Elementar.

Foi necessário mudar a meio desta etapa os grupos de trabalho, devido aos alunos mais aptos se sentirem um pouco desmotivados quanto ao seu papel em aula, de cooperar com os colegas menos aptos. De forma a melhorar o clima em aula e aumentar o empenho de todos os alunos, o estagiário optou por mudar os grupos para grupos homogéneos.

Quanto aos alunos de nível Elementar continuou-se a desenvolver as capacidades adquiridas, e como tal, manteve-se mais tempo de prática para que elas não fossem perdidas. É importante salientar que alguns destes alunos apenas cumprem o nível Elementar em algumas matérias e que noutras ainda não o atingiram, o que implicou um trabalho progressivo e regular das matérias para atingir o nível Elementar, que contemplou a criação de estações de trabalho que visavam o seu desenvolvimento das matérias em que são menos aptos e outras em que já são nível Elementar, experienciando assim o sentimento de sucesso e envolvendo-se mais nas tarefas.

Foram formados grupos homogéneos para os alunos de nível Avançado nos quais puderam continuar a desenvolver-se nas matérias em que são mais aptos, como forma de estímulo, superando-se a si mesmos, elevando o nível de competição (saudável) entre eles. Também se pretendeu continuar a trabalhar a cooperação entre alunos, sendo que, para tal, os alunos considerados mais aptos em determinada modalidade ajudavam os alunos menos aptos dessa mesma modalidade. Isto é, um aluno mais apto na corrida de barreiras ajudaria os menos aptos ou circulava para outra estação com o mesmo objetivo. Também estes, ao aproximarem-se do cumprimento do nível Avançado na ginástica, iniciaram o desenvolvimento do triplo salto, como forma de estímulo e desenvolvimento de novas competências.

Nas danças sociais iniciaram-se as progressões da volta e contravolta, visto que todos os alunos já eram capazes de realizar ao ritmo da música o quadrado com a progressão à frente e atrás. Todos os alunos conhecem a música e os passos, contudo há alunos com dificuldades a entrar na música e com algumas dificuldades de coordenação motora.

A matéria de orientação continuou a ser desenvolvida durante as aulas como forma de preparação para a saída de campo, na qual os alunos teriam uma atividade de orientação. Esta atividade permitiu avaliar os alunos mais aptos, sendo necessário que esta fosse realizada fora

da escola, através da demonstração da capacidade de se orientarem e localizarem com o mapa, num terreno desconhecido.

No que diz respeito aos JDC houve progressos de vários alunos que melhoraram, no sentido em que colaboram uns com os outros, conheciam o jogo e finalizaram com a técnica adequada da modalidade. Todavia, alguns alunos menos aptos continuaram a apresentar dificuldades quanto aos gestos técnicos e necessitaram de mais tempo para se aperfeiçoarem. Para esta etapa tinham sido formados grupos homogéneos e heterogéneos. Os grupos homogéneos permitiam aos alunos mais aptos desenvolverem-se e estarem envolvidos em tarefas estimulantes e desafiantes, enquanto que nos grupos heterogéneos os alunos mais aptos trabalhavam com os menos aptos de forma a proporcionar uma melhor qualidade ao jogo e a facilitar o processo de aprendizagem.

O balanço da avaliação da aptidão física, com base nos testes do Fitescola, foi positivo, vários alunos melhoraram o seu desempenho, ou pelo menos mantiveram-no, contudo, alguns alunos continuaram sem atingir o valor mínimo no teste do vaivém (AC, AS, IB, PP). Estes alunos realizaram na etapa seguinte uma nova avaliação dos testes. Os alunos com acordos estabelecidos com os professores traçaram planos de treino como forma de melhorarem o seu desempenho (trabalho autónomo) e traçaram planos de treino para um colega que necessitasse de melhorar a resistência, a força, a velocidade ou a flexibilidade. Estes alunos iniciaram a implementação dos planos de treino na última semana de aulas antes das férias da Páscoa (8 de abril), nos últimos 15 minutos de aula, permitindo, assim, que os alunos pudessem seguir um plano durante as férias e lhe dessem continuidade.

A avaliação dos conhecimentos resultou num balanço positivo. Os alunos realizaram uma minificha (individual) e um debate (coletivo) com base numa das aulas teóricas sobre treino de força e distinção entre treinar com máquinas, pesos livres e peso corporal. Durante as aulas práticas o estagiário continuou a questionar os alunos no que diz respeito às regras da modalidade que estavam a realizar e como forma de preparação, destinada a alguns alunos, para a realização do trabalho de arbitragem a ocorrer na etapa subsequente, como referenciado nos acordos estabelecidos com os discentes.

Quanto aos objetivos traçados pelo estagiário, o *feedback* dado aos alunos melhorou, tendo sido utilizadas indicações mais simples para mais rápida compreensão, em vez de termos técnicos complexos. Isto permitiu que o estagiário fosse mais eficiente a transmitir informação ao grupo e ao aluno. O estagiário conseguiu adequar as suas aulas à necessidade dos alunos, isto é, colocando alunos menos aptos a trabalhar dois critérios de uma modalidade de forma a

cumpri-los. A alteração de grupos de trabalho mostrou-se complexa no início, visto que alguns alunos não trabalhavam entre eles e não existia cooperação, o que no caso dos alunos menos aptos constituía um problema porque o jogo não se desenvolvia. Contudo, ao refazer novamente os grupos, adicionando em algumas estações alunos mais aptos para ajudarem, a estratégia resultou de forma positiva, o que contribuiu para um aumento do entusiasmo pela disciplina. O clima de aula pautou-se por uma evolução muito favorável, tendo contribuído para que os alunos se envolvessem mais nas tarefas.

1.9 Quarta Etapa – Produto

Esta etapa centra-se na consolidação e aplicação de matérias em função dos objetivos traçados, exposta sob situações formais de exercícios e de provas, avaliando o domínio das habilidades dos alunos, caso estes demonstrem estar neste patamar, podendo rever e aperfeiçoar algumas das aprendizagens que foram trabalhadas anteriormente. Porventura, se existir possibilidade, é realizada uma introdução de temas e matérias alternativas a abordar no próximo ano letivo.

No final do ano, é crucial para os professores terem conhecimento se os objetivos estabelecidos para o ano escolar foram cumpridos. Esta informação será útil para a realização da avaliação diagnóstica da turma para o próximo ano letivo, e, no caso de transição entre ciclos, esta informação deverá ser transmitida ao professor responsável (Direção Geral dos Ensinos Básicos e Secundário, 1992).

1.9.1 Planeamento

A quarta etapa teve início a 21 de abril e durou até ao final do ano letivo, dia 3 de junho. Esta etapa consistiu em momentos de avaliação no que diz respeito às três áreas, perfazendo um total de catorze (14) aulas. O estagiário continuou a implementar os restantes testes do Fitescola nas primeiras aulas de forma a aferir se tinha existido progresso por parte dos alunos, sobretudo no caso daqueles que apresentavam valores inferiores aos desejados. Os testes de velocidade foram realizados no espaço C2, enquanto os testes de flexibilidade e de força superior e média ocorreram no espaço SG. Nos 15 minutos finais de cada aula, três alunos tiveram oportunidade de implementar os planos de treino e de dar um treino aos colegas, o que implicou a formação de um grupo no total de seis (6) alunos (apêndice VII). Considerando que a turma era constituída por dezanove (19) alunos e que seis (6) ficaram em tarefa nos últimos 15 minutos de aula, o estagiário aproveitou para realizar jogos a campo inteiro no espaço C1 e

GG com os alunos mais aptos, como forma de os avaliar em situação de 5x5 no basquetebol e 5x5 (4+1 x 4+1) no andebol. Visou também promover o empenho dos alunos nas tarefas da aula ao saber que no final teriam um momento para jogar a campo inteiro, aumentando o seu entusiasmo e otimizando o clima em aula. Os alunos com contratos puderam também ser reavaliados nos testes do Fitescola, durante o mês de maio.

A avaliação de conhecimentos consistiu na realização de um teste teórico, em função do trabalho de grupo apresentado a 12 de maio e sessão de arbitragem entre 13 e 20 de maio (para os alunos com contratos) e entrega do trabalho de grupo para todos os alunos até ao dia 6 de maio. Foram também avaliados durante as aulas práticas através de questões mediante a prática de uma modalidade. Atendendo e antecipando adversidades meteorológicas, o estagiário preparou aulas teóricas e minifichas que visavam a retenção do conhecimento adquirido durante a aula, assim como o que foi aprendido ao longo do ano, com foco na corrida de velocidade de barreiras e estafetas. Contudo estas aulas teóricas não foram lecionadas devido a ter sido possível lecionar aulas práticas.

A avaliação das atividades físicas constou da avaliação das modalidades trabalhadas ao longo do ano letivo e permitiu verificar se existia progresso por parte dos alunos nessas mesmas modalidades, que decorreram nos espaços SG, GG, C1 e C2. Os grupos de trabalho formados foram homogêneos de forma a aumentar o tempo de prática em aula, reduzindo os tempos de espera entre avaliações. Foi traçado o objetivo para os alunos menos aptos, nomeadamente o de cumprir o nível Introdutório nas modalidades de JDC escolhidas (voleibol e andebol). É de notar que todos os alunos menos aptos cumpriram com vários dos critérios nestas modalidades ao longo do ano, sendo necessário cumprir, para que tenham sucesso, entre um a dois outros critérios durante esta última etapa.

No que concerne à matéria de andebol, o estagiário propôs, para os alunos menos aptos, exercícios que visassem a superioridade numérica (3x0, 3x1, 3x2, 4x1 e 4x2), proporcionando situações para desenvolver o passe, drible e remate em salto, para que em jogo tivessem tempo de decidir quando e qual capacidade realizar e fazê-la bem. O estagiário facultou situações em que o aluno recebesse a bola e se enquadrasse com a baliza, e enquanto defesa, se enquadrasse com a bola e o alvo a defender. De forma a perceberem o jogo também foram utilizados *jokers*, alunos mais aptos (GP, EF, TM) que ingressaram temporariamente no grupo de trabalho. Para os alunos dominarem os conteúdos dos JDC a estratégia mais adequada é aquela que coloca os alunos a trabalhar e a cooperar em pequenos grupos heterogêneos (Dyson et al., 2004). Para os alunos mais aptos, propusemos situações de superioridade numérica (5x3 e 5x4) e de jogo

formal 5x5 (4+1 x 4+1) que permitissem o desenvolvimento de um ataque organizado, com compensações ofensivas e em que fossem trabalhadas as marcações de vigilância e de contacto.

Quanto ao voleibol, foi proposto que os alunos menos aptos realizassem, em situações de jogo de cooperação 2+2, com e sem rede (rede a 2m de altura), proporcionando várias situações de toque de dedos, serviço e dinâmica dos três toques, assim como o deslocar-se para o ponto de queda da bola. Alunos mais aptos cooperaram também nestas situações, garantindo sempre que o aluno menos apto tocava na bola pelo menos uma vez, a cada transposição da bola sobre a rede, ao passo que os alunos de nível Elementar trabalharam situações de 2x2, 3x2, 3x3 e 4x4, desenvolvendo o serviço por baixo e por cima, a manutenção da dinâmica dos três toques, a manchete e o passe colocado. Os alunos mais aptos trabalharam situações de 2x0 de forma a iniciar a aprendizagem da chamada rítmica para rematar a bola, colocando arcos nas extremidades da linha de fundo e no centro da mesma, possibilitando um remate para zonas de difícil receção. Concluída esta aprendizagem, passou-se para uma situação de 3x1, onde se trabalhou o remate e se fez a introdução ao bloqueio. Seguidamente realizaram situação de jogo 4x4, 5x5 e 6x6.

Os alunos mais aptos, após serem avaliados nas restantes modalidades, iniciaram a aprendizagem a outras matérias alternativas, como o rugby e os desportos de combate, de forma a potenciar o seu desenvolvimento e a introduzir situações para saírem da “rotina”. Os alunos menos aptos também experienciaram matérias alternativas, contudo foi-lhes dada a hipótese de continuarem a desenvolver-se em determinada modalidade por mais uma semana e depois ingressar em aprendizagens de novas matérias.

No atletismo de barreiras, o estagiário propôs, para os alunos menos aptos, situações de transposição de barreiras, com foco na perna de ataque e inclinação do tronco à frente, adequando a altura e a distância da barreira para cada aluno, permitindo ainda trabalhar a transposição rente à barreira e a procura de um salto horizontal. A perna de arraste foi proposta ser trabalhada por último, sendo necessário realizar várias execuções para se corrigir o erro. Para o atletismo de estafetas, foram criadas situações de corrida em que os alunos trabalharam a pares ou em grupos de três elementos, realizando uma transmissão ascendente ou descendente ao transferir o testemunho, passando por diferentes posições de partida (2 e 3 apoios).

No que respeita à ginástica de aparelhos, os alunos realizaram, em vagas, saltos para o mini-trampolim (salto em extensão, encarpado, engrupado e meia-pirueta) e saltos no boque (salto ao eixo). Para os alunos que realizaram com sucesso o salto ao eixo foi proposto realizar o salto entre mãos. O foco destes saltos foram a chamada a pés juntos no trampolim (mini-

trampolim e reuther) após corrida de balanço, o ataque ao trampolim com uma distância adequada (próxima da altura de cada aluno) e a receção ao solo. No minitrampolim ainda teve como foco a marcação da figura no ponto mais alto e no boque a adequação da altura do mesmo.

A ginástica acrobática foi desenvolvida com as alunas AC, IB e PP durante a etapa anterior de forma a serem avaliadas nesta matéria, considerando que não seria possível avaliar as suas capacidades em matérias que envolvessem impactos e grandes velocidades na corrida, o que no caso das matérias de ginástica de solo e de aparelhos, assim como as matérias de atletismo de corrida de barreiras e estafetas, reduziria várias componentes de avaliação. Foram trabalhadas estruturas de trios e quadras, em conjunto com elementos de ligação, inicialmente sem música e posteriormente com música. Alunos mais aptos integraram este grupo apenas na estação de ginástica acrobática e ajudaram estas alunas, permitindo criar estruturas com mais segurança. Os restantes elementos do grupo destas alunas circularam para a estação de atletismo de barreiras, de estafetas (nos espaços C1 e C2), de ginástica de solo e de aparelhos (nos espaços SG e GG), juntando-se novamente ao grupo quando circulassem para a estação seguinte.

Relativamente à ginástica de solo, o estagiário ofereceu situações que contemplassem a elaboração de uma sequência de elementos gímnicos, com e sem ajuda (de colegas e equipamento), com progressões para as habilidades. Foi realizada a introdução à roda aos alunos que realizavam com sucesso o pino, nomeadamente os alunos de nível Elementar e Avançado. Os alunos menos aptos continuaram a desenvolver os elementos gímnicos trabalhados na etapa anterior (rolamento à frente e atrás, pino, avião ou vela, ponte de braços, meia pirueta ou pirueta), através do uso de progressões. No final, cada aluno foi avaliado através da sua performance ao executar uma sequência de elementos gímnicos escolhida por si.

Para a matéria de badminton, o estagiário propôs situações que procurassem que o aluno realizasse corretamente a pega da raquete, se deslocasse para o ponto de queda do volante, o serviço e os batimentos corretos (lob, clear e smash). Foram trabalhadas situações de cooperação (1+1 e 2+2+) e de oposição (1x1 e 2x2) com os alunos menos aptos, de forma a alcançarem o nível Elementar. Os alunos de nível Elementar e Avançado apenas trabalharam esta modalidade no espaço SG como forma de manutenção das suas capacidades.

No caso das danças trabalhadas em aula, a maior parte dos alunos demonstrou conhecer os passos, conhecer a música, a entrada e estar dentro do ritmo da música, assim como os passos progressivos. Esses alunos iniciaram a aprendizagem da dança latina chá-chá-chá. Os alunos menos aptos focaram-se na entrada da música e no desenvolvimento da coordenação motora, através da repetição dos passos de dança previamente aprendidos.

Realizada a avaliação de uma modalidade num espaço, o estagiário decidiu incorporar uma estação com uma modalidade alternativa nas aulas seguintes desse espaço, de forma a facultar aos alunos novas aprendizagens, trabalhar matérias diferentes das que estão habituados e a permitir ainda a introdução a matérias a trabalhar no próximo ano. Este cenário é possível, dada a existência da polivalência de espaços, pois permite ao professor selecionar um conjunto de matérias, bem como diferentes métodos de aplicação conforme os ciclos de estudo que leciona. Para além disto, é sempre importante a divisão do ano letivo por etapas, etapas essas que têm de ter sempre em conta as férias escolares, a aprendizagem dos alunos e os objetivos do professor, pois facilita o processo de ensino e de aprendizagem. (Direção Geral dos Ensinos Básicos e Secundário, 1992; Jacinto, et al 2001).

Os objetivos do estagiário traçados para esta etapa consistiram em melhorar o aproveitamento dos espaços onde lecionou as aulas, em melhorar o feedback que sempre forneceu aos alunos, após a execução de um gesto técnico, e em melhorar o discurso durante a instrução dos exercícios, aumentando assim o tempo de prática dos alunos e a sua qualidade na execução da tarefa.

1.9.2 Balanço

Durante esta etapa foram realizadas as avaliações nas várias modalidades, tendo-se observado um progresso significativo em vários alunos, em relação ao início do ano letivo.

A dinâmica entre grupos resultou muito bem, constatando-se uma melhoria do clima durante a aula e um aumento da autonomia por parte dos alunos perante as tarefas. No decorrer das avaliações dos grupos, alguns dos alunos mais aptos trabalharam com os alunos de nível Elementar de forma a contribuírem para a sua progressão e a elevar o nível de jogo, estimulando também a competição saudável entre todos.

No caso dos JDC, os alunos mais aptos, com exceção de um na modalidade de andebol (JB), cumpriram todos o nível Elementar, o que permitiu trabalhar componentes do nível Avançado para os JDC e novas aprendizagens de modalidades alternativas. O mesmo se passou com as restantes matérias, possibilitando o seu desenvolvimento ao trabalhar critérios de nível avançado.

Para os alunos menos aptos foi possível comprovar-se um progresso em várias modalidades. No caso dos JDC, vários atingiram o nível Elementar, enquanto os restantes (IB, MM, PP) continuaram a aproximar-se do nível Elementar, necessitando de cumprir apenas mais um critério de êxito.

As alunas que apresentavam atestado médico foram avaliadas na ginástica acrobática, permitindo demonstrar outras competências, como o caso da entrada e execução de seis estruturas ao ritmo da música. Para que realizassem as estruturas, as alunas trabalharam com os colegas AS e KA, que facultaram segurança e ajuda perante a elaboração da coreografia.

Perante o resultado dos testes do Fitescola, de uma forma geral, foi possível observar melhorias de performance em todos os alunos. No entanto, alguns não conseguiram atingir os resultados obtidos no 1º semestre, situação que decorreu da falta de repouso suficiente e da falta de ingestão de hidratos de carbono antes da aula.

A avaliação dos conhecimentos assentou na avaliação dos trabalhos de grupo e de questões feitas em aula, perante determinada modalidade. Genericamente, todos os alunos demonstraram os seus conhecimentos com sucesso. Os alunos com contrato para melhoria de nota realizaram também teste sobre o trabalho de grupo e trabalho de arbitragem. Existiram dificuldades em relação ao trabalho de arbitragem devido ao facto de vários alunos terem testado positivo para Covid-19, assim como aulas que ocorreram durante o período das provas de aferição, o que implicou uma mudança do espaço da aula, e ainda o facto de uma das aulas ter coincidido com o dia de greve da função pública. Estes imponderáveis implicaram uma reformulação do planeamento da última etapa e a capacidade de adaptação de forma a permitir que todos os intervenientes com contrato pudessem cumprir com o que tinha sido estabelecido.

Foi possível abordar matérias alternativas para todos os alunos, como o caso dos desportos de combate, lançamento do peso, triplo salto e rugby, o que possibilitou um maior entusiasmo e envolvimento por parte dos alunos.

1.10 Professor a Tempo Inteiro

1.10.1 Enquadramento

A leção do Professor a Tempo Inteiro (PTI) implicou a duração entre vinte e vinte e duas horas de trabalho, distribuídas pelas horas de leção da turma pela qual o estagiário ficou responsável, do desporto escolar e de outras turmas lecionadas pelos restantes professores (Tabela 3). A importância do PTI advém da adaptação do planeamento de mais turmas, com as quais não houve contacto prévio, com exceção da observação das aulas, e da aproximação à carga horária de um profissional da área. Esta ocorreu durante a semana de 24 de janeiro de 2022. Previamente foi elaborado um horário para esta mesma semana, que fosse compatível com o horário da turma da qual o estagiário é responsável, tendo sido necessário assistir, na semana anterior, às aulas dos professores das turmas escolhidas. Adicionalmente, foi também

necessário conferenciar com os professores das turmas às quais lecionamos, de modo a poder planear as aulas em função do espaço, formar grupos, definir objetivos e criar situações de aprendizagem adequadas. As turmas lecionadas foram o 8º 3, 8º 7, 8º 10, 12º 3AB e 12º 4. Os professores responsáveis pelas turmas em questão não tinham formado grupos para as suas aulas desde o início do ano letivo, pelo que os grupos foram criados de forma aleatória, tal como sucedeu durante a primeira etapa perante a avaliação diagnóstica. Estes professores alertaram o estagiário para a existência de alunos problemáticos nas suas aulas e, por conseguinte, sugeriram uma distribuição pelos vários grupos. As matérias trabalhadas foram o andebol, o voleibol, o atletismo de corrida de estafetas e barreiras, a ginástica de solo e a condição física.

Os objetivos traçados para o PTI constam do aumento do entusiasmo e dedicação ao trabalho (Xiong et al., 2020), do aumento do tempo de contacto com os alunos ao nível do clima e da experiência de lecionação, da cooperação entre professores (cooperação do GEF) para planear as aulas em função dos objetivos traçados inicialmente pelos professores titulares.

A possibilidade de realizar PTI é um marco de extrema importância na vida do estagiário, pois o facto deste contactar com diferentes ciclos, e porventura várias faixas etárias, permite logo à partida a noção de que tipos de comportamentos e conhecimentos cada ano escolar apresenta e assim, consegue ter uma noção de como preparar as aulas ao longo do ano letivo e assim garantir que as mesmas vão de acordo às necessidades dos alunos. Foi observado que os ciclos do ensino básico necessitam de um maior apoio no que toca à correta realização dos exercícios, enquanto que os alunos do secundário já apresentam uma maior dominância de técnica nas diferentes mobilidades. Isto mostra que o estagiário tem de incendiar nos ciclos básicos, numa grande componente técnica para que os alunos adquiram conhecimentos sólidos e assim progredirem ao longo do seu percurso escolar.

1.10.2 Planeamento

Foram elaborados diferentes planos de aula em função do espaço onde iria decorrer a aula. Para as turmas do 8º ano foram planificadas, para o espaço exterior (C1), quatro estações, nomeadamente voleibol, andebol, corrida com transposição de barreiras (duas e três barreiras) e condição física, sob forma de circuito.

A turma do 8º3 era composta por 21 alunos, tendo sido estes agrupados em quatro grupos de cinco e seis elementos. À priori tinha sido observado que os alunos mostravam grandes dificuldades, nomeadamente o toque de dedos, realizado com as mãos em forma de garra, e reduzida deslocação para o ponto de queda da bola, assim como a perna de ataque desalinhada, falta de flexão do tronco em conjunto com a perna de ataque e saltar a barreira em

vez de a transpor, respetivamente para as matérias de voleibol e corrida com transposição de barreiras. Em conformidade com estas observações, foram planeadas progressões para estas situações, como por exemplo o grupo de voleibol trabalhar a pares e sem rede, passando depois a cooperar em grupos de 3 para trocar a bola e simultaneamente progredir no campo.

Na turma do 8º7, que integrava 20 alunos, procedeu-se à distribuição dos alunos em quatro grupos de cinco elementos. Numa das observações das suas aulas foi possível constatar que os alunos apresentavam dificuldades nas matérias de andebol e voleibol. No caso do andebol, os alunos sentiam dificuldades em fazer passes com qualidade ao trabalharem numa situação de jogo de $(4 + GR) \times (4 + GR)$. Para tal, foi proposto que os alunos trabalhassem em situações por vagas de $3 \times (1 + GR)$, de forma a proporcionar mais linhas de passe e garantir que existisse sempre um colega para passar a bola. Além disso, foi planeado que os alunos realizassem jogo de $(2 + GR) \times (2 + GR) + \text{joker}$, em campo reduzido, no qual o papel de *joker* era representado pelo aluno mais hábil de cada grupo.

Quanto ao 8º10, composta por 18 alunos, a turma foi dividida em quatro grupos de quatro e cinco elementos. Constataram-se, segundo observação das aulas desta turma, elevadas dificuldades na transposição das barreiras, em que os alunos saltavam a própria barreira. No voleibol, concretamente no serviço por baixo com o punho e toque de dedos com a mão em forma de garra. Deste modo, foi elaborado o planeamento com foco em progressões para o serviço, aumentando a distância entre rede, bem como a sua altura, garantindo que o serviço fosse feito com a palma da mão. Para a transposição de barreiras foi enfatizada a perna de ataque como critério de êxito, sendo necessário esticar a perna na mesma direção do movimento em conjunto com a flexão do tronco à frente. De forma a garantir que os alunos não saltavam a barreira e perdiam velocidade, planeou-se que os alunos iriam abordar a barreira gradualmente a uma maior distância do pé de apoio.

Em relação às turmas do 12º ano, foram delineadas aulas em função de dois espaços, um espaço no exterior e outro no interior, C2 e GG respetivamente. No espaço C2, o decorrer das aulas decorreu assumindo uma estrutura de quatro estações, nomeadamente voleibol, corrida com transposição de barreiras (duas e três barreiras), corrida de estafetas e condição física. No espaço GG foram criadas quatro estações, compostas por voleibol, ginástica de solo, basquetebol e condição física. Ambas as aulas funcionaram sob forma de circuito.

A turma do 12º3 AB, composta por 16 alunos, foi agrupada em quatro grupos de quatro elementos. Foi possível verificar que esta turma não apresentava alunos problemáticos. No que respeita a fragilidades, confirmou-se que os alunos sentiam mais dificuldades nas modalidades

de voleibol e de ginástica de solo. Na execução da primeira, os alunos serviam por baixo com o punho ou lançavam a bola ao ar para servir por baixo e demonstravam dificuldades em se deslocar para o ponto de queda da bola; na concretização da segunda modalidade, ginástica de solo, os alunos mostravam dificuldades em elaborar uma sequência de habilidades gímnicas e executavam rolamentos com pouca velocidade. Foi, então, proposto aos alunos realizarem situações de toque de dedos e manchetes que envolvessem deslocamentos, além dos serviços serem corrigidos através do uso do jogo do serviço (1 elemento serve para os restantes elementos do outro lado da rede receberem e realizarem 3 toques). Para a ginástica de solo, foi planeada a realização de progressões de rolamentos, através do uso do trampolim *reuther*, de forma a que os alunos gerassem maiores *outputs* de energia cinética (E_c), o que facilita o enrolar durante os rolamentos e permite uma maior velocidade de execução. Acrescenta-se ainda que foi pedido aos alunos que adicionassem sempre uma outra habilidade gímica ou elemento de ligação àquela que realizaram conducente à existência de uma sequência.

Relativamente à turma do 12^º4, composta por 22 alunos, ela foi agrupada em quatro grupos de cinco e seis elementos. Deste grupo, oito alunos apresentavam um quadro problemático ao nível de comportamento em aula, o que implicou que em todos os grupos existiram pelo menos dois alunos problemáticos. As modalidades em que os alunos demonstraram maiores dificuldades foram a ginástica de solo, a corrida de estafetas e a corrida de barreiras. A ginástica de solo foi abordada da mesma forma que na turma do 12^º3 AB, tendo-se verificado as mesmas dificuldades, contudo foi ainda necessário acrescentar, durante a execução dos rolamentos atrás, o balanço dos membros superiores e a colocação em bicos dos pés, antes de começarem a enrolar, o que permitiu adquirir ainda mais energia cinética, devido ao aumento da energia potencial gravítica. Quanto à corrida de barreiras, os alunos mostraram dificuldades na transposição da barreira por saltarem demasiado na vertical e de não esticar à frente a perna de ataque, incorporado com a flexão do tronco. Foi pedido aos alunos que realizassem a transposição de uma barreira de forma a cumprir com os critérios do avanço da perna de ataque com flexão do tronco e a abordarem a barreira a uma distância superior, tornando o salto mais horizontal. Em relação à corrida de estafetas, foi possível comprovar que a turma, na generalidade, não realizava corretamente a transferência do testemunho quer de forma ascendente quer descendente, além dos alunos só começarem a acelerar quando o colega lhes entregava o testemunho. Face a este obstáculo, foram trabalhadas com os alunos situações de aceleração, em que o aluno com o testemunho percorria quinze (15) metros e passava o testemunho ao colega, que partia assim que a distância entre os dois fosse menor que cinco

metros (através do uso de pinos). A passagem do testemunho no início é lenta de forma a garantir que os alunos a realizem corretamente, em conjunto com os fatores de corrida e aceleração.

1.10.3 Balanço

Tal como referido anteriormente, ocorreu uma conversa com os professores titulares. Estes demonstraram cooperação e disponibilidade para a componente do PTI, o que facilitou a sua realização.

Apesar de não terem sido criados grupos heterogéneos, constatou-se que os alunos não demonstraram grandes discrepâncias nas suas capacidades, sendo possível realizar confortavelmente o planeamento que tinha sido previamente elaborado para as turmas.

Uma das dificuldades sentidas ao longo deste processo foi a interação com alunos relutantes à prática de atividade física e com os de carácter problemático, o que difere das aulas ministradas à turma que o estagiário acompanhou. Para fazer face a estas dificuldades foi adotada uma postura mais séria e autoritária para que a aula seguisse a normalidade esperada. Apesar desta postura, os alunos nem sempre foram cooperantes, o que resultou em constantes chamadas de atenção, que se deve aos alunos não estarem habituados a realizar determinados exercícios nas suas aulas de EF, o que cria resistência por parte dos alunos a novas abordagens. Acrescenta-se ainda que a maioria das turmas demonstrou estes traços, o que acabou por dificultar este processo, mas em contrapartida permitiu adquirir alguma experiência e elasticidade na forma de lidar com este tipo de alunos.

Outra dificuldade sentida prendeu-se com a duração das aulas das turmas do 8º ano, que seguem o formato de um bloco de 90 min e outro de 45 min, o que afetou o planeamento das atividades letivas. Foi, então, necessário adaptar a aula a esse formato, uma vez que o formato da turma do estagiário é de dois blocos de 90 min. A primeira aula de 45 min não correu da melhor maneira devido aos seguintes motivos: ocorrência de incumprimentos no dever de pontualidade dos alunos, fraca colaboração dos alunos para com as instruções do estagiário e a curta duração de tempo em que a aula consistiu.

Este processo demonstrou ser mais exigente devido ao estagiário ter lecionado a um maior número de turmas (cinco turmas diferentes), ter realizado acrescidos e distintos planeamentos das aulas, em função das turmas e dos espaços, e, por fim, a consolidação de horários da turma pela qual o estagiário foi responsável bem como o do desporto escolar, com o destas turmas. Esta experiência, todavia, habilitou o estagiário com ferramentas que lhe serão úteis em termos profissionais, como por exemplo uma melhor capacidade de gestão da aula.

Aliado a isso, o facto do PTI se ter aproximado da carga horária de um profissional da área da lecionação, isso permitiu ainda ao estagiário ter uma maior noção da carga de trabalho que a profissão exige.

Após as aulas lecionadas, uma das professoras comentou que um dos exercícios realizados durante o aquecimento, que consistia em trabalho de condição física com recurso às instalações do campo exterior (bancadas do C1), era algo novo e que não era realizado nas suas aulas, mas que considerou apropriado e pondera utilizar nas suas aulas. Um outro comentário foi tecido por parte de todos os professores que colaboraram com a realização do PTI sobre o uso da condição física como uma estação do circuito da aula, que conjeturam adequada a sua utilização e que irão incorporar nas suas aulas.

Por fim, um comentário menos positivo foi dado pela professora titular de uma das turmas do 12º ano, ao referir-se ao discurso complexo utilizado pelo estagiário, quando dava os *feedbacks* aos alunos referentes à matéria de ginástica de solo. A professora mencionou que, do ponto de vista do professor, a mensagem era perceptível, mas que para os alunos não era de fácil perceção, e que, apesar de não estar errado o conteúdo, deveria mudar o discurso.

CAPÍTULO 2 – DESPORTO ESCOLAR

2.1 Primeira Etapa

O Desporto Escolar (DE), presente no projeto educativo da escola, visa complementar a prática de AF das aulas de EF, para os alunos interessados. É de carisma facultativo, permitindo aos alunos escolher a modalidade que querem praticar, com o desiderato de elevar os níveis de prática de AF por semana. Como sabemos, 180 minutos por semana não é suficiente para os alunos. O ideal seria praticar no mínimo 420 minutos de AF por semana, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (2019); 60 minutos por dia para a população de jovens e crianças.

Além disto, o DE promove a componente social, atitudes e valores, assim como conhecimentos e competências na modalidade escolhida. (Batalau & Proença, 2011).

A Escola apresenta 5 modalidades de DE, nomeadamente: Andebol (masculino e feminino); Badminton, lecionado pelo Professor Paulo Martins; Basquetebol, lecionado pelo Professor António Morais, Corfebol e Golfe.

Estas modalidades foram lecionadas durante a hora de almoço, uma opção assumida pela Escola, tendo em atenção a realidade de anos anteriores. Na verdade, a fraca adesão ao DE encontrava justificação no facto de os alunos, no final das atividades, regressarem a casa e não encontrarem estímulo para regressar à escola, ao final do dia, para se envolverem nas atividades extracurriculares. Confirma-se que a opção por este horário permite que exista muito maior adesão por parte dos alunos, mas origina problemas, como a supressão da respetiva hora de almoço. Como responsáveis pelo DE, temos de perceber que os praticantes, ao ingerirem grandes quantidades de comida, podem ter problemas no que toca à digestão, sendo que uma das soluções passa por instruir os praticantes para que comam alimentos de rápida digestão no pequeno intervalo disponível que têm.

Cabe a cada um dos estagiários escolher uma modalidade para lecionar o DE, e no nosso caso a opção recaiu na responsabilidade pelo Basquetebol. Esta modalidade foi lecionada às segundas e quintas-feiras, das 13h e 15 às 14h e supervisionada pelo Professor António Pedro Morais. Começámos por indagar o interesse de participação de cada aluno, secundada por nova avaliação diagnóstica. Contactado o professor responsável, e acertados os procedimentos, a primeira aula teve início no dia 11 de outubro e contou com uma participação de 6 alunos, de idades e géneros diferentes, nomeadamente, duas alunas do 8º ano, que vieram experimentar, 2 alunos do 8º ano, 1 aluno do 9º ano e 1 aluno do 10º ano, que é federado.

A importância do projeto advém do aumento da prática de atividade física, da prática e do gosto pela modalidade, assim como do espírito de equipa e de competição.

Antes de iniciar o planeamento, o estagiário distribuiu panfletos (*flyers*), de forma a recrutar o maior número possível de alunos para esta modalidade. Estes panfletos foram entregues aos diretores de turma, que os deu a conhecer aos alunos interessados no DE, e a partir daí procedeu-se à seleção do escalão desejado. Outra estratégia aplicada passou pelo diálogo encetado com os alunos durante as aulas de EF quando estavam a praticar AF. Os intervalos também foram aproveitados para a divulgação, uma vez que os alunos que usufruem destes momentos para jogar entre si, como já estão motivados para a prática desportiva, têm um papel fundamental no contributo de recrutamento entre pares.

Em relação ao planeamento, este foi dividido em etapas. Na primeira foi realizada uma avaliação diagnóstica para conhecer o nível dos alunos e as suas capacidades e na segunda foram trabalhadas as dificuldades apresentadas por cada aluno. Seguiu-se a terceira etapa, que privilegiou o trabalho da técnica e da tática associadas à modalidade. Por fim, a quarta etapa consistiu na análise do produto e na comparação dos resultados obtidos com os da avaliação inicial (Direção Geral dos Ensinos Básicos e Secundário, 1992; Jacinto et al., 2001).

Os objetivos traçados para a 1ª etapa consistiram na avaliação diagnóstica, na identificação das dificuldades e na formação de grupos de trabalho de acordo com os níveis dos alunos. No final do ano, todos os alunos devem cumprir com uma série de critérios como saber fazer e fazer bem passes, remates da modalidade, drible/condução, e decidir quando fazer, desmarcações, receber a bola e enquadrar-se com o alvo, assumir-se como defesa após perda da posse da bola da equipa e colocar-se entre o adversário e alvo a defender. Devem ser capazes de aplicar uma componente tática, como passar e cortar para o cesto, assim como aclarar ao drible.

Os objetivos do estagiário assentaram em vários pressupostos, nomeadamente ir ao encontro de estratégias que aumentem o número de praticantes, e de definição de boas situações de aprendizagem que permitam que o aluno progrida ao longo do ano.

Ao longo do ano foram preparados torneios que obedeceram a uma calendarização e à seleção de espaços adequados à competição saudável e à melhoria de performance individual. Devido à pandemia, estamos num ano zero em termos de treinos e torneios, pelo que foi necessário primeiro saber se existiam alunos suficientes para mais tarde serem organizados torneios.

2.1.1 Balanço

A avaliação inicial permitiu recolher a informação dos alunos sobre o nível e conhecimento do jogo, assim como identificar determinadas características individuais. Tendo por base as informações recolhidas, tornou-se possível planificar o projeto anual, definir o escalão a trabalhar em competições, definir objetivos intermédios e terminais em função do grupo e metodologia de ensino.

Para tal foram criados dois grupos de alunos, um pertencente ao nível de Introdução e outro do nível Avançado. Estabeleceram-se como objetivos terminais a situação de jogo 5x5 num campo de dimensões oficiais (27m x 15m) e o potencial de arbitragem do jogo. Os alunos de nível Introdutório ainda não estão preparados para fazer jogo de 5x5, faltando-lhes conhecimentos sobre o jogo, assim como competências técnicas e táticas. Quanto aos alunos de nível Avançado, não é possível realizar por enquanto jogo formal 5x5 devido a não existir 10 alunos desse nível, sendo que o mais regular é aparecerem entre 6 e 8 alunos.

Nesta primeira etapa o número de alunos inscritos no desporto escolar correspondeu a um total de 18 alunos, sendo que 10 se encontravam no nível avançado e 8 no nível introdutório.

É desejado que em ambos os níveis seja possível fazer jogo 5x5, contudo só pode haver jogo quando os alunos obtiverem determinados conhecimentos que possibilitem que haja jogo. O jogo não progride se não houver desmarcações e muitos lançamentos ao cesto com sucesso sem serem protagonizados se não houver lançamentos na passada. Assim que os alunos de nível Introdução cumpriram o nível introdutório, começaram a jogar com os alunos de nível Avançado em situação de jogo formal para que ganhassem experiência.

O trabalho de condição física envolveu o desenvolvimento das capacidades motoras como a força dos membros superiores e inferiores, resistência aeróbica e velocidade. A resistência e velocidade foram desenvolvidas durante o treino, em vagas e jogo 3x3. Porém, o desenvolvimento da força foi trabalhado entre as várias situações de jogo, sem bola.

2.2 Segunda Etapa

Para esta etapa os alunos de nível Introdução tiveram como foco principal desenvolver o drible, lançamento na passada e desmarcação. Após concluírem estes objetivos, passou-se para o trabalho da tática (passo e corte e aclaramento ao drible), e mais tarde à arbitragem do jogo. Durante o trabalho da tática procedemos, ocasionalmente, à junção dos dois grupos em situação de jogo 5x5. O foco principal dos alunos de nível Avançado centrou-se na forma de

trabalhar a organização ofensiva e defensiva. Durante esta fase, sempre que possível, foi realizado o trabalho de arbitragem por um dos alunos.

Maioritariamente, os alunos encontraram-se em situações por vagas, com superioridade numérica para que tivessem mais tempo para decidir e realizar corretamente a habilidade motora desejada. Foram propostos jogos de 3x3 durante os treinos para que os alunos experienciassem as dificuldades sob pressão dos adversários e aplicassem as competências aprendidas/trabalhadas.

Como objetivos específicos do estagiário, este procurou aumentar o número de participantes no DE, através do recrutamento de pelo menos mais 12 alunos, para integrarem um novo escalão. Para o efeito, tornou-se imprescindível o diálogo com as outras turmas e com os alunos que frequentemente utilizavam o campo exterior (C1), durante os intervalos, e o desafio lançado para experimentarem jogar basquetebol com os alunos de desporto escolar.

Tabela 4 - Formação de grupos de trabalho homogéneo: 2ª etapa

Basquetebol	
Mais	Menos
AC, AF, CE, DS, EV, FR, GB, JA, RF, RM, HG, MG	CG, CP, DG, JP, JR, PC, PN, RS

2.2.1 Balanço

Durante esta etapa foi possível constatar que os alunos CG, CP e DG atingiram o nível E, tendo sido capazes de demonstrar capacidades e cumprir com os critérios que lhes permitiam distinguir o nível I do nível E em situação de jogo, nomeadamente finalizações com lançamento na passada quando isolado frente ao alvo, criar linhas de passe e desmarcar--se, e assumir-se como defesa quando a equipa perde a posse de bola. Desta forma, impôs--se o estipular de novos objetivos para estes alunos que lhes permitissem a manutenção e o desenvolvimento de novas capacidades. Os alunos menos aptos tiveram que continuar a desenvolver as mesmas capacidades, tendo sido necessário acrescentar novas progressões, como realizar lançamentos na passada em situação de 2x0 e 3x1, procurando sempre o jogador livre para passar e lançar. Ocorreram mais jogos de dribles, como o caça bolas para trabalhar o drible de proteção. Os passes e desmarcações foram trabalhados sob forma de jogo 3x1. Quanto aos alunos mais aptos existe um balanço positivo, onde se mostraram cooperativos no trabalho com os alunos menos aptos e demonstração de boas prestações em situações de jogo, contudo, é necessário a manutenção do desenvolvimento das capacidades motoras, técnicas e táticas para estes alunos (Direção Geral dos Ensinos Básicos e Secundário, 1992).

Considerando que os grupos demonstraram progressos e trabalharam de forma positiva, decidiu-se manter os mesmos grupos, não existindo necessidade de os alterar novamente.

2.3 Terceira Etapa

Para que os alunos de nível E se aproximassem de uma situação formal de 5x5, tornou-se imperiosa a passagem por progressões do 3x3 para o 4x3 e 5x4, de forma gradual até chegarem ao 5x5. Nesses jogos estiveram sempre alunos mais aptos a jogar com eles, em que os mais aptos estavam condicionados na defesa, podendo apenas intercetar passes e participar nos ressaltos.

Tabela 5 - Formação de grupos de trabalho homogéneo: 3ª etapa

Basquetebol	
Mais	Menos
AC, AF, CE, DS, EV, FR, GB, JA, RF, RM, HG, LS, MG	JP, JR, PC, PN, RS

Os alunos menos aptos mantiveram as situações de aprendizagem da etapa anterior, assim como situações por vagas de 2x0 e 2x1 para trabalhar o lançamento na passada. Fizeram também situações para trabalhar a participação nos ressaltos, sendo exemplo o caso de dois alunos que ficaram um por baixo do cesto e um outro a lançar a bola ao cesto. Os dois alunos por baixo no cesto lutam pelo ressalto e quem ficar com a bola parte para o cesto oposto, progredindo mais tarde para um 2x2 na mesma situação, ficando um jogador em cada linha lateral e os dois por baixo do cesto. Os alunos menos aptos continuam a trabalhar com os mais aptos, onde os últimos estão condicionados na defesa (Jacinto et al., 2001).

Os alunos trabalharam em grupos homogéneos durante a parte inicial dos treinos, permitindo aos alunos menos aptos continuarem a desenvolver as suas capacidades de ressalto, passe, drible e lançamentos na passada quando isolados frente ao cesto. Passando posteriormente para situações com grupos heterogéneos, em situações de jogo reduzido com *jokers* ou condicionado. Isto permitiu ao grupo homogéneo dos alunos mais aptos desenvolver competências táticas como passe e corte, aclaramento ao drible, bloqueio, defesa à zona e homem-homem. Situações de 1x1 também foram trabalhadas com os alunos mais aptos, onde o defesa se encontrava entre dois cones e entre o atacante e o cesto, que consistia no defesa tocar num cone e o atacante atacar pelo lado contrário o cesto de forma a finalizar com lançamento na passada.

Culminou esta tarefa com o agendamento de dois encontros de basquetebol com outras escolas do concelho de Odivelas, destacando-se a Escola Secundária de Caneças e a Escola Secundária de Camarate. Estes jogos permitiram apurar os vencedores que mais tarde participaram no campeonato nacional. O primeiro encontro ocorreu na Escola Secundária de Caneças e o segundo na Escola Secundária Braamcamp Freire, nos dias 12 e 26 de março, respetivamente, às 9h da manhã.

De forma a preparar o grupo para estes encontros foi necessário formar a equipa que iria jogar, doze jogadores no máximo, e formar um grupo de trabalho durante os treinos para desenvolver o trabalho de equipa e preparar jogadas táticas. Foi ainda desenvolvido com os alunos trabalho de força e resistência, permitindo-lhes, assim, reduzir a fadiga durante os jogos e aumentar a sua eficiência em campo. Os alunos que participaram nos jogos fizeram parte do escalão *sub* 17, contanto ainda com a participação de alunos de escalões abaixo (dois alunos de 14 anos).

De destacar que a atividade contemplou na sua preparação, a elaboração de um documento de autorização de participação, que carece da devida concordância por parte encarregado de educação, bem como a explicitação dos objetivos que nortearam estes eventos desportivos.

2.3.1 Balanço

Foi possível verificar durante esta etapa que a escolha de realizar grupos homogéneos com os alunos menos aptos no início dos treinos permitiu que estes adquirissem as competências de realizar ressaltos, passes, dribles e lançamentos na passada quando isolados frente ao cesto. Foram realizados jogos por vagas de 1x0 e 2x1 com grupos de cinco e seis alunos menos aptos. Quando foram trabalhadas situações de jogos reduzidos com *jokers* foram utilizados alunos mais aptos. Os alunos que ao longo desta etapa se aproximaram do nível Elementar foram agrupados com os alunos mais aptos de forma a melhorar a sua compreensão de jogo e capacidade de tomada de decisão (Direção Geral dos Ensinos Básicos e Secundário, 1992).

Os alunos mais aptos adquiriram na totalidade as competências de bloqueio, defesa à zona e homem-homem, sendo perceptível o trabalho de equipa para situações defensivas, sucesso alcançado graças ao trabalho desencadeado para enfrentar mais situações defensivas durante os treinos. Esta escolha deve-se à capacidade ofensiva da equipa, em que os alunos já assimilaram a ideia de cortar para o cesto e de procurarem o companheiro isolado para finalizar. O passe e corte foi uma competência adquirida pelos alunos com alguma facilidade, visto que alguns

alunos já realizavam anteriormente esta competência táctica. Esta escolha deve-se à capacidade ofensiva da equipa, em que os alunos já assimilaram a ideia de cortar para o cesto e de procurarem o companheiro isolado para finalizar. O passe e corte foi uma competência adquirida pelos alunos com alguma facilidade, visto que alguns alunos já realizavam anteriormente esta competência táctica. O aclaramento ao drible não foi muito desenvolvido durante esta etapa, já que o foco do estagiário se centrou mais em garantir o sucesso das aprendizagens das competências referidas anteriormente.

O primeiro encontro na Escola Secundária de Caneças não teve o resultado esperado devido à falta de adesão dos alunos, o que levou a uma derrota por falta de comparência. Inicialmente, estava prevista a participação de onze alunos, contudo quatro deles cancelaram dias antes do evento e outros dois lesionaram-se. Os restantes cinco participantes evitaram o assinalar de falta, já que o número mínimo da equipa a levar ao encontro correspondia a dez participantes. Apesar desta situação, obtivemos a vitória em campo ao disputar, em minoria, com as escolas de Caneças e Camarate, perdendo apenas por questões burocráticas.

O segundo encontro que ocorreu na Escola Secundária Braamcamp Freire contou com a adesão de doze alunos e obtivemos a vitória em ambos os jogos. Contudo, devido ao primeiro encontro, não foi possível sermos apurados para os encontros nacionais.

Ambos os encontros ocorreram sem incidentes de comportamentos desviantes, tendo os participantes demonstrado respeito e uma boa relação aluno-aluno entre as várias escolas, apesar das naturais rivalidades durante os jogos. Os jogos foram competitivos o que permitiu mais empenho e satisfação por parte dos envolvidos. O facto de os alunos terem adquirido melhores competências defensivas, aliadas à sua capacidade de finalização, permitiu que a equipa, através do grupo formado, alcançasse os seus objetivos.

O material da escola utilizado para os encontros consistia em doze calções, doze *T-shirts* e 10 bolas de basquetebol (*grip 6*), dois apitos e um painel eletrónico.

A turma do 1º TD participou na organização do segundo encontro, dividindo-se em vários grupos com tarefas diversas: receber os alunos e os pais/encarregados de educação que se deslocaram à escola, proceder ao registo dos participantes nos jogos e comprovar a respetiva inscrição no DE, montar os espaços destinados aos espectadores e às equipas, montar a mesa de arbitragem e fazer trabalho de arbitragem (para os alunos que tinham formação).

2.4 Quarta Etapa

Durante esta etapa foram mantidos os mesmos grupos de trabalho, visto ter-se mostrado eficaz na etapa anterior. Apenas dois alunos se encontram em nível Introdutório, necessitando de mais tempo para serem trabalhadas situações de 3x1 e 2x1 para que os alunos compreendam a importância de colocar a bola no jogador livre que está isolado frente ao cesto e que finalizem com lançamento na passada, assim como a participação em ressaltos (Direção Geral dos Ensinos Básicos e Secundário, 1992).

Os alunos de nível Elementar, de forma a atingirem o nível Avançado, realizaram situações de 1x1 onde o defesa se encontrava entre dois cones e entre o atacante e o cesto, que consistia no defesa tocar num cone e o atacante explorar pelo lado contrário o cesto de forma a finalizar com lançamento na passada. Trabalharam situações de passe e corte, em situações de 2x1 e posteriormente situações de 5x5, próximo do cesto. As reposições ofensivas foram trabalhadas numa primeira fase com sinalizadores em cada uma das posições (meia-lua), em situações de 5x5. O trabalho de bloqueio consistiu em situações de 3x2, perto do cesto, em que o aluno com bola espera que o colega faça bloqueio ao defesa mais próximo e parte em drible até se deparar com o outro defesa, fazendo um passe para o jogador livre que se encontra próximo do cesto que finaliza com lançamento na passada.

Os jogadores mais aptos cooperaram com os alunos menos aptos em situações de 2x2 e 3x3 com *joker*. Trabalharam situações de 1x1 e aclaramento ao drible em situações de 5x5, junto ao cesto.

Foram também planeados treinos de força e de resistência com o intuito de maximizar o rendimento dos alunos nos treinos e preparar aqueles que competiram no terceiro encontro.

O grupo de alunos que participou no encontro continuou a realizar nos treinos trabalho conjunto de forma a aprimorar o trabalho de equipa e jogadas combinadas.

Apesar de excluída a participação nos encontros nacionais, a nossa escola disputou, no dia 21 de maio, na Escola Secundária de Camarate o último encontro, com o objetivo de apurar o vencedor da fase de grupos local, tendo conseguido assegurar o primeiro lugar. A sua prestação dos envolvidos permitiu ganhar a fase de grupos local, a obtenção de medalhas para os alunos que participaram e um troféu para a escola.

2.4.1 Balanço

Com esta etapa foi possível verificar um progresso da parte dos alunos menos aptos, conseguindo todos atingir o nível Elementar, devido à insistência das situações de aprendizagem focadas na participação de ressaltos, assim como o trabalho ofensivo em

superioridade numérica permitindo aos alunos perceber a importância de colocar a bola no jogador livre junto ao cesto para finalizar com lançamento na passada.

Os alunos de nível Elementar continuaram a desenvolver as suas capacidades, aproximando-se do nível Avançado, contudo, sem o atingir, cumprindo com pelo menos um critério de êxito.

O trabalho de condição física foi mais acentuado nesta fase, permitindo o desenvolvimento de capacidades como a força, resistência e velocidade, possibilitando um progresso da performance dos alunos durante os treinos. Este trabalho foi realizado ao longo dos treinos, em alguns casos durou a totalidade do treino e noutras incidiu apenas de forma parcial, permitindo alguns jogos formais 5x5 de curta duração, estimulando assim os alunos e preparando-os para o último encontro da fase de grupos.

CAPÍTULO 3 – DIREÇÃO DE TURMA

A área de Direção de Turma (DT) corresponde a uma das áreas pela qual o estagiário ficou responsável durante o estágio pedagógico, e sendo uma área de relevância e de multiplicidade no que toca a funções que o professor responsável desempenha, desenrolou funções de professor coadjuvante, que passaram pela gestão da relação com os alunos e pela edificação de pontes de comunicação com os encarregados de educação e com os restantes professores da turma. Esteve sempre presente durante as reuniões do conselho de turma e dos encarregados de educação.

O Diretor de Turma gere uma variedade de interlocutores, alunos, professores e encarregados de educação, garantindo deste modo a promoção do desenvolvimento pessoal e social dos alunos bem como a integração destes no ambiente escolar, promovendo ainda o relacionamento entre a escola-encarregados de educação (Martins, 2005; Roldão, 1995).

Para além disto, é necessário que o Diretor de Turma dê resposta a todos os desafios presentes no projeto educativo da escola, o que o obriga a dominar a legislação, conhecer todos os recursos da escola e da comunidade educativa, assim como o plano anual da turma, imbricado no plano anual de atividades (Boavista & Sousa, 2013).

Após uma reunião do conselho de turma, verificou-se que a maior parte dos professores que lecionam as demais disciplinas são os mesmos que acompanharam os alunos no ano letivo anterior, conhecendo-os, por isso, perfeitamente. Esta particularidade é um grande auxílio num dos objetivos pertencentes ao Diretor de Turma, a união dos professores da turma envolta de objetivos gerais (Clemente & Mendes, 2013). Como mencionado anteriormente, a presença assídua do estagiário nos conselhos de turma foi algo constante. Isto constituiu um marco na vida académica e futuramente do estagiário pois permitiu a aquisição de conhecimentos práticos sobre como orientar, planear e gerir uma turma bem como as necessidades educativas da mesma e permitiu ainda adquirir conhecimentos de como orientar este tipo de reuniões. O estagiário considera que estas reuniões são extremamente importantes pois coloca os docentes em alerta para alunos com maiores necessidades educativas e dá consciência de possíveis atitudes a mudar para a contínua progressão da turma.

Uma outra atividade pertencente aos objetivos do estagiário consistiu na organização de uma atividade. Foi então planificada uma saída de campo para este ano letivo, previsivelmente em maio, mas com dia a definir, a ser posteriormente concertada com a diretora de turma, assim como com o professor José Rosário, que detém um maior domínio na área de orientação,

pertencente à área de lecionação. A atividade foi feita a 14 de maio, em Bucelas, no parque Aventura Sniper num centro de atividades que disponha de um terreno amplo com capacidade para fazer a atividade e porventura habituados a realização desta atividade. Os alunos mostraram-se bastante recetivos para com a atividade e não mostraram problemas em realizar a mesma. Os alunos mais aptos foram os que mostraram mais habilidade a realizar a atividade e mostraram por sua vez grande apoio e ajuda para com os colegas menos aptos. A atividade inclui conteúdos programáticos de outras disciplinas, como Matemática e Inglês, como forma dos alunos passarem aos próximos pontos de orientação, sendo que o objetivo do estagiário de incluir a participação de outras disciplinas consistiu em incentivar o interesse e desenvolvimento de conhecimentos das restantes disciplinas, mostrando que as mesmas estão constantemente presentes no dia a dia.

Ao desempenhar este cargo foi possível adquirir, para além de experiência, competências de disponibilidade, capacidade de diálogo e de liderança, facilidade de relacionamento, tolerância e ainda mais dedicação (Boavista & de Sousa, 2013).

3.1 Primeira Etapa

No ano letivo que decorreu, fui responsável pela lecionação das aulas da turma 1, do 11º, tendo efetuado o respetivo acompanhamento da mesma no que concerne às obrigações inerentes à direção de turma e ao trabalho desenvolvido pela diretora de turma, a Professora Helena Ventura. Após a primeira reunião do conselho de turma, que ocorreu no dia 10 de setembro, obtive a informação de que era uma boa turma, que a maior parte dos alunos já se conheciam e que mantinham uma boa relação entre eles. A turma apresentava, na sua generalidade, uma boa média nas várias disciplinas do ano anterior, entre 14 e 16 valores. Um dos alunos da turma, KA, de ascendência Síria, contudo não apresenta qualquer tipo de dificuldades no que tange ao domínio da língua portuguesa. Dois alunos da turma, RR e JS, são alunos repetentes e já concluíram a avaliação de Educação Física do 11º ano.

No dia 17 de setembro decorreu a receção dos alunos, na qual o estagiário participou e no decurso da qual conheceu a Diretora de Turma e os alunos da turma pela qual ficou responsável ao longo do ano.

Durante a primeira assembleia de direção de turma foram eleitos o delegado e o subdelegado.

Não se destacou nenhum caso de indisciplina ou de problemas comportamentais, e visto que o grupo-turma se manteve, que tinham uma boa dinâmica de trabalho cooperativo e que

demonstravam interesse por desafios, ponderou-se a possibilidade de realizar um projeto com os alunos.

Lançado e aceite o desafio, o projeto foi direcionado para a área da saúde e dos bons hábitos de todos os alunos da Escola Secundária Braamcamp Freire (Carvalho et al., 2017). Este trabalho da turma foi desenvolvido até ao final do ano letivo, dividido em várias fases. A primeira consistiu na elaboração de inquéritos sociodemográficos, de resposta fechada, dirigidos a todas as turmas da Escola. De seguida, foi pedida a colaboração aos diretores de turma que os aplicaram nas respetivas turmas e os recolheram no mesmo dia, o que permitiu obter uma maior amostra. Não obstante o carácter opcional de resposta ao inquérito, os discentes foram encorajados a responder, tendo sido reforçados não só os objetivos em causa como também a importância do contributo de cada aluno.

Após o preenchimento e recolha dos inquéritos, procedeu-se ao tratamento dos dados colhidos e à respetiva análise. Os resultados foram apresentados sob a forma de gráficos, consubstanciando-se em indicadores da percentagem de alunos da Escola que apresentam hábitos de vida saudáveis.

Como terceira fase, o estagiário propôs-se entrar em contacto com alguém de fora da escola para que pudesse dar formação aos alunos interessados. Esta formação estará dentro do tema do projeto, que poderá decorrer em mais do que uma sessão.

Para a quarta fase e divulgação do produto final, no átrio da escola, os alunos da turma 1 do 11º ano propuseram a elaboração de cartazes que traduzissem as conclusões obtidas bem como a divulgação do processo e do que aprenderam com este projeto junto dos restantes colegas da Escola.

A quinta fase contemplou a elaboração de um vídeo, a disponibilizar no portal da Escola, com o intuito de alertar os alunos deste ano letivo, bem como os futuros alunos, para os problemas que possam decorrer de uma alimentação pouco equilibrada, da ausência da prática da atividade física com regularidade e dos efeitos do *doping*.

Para tal, este projeto requereu a colaboração dos professores de diferentes disciplinas, como biologia e educação física, de forma a esclarecer os alunos das possíveis dúvidas que pudessem surgir.

Face à sociedade envolvente e aos riscos incorridos por uma comunidade sedentária, visa também o projeto aumentar os níveis de prática de atividade física e de combate ao sedentarismo.

Esta fase teve como objetivos estabelecer e melhorar a relação entre os alunos da turma, assim como com o professor, projetar e desenvolver uma saída de campo articulada com a disciplina de Educação Física e Matemática, em conjunto com o colega de estágio, de forma a promover a interdisciplinaridade, no decurso da qual os alunos de ambas as turmas desenvolveram atividades de orientação. Inicialmente, o local pensado foi o Pavilhão dos Conhecimentos, no Parque das Nações. Outro dos objetivos do estagiário foi melhorar o trabalho de equipa e entreajuda dos alunos.

A saída de campo consistiu num dos instrumentos privilegiados no desenvolvimento da avaliação das três áreas do estagiário, visando a concretização de saberes através de atividades e projetos multidisciplinares. Requereu uma articulação com a escola e com a entidade responsável pelo local onde esta saída ocorreu.

Os estagiários tiveram como objetivos para esta saída de campo planear e organizar um conjunto de atividades tendentes à promoção da relação aluno-aluno, professor-alunos e professor-professor. Outro objetivo visou avaliar os alunos na modalidade de orientação, que requer que um local fora da escola, permitindo distinguir alunos que cumprem o nível Elementar e o nível Avançado.

3.1.1 Balanço

Durante esta etapa não demos muito foco a esta área, tendo sido dedicado mais tempo às áreas da lecionação e desporto escolar. Contudo, estivemos conscientes do planeamento necessário para esta área na etapa seguinte, sendo elaborada uma carta explicativa do estudo bem como um documento de consentimento informado para os alunos de forma a recolher dados para o estudo (apêndice VIII).

A saída de campo envolveu um conjunto de atividades a definir mais tarde, assim como o local e data. Esta saída de campo irá permitir aos estagiários serem avaliados no planeamento das atividades e organização da própria saída, assim como na atividade de orientação.

Será importante avançar e dar mais foco a partir de novembro perspetivando formar os grupos para o trabalho de grupo da turma, no qual os alunos serão protagonistas ao apresentar às outras turmas da escola os questionários anónimos para posterior análise dos mesmos.

3.2 Segunda Etapa

Para a segunda etapa foram formados grupos de trabalho, foi elaborado um questionário (apêndice IX), no qual os alunos se envolveram ativamente com sugestões pertinentes e

enriquecedoras. Estes questionários foram distribuídos pelas várias turmas da escola e analisados em conjunto com os alunos. Foi planeado ainda deixar disponível esta informação no átrio da escola para que todos os alunos tivessem acesso aos resultados e pudessem refletir sobre o impacto causado na sua vida, assim como na dos colegas. Elaborou-se uma carta com o intuito de obter autorização para a recolha de dados na escola, dirigida ao diretor da escola (apêndice X).

Quanto à saída de campo, ficou prevista para 14 de maio, em Bucelas, no parque Aventura Sniper, tendo sido efetuados contactos sobre a localização e possíveis atividades, como o paintball e orientação. Foram ainda recolhidas informações sobre custos das atividades e transportes, assim como materiais a transportar para preparar esta atividade, nomeadamente as balizas.

3.2.1 Balanço

Durante a segunda etapa foram elaborados os questionários a aplicar aos alunos da escola, tendo ficado concluídos a 3 de dezembro. A partir dessa data, o grupo de alunos encarregado de entregar e recolher os questionários procurou chegar a todas as turmas da escola, dentro do horário de assembleia de turma, e em horários compatíveis, para não terem que faltar a aulas ou ficar na escola após o término das suas aulas. Porém, foram recolhidos questionários de apenas duas turmas, visto que ainda havia várias turmas que não tiveram assembleia de turma. Contudo, é esperado que ainda no mês de janeiro fique concluída esta fase de recolhas de dados.

Para a próxima etapa serão realizadas comparações entre os dados do Eurobarómetro e dos alunos da escola, assim como o agendamento de palestras e contactos necessários para a sua realização, visando falar sobre os bons hábitos que os jovens devem seguir e consciencializar sobre os males que advém da falta de cuidado destes hábitos.

Em relação à saída de campo, é necessário ainda ir ao local para nos familiarizarmos com o sítio e definir o percurso para a atividade de orientação, que será realizada na terceira etapa. Assim como definir o custo total da atividade e transportes, além do custo individual para cada aluno, que terá de ser decidido até dia 10 de fevereiro.

3.3 Terceira Etapa

Para esta etapa foi planeado terminar a recolha de dados no início de fevereiro. Após a conclusão desta fase, era esperado os alunos compararem os dados obtidos no Eurobarómetro

e nos questionários, publicando-os no átrio da escola. Teria como papel consciencializar e alertar os alunos da escola para os impactos causados pelo sedentarismo e a necessidade de alterar a alimentação e aumento da prática de atividade física. Devido aos atrasos ocorridos na recolha de dados, e de forma a não esperar para que os diretores de turma agendassem uma assembleia de turma, decidiu-se realizar a aplicação dos questionários aos alunos durante as aulas de Educação Física, no início da aula. É esperada a possibilidade de executar desta forma a aplicação dos questionários em mais turmas. Foi discutida e permitida previamente a autorização dos professores de Educação Física para esta implementação nas suas aulas.

Foram efetuados contactos a professores externos para saber se existia disponibilidade para se deslocarem à escola e dar uma palestra sobre hábitos saudáveis nos jovens e impactos causados pela negligência dos mesmos. Foi previsto que esta palestra ocorresse até 15 de março.

Quanto à saída de campo, foi realizada a deslocação ao local estabelecido para conhecer o espaço, familiarização da zona e estabelecimento do percurso para a atividade de orientação, nomeadamente o Parque Aventura Sniper, que se situa em Bucelas. Previamente foram estabelecidos contactos com a empresa, de forma a agendar datas e recolha de informações das várias atividades que o parque dispõe e preços associados, assim como o serviço de transporte que a própria empresa apresenta.

Em termos de custos das atividades, estes estão inseridos dentro dum intervalo de custos normais para a realização da saída de campo em anos anteriores (30€). Seguidamente, dividiu-se o pagamento em 2 prestações, uma primeira para dia 17 de março e uma segunda para dia 24 de março, cada uma no respetivo valor de 15 euros.

Os estagiários debateram-se com algumas dificuldades a nível dos custos de transportes, o que obrigou a uma nova procura de empresas de transportes que apresentassem preços mais aceitáveis. A empresa de transportes contratada foi a Turistejo, a um custo de 275€. A saída de campo ficou agendada para dia 31 de março, foi disponibilizada uma folha de autorização para os encarregados de educação, de forma a garantir que os mesmos tomavam conhecimento, concordassem e autorizassem os seus educandos a comparecer na atividade.

Associa-se a esta saída de campo objetivos como a cooperação e interação de professores de diferentes disciplinas na preparação de algumas atividades, como é o caso da orientação. Durante uma das aulas de Educação Física, os estagiários questionaram os alunos sobre que atividades gostariam de realizar na saída de campo, tendo por base as atividades apresentadas pelo parque. Os alunos optaram pelas atividades de paintball e slide. Quanto à programação das atividades da saída de campo, foi decidido fazer paintball e slide da parte da

manhã e após o almoço a orientação. A equipa do parque Aventura Sniper ficou encarregue das primeiras duas atividades em termos de logística e de monitorização, enquanto os estagiários ficaram encarregues de organizar a atividade de orientação, assim como outras atividades, como *oricones*, para o caso de haver tempos mortos entre as atividades planeadas, ou para ocupar parte dos alunos durante a hora do almoço.

Para a atividade de orientação recorreu-se a diferentes matérias das várias disciplinas do ensino secundário, para a qual foram formuladas questões relacionadas com as mesmas disciplinas distribuídas pelas várias balizas, as quais os alunos tinham de resolver de forma a progredir na atividade. O percurso apresentado seguia o procedimento da obtenção do maior número de pontos possível, num espaço de 45 minutos. Tendo por base a atividade de orientação, o material da escola a utilizar consistiu em doze balizas e quarenta sinalizadores, o material que o parque forneceu foram oito mapas, quatro para um percurso de maior dificuldade e quatro para um percurso de menor dificuldade. Os estagiários elaboraram folhas com exercícios de *oricones* para os alunos realizarem.

Como objetivos do estagiário enumera-se a cooperação com o GEF e com os professores das turmas do 11º1 e 11º2, aliado ao facto da necessidade prévia do planeamento e posterior elaboração da atividade com a devida segurança.

3.3.1 Balanço

Durante as assembleias de turma realizadas concluiu-se a entrega e recolha dos questionários a vários alunos da escola, nomeadamente as turmas do 11º1, 11º 2, 8º 1, 8º 2, 8º 3, 8º 7, 9º 2, 10º 1, 12º 2 e 12º 4. Seguidamente, procedeu-se à criação de uma base de dados em Excel e ao apuramento dos resultados. Foram produzidos cartazes com orientações de hábitos saudáveis, citando as orientações da Organização Mundial de Saúde (OMS) e com a grafia (gráficos circulares) dos resultados obtidos (anexo13).

A análise de dados foi desenvolvida durante o final do mês de abril. Dessa análise constatou-se que o IMC médio dos rapazes é de $22,02 \text{ kg/m}^2$, das raparigas é de $21,73 \text{ kg/m}^2$ e a média da escola é de $21,87 \text{ kg/m}^2$; os valores normais variam entre 18,5 e $24,9 \text{ kg/m}^2$.

No que concerne às variáveis apostas nos cartazes verificou-se o seguinte:

Dieta e Açúcar – há um grau de concordância da população mais próximo do esporádico (algumas vezes) da prática de dieta e da ingestão de açúcares;

Prática de Atividade Física – há um grau de concordância entre com frequência e sempre;

Sono –há um grau de concordância entre algumas vezes e com frequência.

Globalmente, retirou-se que há uma diferença significativa entre géneros no agrupamento de variáveis designado Exercício (incorporando as variáveis Plano, Exercício Físico, Alongamentos, Atividade Física): Masculino 70%; Feminino 64%. Simultaneamente, estas variáveis apresentam valores mais expressivos de efetividade, ou seja, ocorrem com maior frequência.

Nos agrupamentos das variáveis designados Alimentação (Dieta, Açúcar, Tabela Nutricional e Pequeno Almoço) e Bem-estar (Lazer e Saúde), não há diferenças significativas de género.

Não foi possível concretizar palestras, devido à indisponibilidade das partes contactadas, nomeadamente nutricionistas que exercem atividade em ginásios.

Para a próxima etapa perspetivou-se a produção do vídeo com os vários elementos da turma, consistindo na recolha de testemunhos de alunos sobre hábitos saudáveis a reter durante a sua vida estudantil e futura, e a disponibilizar na página da escola assim que terminado o projeto. Antevendo algumas dificuldades em termos de tempo, decorrentes do início dos exames nacionais e do término das aulas no início de junho, foi proposto iniciar a gravação do vídeo a 22 de abril.

De um modo geral, pode-se aferir que a saída de campo correu bem. Todos os alunos estiveram presentes, gostaram das atividades programadas, estiveram sempre ocupados e não ocorreram comportamentos desviantes.

A partida da escola estava prevista às 9 horas da manhã e o ponto de encontro foi em frente à escola 15 minutos antes da hora de partida. Contudo, o autocarro atrasou-se 25 minutos, o que implicou algumas alterações no horário das atividades. Para não prejudicar os alunos e retirar-lhes tempo de jogo de paintball, a atividade mais cara, mas que todos os alunos quiseram realizar, foi necessário reduzir tempo na atividade de orientação.

Enquanto os alunos ficaram na atividade de paintball, os estagiários prepararam as balizas com as perguntas, distribuindo-as nos dois percursos, pelos vários pontos. Após fazerem paintball, os alunos foram almoçar. Os alunos à medida que terminavam de almoçar eram encaminhados para a atividade de slide. Foram elaborados exercícios de *oricones* para os alunos realizarem à medida que terminavam a atividade de slide, tendo sido apenas possível com 40 sinalizadores colocar dois alunos a realizar a atividade, pois não foi possível trazer mais sinalizadores para a atividade uma vez que na escola decorriam as habituais aulas de Educação Física. De forma a envolver mais alunos na tarefa, formaram-se equipas para que dessem instruções de como realizar com sucesso a tarefa.

A partir do momento que todos os alunos já tinham realizado a atividade de slide, foram encaminhados para o ponto de partida da atividade de orientação. Os estagiários deram as instruções de como realizar a atividade, formaram grupos homogêneos com base na dificuldade dos percursos que cada grupo iria realizar (cinco alunos por grupo), facultaram um mapa por grupo (oito mapas no total), indicaram qual o ponto de partida e localizaram os alunos no mapa. Foi permitido o uso dos telemóveis para poderem utilizar uma bússola e se orientarem no mapa, assim como na eventualidade de necessitarem de ser socorridos. Os grupos partiam com uma diferença de 3 minutos entre eles.

A nível de pontuação, a numeração da baliza correspondia também ao número de pontos que as equipas obtinham, ou seja, a baliza 1 correspondia a 1 ponto, a baliza 2 correspondia a 2 pontos e assim sucessivamente. É também importante realçar que os alunos só podiam voltar a uma baliza em que já tivessem estado anteriormente após passarem pelo menos por 2 outras balizas diferentes.

Como aspetos negativos destaca-se que careceu de informação no início da atividade, de como se assemelhavam as balizas, visto que as utilizadas em aula são diferentes, o que pode ter dificultado a tarefa; quanto à formação dos grupos, estes foram constituídos por alunos da mesma turma que, apesar de já terem realizado paintball em equipas com alunos de ambas as turmas, poderiam também ter realizado em grupos na orientação da mesma maneira.

Apenas um dos grupos cumpriu o prazo estipulado, recolher o maior número possível de pontos em 30 minutos, tendo todos os outros grupos ultrapassado o tempo previsto. Esse mesmo grupo respondeu a 9 perguntas, obtendo no total 27 pontos, no percurso mais complexo, sendo possível destacar que cumprem o nível E nesta matéria.

Um dos grupos destacados para o percurso menos exigente não conseguiu regressar apenas com base nos elementos de equipa, sendo necessário entrar em contacto com os colegas. Como se souberam localizar no mapa, indicaram o ponto em que se encontravam e foram socorridos por dois alunos mais aptos, que rapidamente encontraram o grupo.

O regresso à escola, inicialmente previsto às 17h, porém, devido a vários atrasos, ocorreu às 17h e 40. O material da escola foi contado e verificado, sendo de seguida devolvido à escola.

Os objetivos estipulados para o estagiário foram cumpridos, destacando-se o aumento da relação entre aluno-aluno, professor-alunos e professor-professor. Durante a atividade de orientação foi conseguida interdisciplinaridade através de perguntas de outras disciplinas, recorrendo à articulação com professores das disciplinas e formulando questões adequadas aos

conteúdos programáticos das diferentes unidades curriculares. Foi possível avaliar os alunos e distinguir os alunos de nível Avançado (AM, EF, JB, GP, MG, FM, TM e AC) e os alunos de nível Elementar (AS, MB, MM, MA, CD, RC, SR, GC). A realização da saída de campo permitiu ao estagiário adquirir melhor capacidade de planejar uma atividade com os alunos fora da escola e permitiu compreender a dificuldade que implica organizar uma atividade desta dimensão, destacando a gestão dos recursos de transportes e sua disponibilidade, assim como a gestão de duas turmas fora do recinto escolar.

3.4 Quarta Etapa

No seguimento do projeto de direção, para esta etapa foram analisados os resultados obtidos na base de dados. Continuaram a ser realizados contactos com nutricionistas a fim de realizar as palestras que visaram a exposição de hábitos saudáveis aos alunos. A realização do vídeo perspetivou-se começar a 22 de abril, que inclui depoimentos dos alunos da turma do 11º 1, assentes nas *guidelines* da OMS. Este vídeo foi realizado no recinto escolar, ao longo de duas semanas e posteriormente editado para publicação.

Os recursos materiais a utilizar incluem 3 telemóveis destinados à filmagem e um computador destinado à edição do vídeo. Os recursos humanos abrangem dezanove alunos e um professor.

3.4.1 Balanço

Durante esta etapa foram realizados segmentos de vídeos, em que os alunos da turma, como protagonistas, participaram ativamente na construção dos mesmos. Foram gravados segmentos a abordar os hábitos alimentares, a prática de exercício físico regular e a ingestão de alimentos antes dos treinos, a hidratação e o combate ao sedentarismo. Foram ainda filmados segmentos junto aos cartazes desenvolvidos pelos alunos e em frente à escola. No final juntaram-se os vários segmentos de forma a finalizar o vídeo, de forma a ser disponibilizado na página da escola. A fase de filmagens demonstrou-se complicada devido a vários intervenientes não quererem aparecer no vídeo, o que implicou uma reduzida participação da turma nesta última etapa.

Importa salientar o empenho que a turma demonstrou ao desenvolver este projeto e que sem a sua colaboração não seria possível concluir esta área. Alguns alunos destacaram-se pelo seu trabalho, nomeadamente AC, AM, AS, CD, FM, GP, MA, que se empenharam mais nas tarefas e mostraram criatividade e originalidade perante a gravação dos segmentos de vídeo.

A assiduidade contínua dos alunos, durante as assembleias de turma, permitiu a elaboração e conclusão deste projeto.

O estagiário, analisando o que foi feito ao longo do ano, teria realizado de forma diferente a estipulação de prazos para o cumprimento de cada uma das etapas deste projeto, assim como teria abolido a construção de grupos de trabalho no início do ano.

CAPÍTULO 4 – PROJETO SEMINÁRIO

4.1 Tema

Incorporação dos desportos de combate como matéria alternativa nas aulas dos professores das escolas do segundo e terceiro ciclo do agrupamento AEBF.

4.2 Objetivos

4.2.1 Gerais

Promover uma reflexão entre os professores das escolas do segundo e terceiro ciclo que justifique a incorporação da modalidade de desportos de combate nas suas aulas a partir do próximo ano.

4.2.2 Específicos

Diminuir a resistência oferecida por parte dos professores a esta matéria e aceitar os benefícios que esta confere aos praticantes.

Propor soluções de prática pedagógica.

4.2.3 Operacionais

Convocação de reuniões com o grupo de EF, que permitem o debate das opiniões de todos os professores em relação às abordagens aos desportos de combate e à sua aplicação em anos futuros nas suas aulas.

4.3 Processo

Recolha de informação sobre as matérias que constam nos PNEF e nas aprendizagens essenciais e que são lecionadas no AEBF (Jacinto et al., 2001). Após se verificar que a modalidade de desportos de combate não consta das que são lecionadas pelos professores do segundo e terceiro ciclo, considerou-se necessário formular um projeto seminário que permita resolver esta lacuna da escola. Consta este projeto em sensibilizar os professores de EF sobre a aplicação dos desportos de combate nas suas aulas, a ser realizado durante reuniões extra com o grupo de EF, onde se podem debater os pontos de vista de cada professor e perceber a razão pela qual não implementam a modalidade nas suas aulas. Após esse debate acrescenta-se ainda a necessidade de recolha de bibliografia de suporte que justifique a implementação da luta e do judo de forma a se poder comparar com a opinião dos professores. Além disso constam também

abordagens e progressões para estas modalidades sem a necessidade de recorrer primeiramente a situações de confronto direto, começando pelas quedas e aceitação do toque, passando posteriormente para as imobilizações e projeções, seguindo uma estrutura de segurança e progressiva. Os professores, com base no que foi abordado nestas reuniões, enumeram os vários pontos que ainda geram relutância, de forma a serem debatidos e esclarecidas quaisquer dúvidas que remetam para a ideia dos desportos de combate serem violentos. Com base na bibliografia apresentada, comparamos o que esta nos diz com a opinião dos professores e justificamos a necessidade da sua implementação, refutando os seus argumentos contra a sua aplicabilidade.

4.4 Seminário

Após análise do Projeto Educativo (PE), verificámos que existe uma lacuna no planeamento dos conteúdos da EF, especificamente na componente de desportos de combate, modalidade que está presente nos Programas Nacionais de Educação Física (Jacinto et al., 2001), para o segundo e terceiro ciclo de escolaridade, mas da qual os alunos não adquiriram competências e não abordaram vezes suficientes em anos anteriores.

A comunicação com o GEF resultou no conhecimento e identificação do problema de que os professores nas escolas do segundo e terceiro ciclo do agrupamento não lecionam desportos de combate nas suas aulas (Nóbrega et al., 2017), advindo de quatro argumentos (falta de espaço, falta de condições, falta de conhecimento e a promoção de violência (Alencar et al., 2015). Segundo os PNEF e as aprendizagens essenciais, verifica-se que durante o segundo e o terceiro ciclo que se garante o essencial das aprendizagens de EF e que uma das subáreas é a atividade de combate (luta e judo) (Direção Geral de Educação, 2018). Também Lima (Lima, 2019) considera que a lecionação de desportos de combate nas aulas de Educação Física vai de acordo com a atualidade (no sentido em que as organizações que promovem eventos de combates estão a ter mais adesão), uma vez que promove várias componentes, de entre as quais a cooperação coletiva. Assim, é possível verificar que os desportos de combate oferecem benefícios aos participantes, em atividades atléticas nas quais existem mais participantes, quanto à saúde e quanto à componente fisiológica (como força e composição corporal), assim como na performance da componente cognitiva e maior satisfação com a sua qualidade de vida. O aumento da componente psicossociológica advém da participação em desportos de combate enquanto jovens e que têm impacto significativo sobre o comportamento das crianças nas suas relações sociais na escola (Morales et al., 2020). Um planeamento adequado com base na cultura corporal do movimento mostrou que é possível superar as lacunas no ensino de luta/judo em contexto escolar (Nascimento & Almeida, 2007). Desta mesma maneira, os desportos de

combate estimulam o toque, o contacto entre alunos, onde estes perdem o medo do contacto direto com os colegas e o aceitam como algo banal, sendo possível transferir esta capacidade para outras modalidades como a dança e o andebol, assim como as quedas e a importância de saber cair em segurança, que apresenta transferência para várias modalidades.

O argumento de que a lecionação de desportos de combate nas escolas pode gerar violência, é algo discutível pois os alunos fora do âmbito escolar podem ter acesso a conteúdos da temática seja através de filmes de ação ou da prática de artes marciais, ou através de desenhos animados ou até mesmo através de canais de desporto e o seu intelecto acaba a mesma por ser influenciado. A realidade quanto a este argumento é que se o docente de EF aquando da lecionação dos desportos de combate tiver uma postura atenta bem como uma boa estruturação da aula, é possível a abordagem dos conteúdos como uma situação lúdica ausente da violência que é muitas vezes demonstrada nos conteúdos visuais (Figueiredo, 2000).

Uma outra crítica que podemos também apontar é que com a ausência da lecionação de desportos de combate nas escolas, situações muito explícitas nos conteúdos visuais como socos e pontapés, ficam sem enquadramento pedagógico (Figueiredo, 2000), algo que podia ser contornável com o ensino de judo por exemplo.

Os desportos de combate representam uma componente alternativa nos PNEF em que os alunos não estão tão à vontade nesta matéria como nas restantes modalidades de EF, e, considerando que a escola evita esta modalidade apenas por associar desportos de combate a violência, proponho que seja trabalhado como projeto seminário de forma a transmitir esta noção e conhecimentos específicos na abordagem desta modalidade, assim como passar a fazer parte do plano anual de EF do segundo e terceiro ciclos do agrupamento, como resultado esperado da apresentação do seminário. Apesar desta consideração, os alunos devem vivenciar e adquirir a temática pois tratam-se de conteúdos essenciais, mas é ainda necessário que os sistemas educativos compreendam (Nóbrega et al., 2017). Aliado a isto, Darido e colaboradores verificaram que os desportos de combate abordados de uma forma pedagógica adequada ensinarão aos alunos conceitos essenciais (nomeadamente regras e a história) e atitudes de respeito aquando da prática da modalidade (Darido et al., 2001).

Após a análise do Projeto Educativo da Escola e da comunicação com elementos do GEF, concluiu-se que os desportos de combate devem integrar as matérias abordadas nas aulas dos professores do segundo e terceiro ciclo. Os desportos de combate são referenciados em alguns estudos como bem-sucedidos e com boa aceitação por parte dos alunos (Alencar et al., 2015). Visa este projeto alertar os professores do agrupamento para a importância da

modalidade e dos benefícios que esta oferece aos alunos e combater a ideia de que a luta e o judo são violentos e que a sua exposição aos alunos desencadeia comportamentos violentos, de forma aos professores adaptarem e integrarem como matéria nas suas aulas os desportos de combate. Nóbrega e colaboradores consideram que a inserção destas modalidades é algo importante na EF e como tal, os professores devem tomar noção da importância desta temática (Nóbrega et al., 2017). Ao abordar os desportos de combate não se ensinam apenas os gestos técnicos de projeções e imobilizações, mas sim a razão pela qual se pratica o movimento, o equilíbrio para o movimento ser contínuo, a cultura das lutas em termos hierárquicos, disciplina, respeito ao outro, formação e carácter (Andrade et al., 2018). Além disso, é importante salientar que o controlo dos impactos transmitidos ao companheiro de jogo/adversário é sempre o mais importante a ter em conta na modalidade em questão (Figueiredo, 2000).

Esta proposta responde a uma dificuldade sentida na Escola e promove a colegialidade do GEF (Costa, 2015). Posteriormente o GEF poderá planear e organizar atividades que promovam os desportos de combate, que sejam inclusivas, ou seja, que toda a comunidade educativa possa experienciar, incluindo alunos, professores e funcionários, assim como os encarregados de educação (Martins, 2017).

Tem este projeto como objetivo geral os professores das escolas do segundo e terceiro ciclo incorporarem a modalidade de desportos de combate nas suas aulas a partir do próximo ano. Apresenta como objetivos específicos diminuir a resistência oferecida por parte dos professores a esta matéria e aceitar os benefícios que esta confere aos praticantes, através da convocação de reuniões com o grupo de EF, que permitem o debate das opiniões de todos os professores em relação às abordagens aos desportos de combate e à sua aplicação em anos futuros nas suas aulas.

É desejado que o GEF debata a temática dos desportos de combate como matéria alternativa durante as aulas de EF, de forma a gerar uma discussão que permita compreender os pontos de vista de cada professor sobre o seu uso. A falta de formação na componente de luta e judo pode ser contrariada através de ferramentas pedagógicas (em concreto vídeos, sites, revistas, entre outros) e fazer uso da experiência de alunos que tenham trabalhado a modalidade anteriormente (Alencar et al., 2015). Visa este seminário esclarecer a razão pela qual os professores não lecionam os desportos de combate nas suas aulas, assim como revolucionar o seu pensamento caso não apoiem as abordagens à luta e ao judo, demonstrando através do uso de bibliografia. A ideia assenta na premissa de que a opinião dos professores pode ser mudada quando estes forem confrontados com o que nos diz a bibliografia, debatendo-se estratégias

para as abordagens a esta modalidade, de forma a esclarecer quaisquer dúvidas que suscitem sobre a violência que algumas habilidades detêm ou em termos de progressões, de forma que os alunos aprendam a cair sozinhos e através de jogos de adaptação ao toque em vez de começarem com lutas a pares (*randori*).

A abordagem a este seminário foi desenvolvida através da adequação de exercícios e progressões partindo da aceitação do toque através de jogos, para quedas e só depois de projeções e imobilizações. As chaves de braços e estrangulamentos não foram abordadas, sendo a execução destas consideradas mais perigosas em que o aluno pode colocar o colega numa situação de risco se não tiver cuidado e realizar corretamente, demonstrando ser pouco adequadas ao espaço de aprendizagem (a escola) (Figueiredo A., 1998).

Contemplam-se cinco fases para abordagem dos toques. A primeira fase serve como introdução progressiva ao combate físico dos alunos, usando exercícios que é necessário tocar, através de agarrar, abraçar e transportar, estimulando e aumentando os níveis iniciais de conforto do aluno com o contacto. Para a segunda fase é proposto a oposição direta, em que desafia um elemento externo ao corpo em jogos com uma bola ou um lenço, como o jogo da raposa. Numa terceira fase insere-se uma componente mais estratégica, competindo pelo espaço e procurando empurrar o adversário para fora da área limitada, mantendo o seu corpo dentro do espaço limitado e chegar a um determinado local dentro desse mesmo espaço, através do uso de ações de empurrar, puxar e bloquear, sendo esta realizada por exemplo numa área composta por dois tapetes. Perante a quarta fase as atividades requerem contacto com diferentes partes do corpo onde existe um que ataca e um que defende, ou em grupos em que existem atacantes e defesas. A quinta fase é considerada a mais parecida com a prática de desportos de combate de *grappling*, os participantes concluem a introdução através de uma progressão natural de atividades associadas aos desportos de combate (Morales et al., 2020).

O estagiário considerou um plano bastante acessível com necessidade de poucos recursos; concretamente, bastará um professor, dois tapetes e um colete para cada par, e roupa desportiva. Araújo e Rocha também verificaram que são necessários poucos recursos para a abordagem dos desportos de combate em ambiente escolar (Araújo & Rocha, 2007).

Este projeto pode aliar-se a outras disciplinas como História, Física e Língua Portuguesa, promovendo e valorizando a complexidade interdisciplinar. Não só promove cooperação entre o próprio departamento, como favorece a cooperação entre departamentos, o que representa traços caracterizadores de Escola do Séc. XXI, como a necessidade dos saberes que valorizam a interdisciplinaridade e o trabalho profissional, bem como a relação com o meio

envolvente e os domínios da autonomia curricular. Face à sociedade envolvente e aos riscos incorridos por uma comunidade sedentária, visa igualmente o projeto aumentar os níveis de prática de atividade física e combater o sedentarismo. (Eurobarómetro do Desporto e da Atividade Física, 2018).

4.4.1 Balanço

O estagiário deslocou-se às restantes escolas pertencentes ao agrupamento para analisar se os espaços apresentavam condições propícias à realização da luta e do judo, em termos de dimensões e de materiais. Foi possível verificar que as escolas apresentam espaços e materiais que permitem que estas modalidades sejam lecionadas.

Foram realizadas entrevistas a seis professores do segundo e terceiro ciclo de forma a perceber se lecionavam os desportos de combate nas suas aulas e que razões os levava a não os lecionar, de modo a entender a relutância dos professores em exercer esta modalidade nas escolas e a razão de considerarem a probabilidade de vir a ocorrer violência entre os alunos, dado que só se baseiam em números escassos de situações pontuais, sendo essas situações promovidas por exemplo através do contacto com as redes sociais. A realização destas entrevistas deu a conhecer os números de docentes que não são a favor desta modalidade e perceber porventura as reais justificações de tal ocorrência. Isto deixou o alerta de que, a nível nacional, os professores de EF que não lecionam a modalidade nas escolas por medo de eventuais conflitos entre alunos, pode ser elevado. É, no entanto, necessário mais recolha de dados noutras escolas de Lisboa e de outros distritos para perceber a dimensão da referida situação. Verificou-se posteriormente que nenhum destes professores leciona os desportos de combate como matéria alternativa, conscientemente, mas que utilizam dinâmicas associadas aos desportos de combate como o jogo dos toques, do pau e da raposa. Durante uma reunião do grupo de Educação Física foi exposto a todos os professores o seminário que o estagiário estava a desenvolver.

O estagiário apresentou novamente, mas em profundidade, aos professores durante uma reunião com o grupo de modo que fossem debatidas as razões que os leva a não lecionar os desportos de combate (na sua totalidade) durante as aulas, assim como desmistificar o estigma à volta dos desportos de combate, levando os professores a compreenderem a sua importância para o desenvolvimento do aluno, tornando possível incorporá-los nas suas aulas do próximo ano. A reunião tomou lugar no dia 7 de junho, visto terem ocorrido poucas reuniões do grupo desde o mês de abril.

Surgiu com esta exposição o debate da modalidade dos desportos de combate ser lecionada pelos professores a partir do próximo ano letivo, ao qual todos os professores se demonstraram recetíveis, deixando-se em aberto a hipótese da modalidade ser lecionada. As dificuldades que os professores manifestaram para lecionarem o judo e a luta consistiram sobretudo na falta de formação, contudo esta pode ser adquirida de várias formas, como demonstrado acima (capítulo 7.4). Mostrou ser uma mais-valia o facto dos professores já incorporarem as pegas e jogos de toques nas suas aulas de forma a introduzir os desportos de combate, necessitando de ser dada continuação a essas abordagens.

Este projeto poderá vir a ter sequência para o próximo ano, contudo o estagiário não estará na escola de forma a comprovar e poderá ainda servir para projetos futuros, no caso de um futuro estagiário decidir servir-se deste seminário e aprofundá-lo.

CONCLUSÃO

O Relatório Final do Estágio Pedagógico integra e conclui o Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário pela Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

O Estágio Pedagógico constituiu-se como um mergulho inicial na prática pedagógica, enquadrando conhecimentos, capacidades e competências adquiridos na estrutura curricular deste segundo ciclo de estudos.

A possibilidade de ter um estágio que permitia planejar as aulas, tomar decisões e até mesmo avaliar, foi extremamente enriquecedor pois permitiu ganhar uma melhor e criteriosa noção das didáticas escolares. Foi também possível ter uma melhor visão dos aspetos positivos e negativos do desempenho em cada aula e em conjunto com o orientador, professor Paulo Martins, melhorar e progredir como profissional. Reforça-se que o facto deste estágio incluir a experiência de PTI, Desporto Escolar e Direção de turma, é algo bastante promissor e positivo, pois permitiu melhorar a capacidade de organização, ter uma participação ativa com a turma no que toca ao acompanhamento escolar em geral e não só em termos de EF, possibilitando ainda ter contacto com uma modalidade com a qual não estava muito envolvido.

O facto de ter partilhado esta experiência não só com um outro colega da ULHT, mas também com outros três colegas da mesma área académica contribuiu para o aumento do meu conhecimento desportivo. A observação das aulas dos colegas estagiários e dos professores, seguida de uma breve discussão, contribuiu para uma melhor preparação das aulas e um maior entendimento de como os alunos reagiram às dinâmicas utilizadas.

De todo o percurso deste ano letivo como PTI, o estagiário retirou o conforto de um amadurecimento contínuo das suas competências de lecionação, o que, seguramente, será o corolário da atenção que lhe foi dispensada pelos orientadores, da cooperação com colegas e da interação com alunos, consciencializando-o como uma aproximação à realidade quotidiana de um professor de EF. Considera-se que foram cumpridos todos os objetivos que este estágio propunha, sendo que maioritariamente foram adquiridos conhecimento e experiência profissional, ambas ferramentas imprescindíveis para o percurso profissional e para um melhor conhecimento da profissão de professor e tudo o que esta implica na prática.

Um dos contributos deixados na escola consta da implementação de uma estação de condição física durante as aulas de Educação Física dos professores do agrupamento. Durante o PTI foi possível demonstrar aos professores esta estratégia com o propósito de elevar as

capacidades motoras dos alunos e garantir o seu transfere para a prática das modalidades, possibilitando ao mesmo tempo diminuição dos tempos de espera durante a realização das tarefas das aulas e redução de possíveis ocorrências de comportamentos desviantes. Todos os professores concordaram que iriam utilizar uma estação de condição física incorporada nas suas aulas, considerando os vários benefícios advindos desta estratégia.

O uso das bancadas do campo C1 durante a realização de condição física proporciona diversificação de exercícios, contribuindo para um desenvolvimento harmonioso dos alunos provocado através diferentes estímulos oferecidos. Após terminar o PTI, observou-se que uma das professoras estava a replicar a estação de condição física, utilizada anteriormente na sua aula, verificando-se que os alunos aderiram bem à nova tarefa. No final da aula, a professora afirmou que iria continuar a implementar esta estação no decorrer das suas aulas devido à redução acentuada de comportamentos desviantes. É de notar que esta turma anteriormente apresentava elevadas ocorrências de comportamentos desviantes, verificando-se assim uma melhoria do clima da aula e de empenhamento dos alunos nas tarefas.

O estagiário recomenda a futuros estagiários, perante a preparação do PTI, a observação prévia das aulas dos professores titulares e interagir com os professores de modo a planear as suas aulas, especialmente no caso da formação de grupos em turmas que apresentem alunos problemáticos. Após identificados e averiguado o número de alunos problemáticos, o estagiário formou grupos aleatórios e inseriu entre um a dois alunos problemáticos nos grupos. Foi necessário decidir quais destes alunos ingressavam nos vários grupos devido a situações conflituosas previamente ocorridas.

Outra recomendação que o estagiário deixa é que futuros estagiários realizem o PTI mais que uma vez, sendo esta uma oportunidade de aplicar os conhecimentos adquiridos a outras turmas e de se deparar com outras adversidades. Apesar de requerer um esforço adicional, torna-se essencial obter o máximo de experiência e de aproximar o estágio à realidade de um profissional da área.

Durante a lecionação foi possível observar o comportamento dos alunos perante a introdução dos desportos de combate e verificar a inexistência de relutância por parte dos mesmos em ingressar a totalidade das atividades propostas. Aferiu-se que apesar de ocorrerem alguns comportamentos desviantes ao trabalhar uma modalidade nova, não houve comportamentos violentos advindos destas práticas. Grupos de trabalho de quatro a seis elementos mostraram-se ideais para diminuir comportamentos desviantes, possibilitando aos

alunos explorarem diferentes possibilidades e situações através da rotatividade de parceiros, assim como reduzir os tempos de espera entre estações.

A introdução de matérias alternativas como os desportos de combate e o lançamento do peso durante a leção das aulas ocorreu no final do ano, permitindo aos alunos explorar possíveis matérias a trabalhar no próximo ano letivo. Deste modo foram introduzidas as bases para que os alunos já detenham algum conhecimento relativamente a estas modalidades quando as voltarem a praticar novamente.

Ao inculcar aos alunos os benefícios advindos da prática de atividade física regular e ao incorporar uma estação de condição física durante a leção das aulas, foi possível motivar alguns alunos a se inscreverem num ginásio, verificando-se melhorias em todos estes alunos em vários dos testes de aptidão física realizados no final do ano.

Atendendo a uma das tarefas que os alunos com contrato tinham de realizar, especificamente a elaboração de um plano de treino para cada um e outro para aplicar ao colega em função dos objetivos traçados, foi necessário fornecer materiais e ajudar os alunos a reformular os planos. Os alunos obtiveram sucesso tanto na elaboração dos planos de treino como no seu desenvolvimento, comprovado através dos testes do Fitescola, o que acarreta uma mais-valia para os alunos mais tarde elaborarem os seus próprios planos de treino e saibam como treinar.

Relativamente ao desporto escolar, destaca-se a relação professor-aluno que denota um carácter extremamente positivo mantido ao longo do ano, resultando na participação assídua de um número elevado de atletas nos treinos. A relação entre professor-professor foi igualmente positiva, o professor titular deixou o estagiário encarregado de preparar os treinos e mostrou-se sempre disponível para discutir métodos de treino e estratégias a implementar, assim como o que planear para trabalhar ao longo dos treinos.

Uma das marcas que o estagiário deixou é relativa ao seu contributo durante os treinos, que resultou na obtenção de prémios para primeiro lugar das competições regionais, nomeadamente medalhas para os alunos e troféu para a escola. Deste modo, no âmbito do desporto escolar, a escola ganha prestígio.

Junto do GEF foi recomendado pelo estagiário que a escola alterasse os horários ou a distribuição semanal das modalidades do desporto escolar no próximo ano letivo, possibilitando a adesão dos alunos a mais que uma modalidade. Devido aos treinos de basquetebol e andebol ocorrerem em simultâneo num dos dias, alguns alunos tiveram de optar por praticar apenas uma das modalidades, o que os excluiu de praticar a outra. É também desejado que os treinos destas

duas modalidades não coincidam em anos futuros de forma a existir mais espaço para os alunos explorarem as suas capacidades, tal como criar diferentes situações de exercício, como o contra-ataque de uma ponta à outra do campo. Enquanto perdura o bom tempo existe possibilidade de realizar os treinos no C1 e no GG, contudo, em tempo de chuva, os treinos ocorrem apenas no GG, sendo necessário dividir o espaço.

O projeto desenvolvido no âmbito da direção de turma munuiu os alunos de conhecimentos que visam hábitos saudáveis a seguir enquanto jovens e ao longo das suas vidas adultas. Ofereceu também estes conhecimentos aos restantes alunos da escola, que retiveram segundo a afixação de cartazes na escola e do vídeo colocado na página da escola, disponível para a consulta de qualquer aluno e futuro aluno da escola.

Devido à elaboração do projeto desta área foi possível deixar uma marca do estagiário na escola, ilustrando uma vez mais que o papel de diretor de turma não se rege apenas pelo registo de faltas e reuniões com encarregados de educação, considerando também outras funções, como a elaboração de projetos em conjunto com os alunos.

Advindo da produção deste trabalho, os alunos exploraram conteúdos programáticos de outras disciplinas, nomeadamente inglês e matemática, incorporando assim a transdisciplinaridade. A partir da recolha de dados dos questionários, os alunos procederam ao tratamento de dados dos mesmos, construíram uma base de dados em suporte *Excel* e esboçaram gráficos, elaborando posteriormente uma análise estatística.

O apoio constante da diretora de turma foi igualmente crucial. Finalizado o ano letivo, a diretora de turma, que em anos anteriores não realizava projetos com os alunos nesta área, referiu que iria começar a implementar a partir do próximo ano, devido a este ter sido realizado com sucesso e ter melhorado o trabalho de cooperação entre os alunos da turma, assim como o facto dos alunos explorarem novas ferramentas de trabalho e aplicarem conhecimentos adquiridos ao longo do ensino escolar.

Resulta assim outra marca deixada pelo estagiário, enquanto diretor de turma, além de supervisionar os projetos desenvolvidos noutras áreas como de Cidadania e Desenvolvimento, o professor pode desafiar os alunos a realizar um projeto que vise e contribua para o desenvolvimento dos alunos.

No que respeita ao projeto seminário, apesar de não ter sido possível comprovar a sua eficácia em termos dos desportos de combate serem lecionados pelo GEF, como matéria alternativa no ano letivo seguinte, foi possível desmistificar o judo e a luta como fontes de

incentivo a comportamentos violentos, durante a exposição do seminário, verificando-se forte aceitação por parte do grupo em lecionar ambas as modalidades.

Durante a exposição do seminário foram apresentados quadros elaborados pelo estagiário para as modalidades de luta e judo, de acordo com os PNEF, destacando-se técnicas, progressões e critérios de êxito para cumprir os níveis introdutório e elementar. Nestes quadros constam também situações de exercícios no solo e em pé e abordagens iniciais, como a saudação, regras e objetivo para cada uma das modalidades. Posteriormente à apresentação do projeto seminário, os professores manifestaram interesse nos quadros expostos, considerando ser uma mais-valia para a preparação e incorporação dos desportos de combate durante a leção das suas aulas. Uma marca deixada na escola prende-se com disponibilização dos quadros aos professores do agrupamento, servindo estes como uma ferramenta pedagógica na leção das suas aulas, especificamente para os professores que identificam a falta de formação como uma dificuldade. Desta forma é esperado que se reduza mais um dos argumentos contra a leção dos desportos de combate, desmitificando por completo o estigma associado à sua volta.

Relativamente às dificuldades expostas pelos professores referentes à falta de espaço e de condições, foi possível contra-argumentar que a necessidade de usar materiais específicos nem sempre é requerida visto que exercícios que exploram o trabalho de pegadas e deslocamentos podem ser realizados em qualquer espaço. O estagiário pôde comprovar mediante a leção das suas aulas que a ausência do recurso a materiais como colchões de queda e *tatami* nos campos exteriores não resultava no impedimento de lecionar desportos de combate. Uma sugestão como forma de combater a escassez destes materiais consta da formação de pequenos grupos de trabalho durante a aula, em que possam trabalhar situações de exercícios no solo, como as imobilizações, quando é oportuno e existem poucos materiais disponíveis.

Uma recomendação que o estagiário deixa diz respeito a futuros estagiários que optem por implementar os desportos de combate durante a leção das suas aulas, que o realizem também durante a semana de PTI. Desta forma os professores titulares podem observar diferentes situações de exercício que contribuam para o seu enriquecimento pedagógico. Porventura, caso a modalidade não seja adotada pela escola no ano letivo seguinte, os alunos podem experienciar a prática da luta e do judo e despertar o gosto e entusiasmo de outros alunos para a modalidade e disciplina.

O estágio permitiu uma adaptação à realidade da escola, tirando benefício dos conhecimentos adquiridos na faculdade e garantindo uma adequada gestão das vicissitudes

provenientes de idiossincrasias e morfologias díspares dos alunos. Do mesmo passo, a experiência proporcionou, indubitavelmente, uma preparação ímpar para o futuro profissional do estagiário no que tange às diferentes áreas e como as projetar em contexto escolar.

BIBLIOGRAFIA

- Alencar, Y. O., Silva, L. H., Lavoura, T. N., & Drigo, A. J. (2015). As lutas no ambiente escolar: uma proposta de prática pedagógica. *Ciência e Movimento*, 23(3), 53-63.
- Andrade, C., Moreno, D. & Pontes, J. (2018). O processo de ensino-aprendizagem nas modalidades de combate. In Adalberto Ferreira Junior (Org.), *Influências na educação física*. (1.ª ed., 151-163). Belo Horizonte: Antonella Carvalho de Oliveira.
- Araújo, A. & Rocha, L. (2007). A atuação dos professores de Educação Física na escola: uma investigação dos aspectos das aulas de educação física escolar no ensino público de Salvador. *Diálogos Possíveis*, 6(1), 175-187.
- Batalau, R., & Proença, J. (2011). Conceção, treino e competição do Desporto Escolar no Futsal no centro de área educativa de Lisboa. *Gymnasium. Revista de Educação Física, Desporto e Saúde*, 4(1), 27-54.
- Barreto, H., Gomes, M. & Bom, L. (2004). Padrão de evolução dos praticantes. In Fernando Tavares e Amândio Graça, *O Basquetebol e a Pedagogia de Hermínio Barreto*, (27-33). Porto, Faculdade de Desporto, UP.
- Bekerom, M., Struijs, P., Blankevoort, L., Welling, L., Dijk, N., & Kerkhoffs, G. (2012). What is the Evidence for Rest, Ice, Compression, and Elevation Therapy in the treatment of Ankle Sprains in Adults? *Journal of Athletic Training*, 47(4): 435-433.
- Boavista, C., & Sousa, O. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*, 23(23), 79-93.
- Berliner, D. (1978). *Allocated Time, Engaged Time and Academic Learning Time in Elementary School Mathematics Instruction*. San Diego: National Council on Teaching Mathematics.
- Carreiro da Costa, F., & Piéron, M. (1992). Teaching effectiveness: Comparison of more and less effective teachers in an experimental teaching unit. In T. Williams, L. Almond & A. Sparkes (Eds.). *Sports and physical activity: moving towards excellence* (pp. 169-176). London: E & FN Spon.
- Carreiro da Costa, F. (1984). O que é um ensino eficaz das atividades físicas no meio escolar? *Horizonte, Revista de Educação Física e Desporto*, 1(1), 22-26.
- Clemente, F. & Mendes, R. (2013). Perfil de Liderança do Diretor de Turma e Problemáticas Associadas. *Exedra*, 7, 71-85.
- Comédias, J. (2012). A avaliação autêntica em educação física – o problema dos jogos desportivos colectivos. Tese apresentada no Instituto de Educação, Universidade

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

- Costa, J. (2015). O trabalho coletivo do departamento de educação física e a gestão da ecologia das aulas - integração da agenda social dos alunos nas decisões de planeamento e ação dos professores. Tese apresentada na Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, para obtenção do grau de doutor, orientada por Marcos Onofre.
- Darido, S. (2001). Os conteúdos da educação física escolar: influências, tendências, dificuldades e possibilidades. *Perspectivas em Educação Física Escolar*, 2(1 suplemento), 5-25.
- Denham, C., & Lieberman, A. (1980). *Time to learn. A Review of the Beginning Teacher Evaluation Study*. Washington: The National Institute for Education.
- Derri, V., Emmanouilidou, K., Vassiliadou, O., Tzetzis, G., & Kioumourtzoglou, E. (2008). Relationship between Academic Learning Time in Physical Education (ALT-PE) and Skill Concept Acquisition and Retention. *The Physical Educator*, 65(3), 134-145.
- Direção Geral dos Ensinos Básicos e Secundário. (1992). *A Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Dyson, B., Griffin, L., & Hastie, P. (2004). Sport Education, Tactical Games, and Cooperative Learning: Theoretical and pedagogical considerations. *Quest*, 56, 226-240.
- Figueiredo, A. (2000). *Os desportos de combate nas aulas de educação física* (pp. 1-15). 8º Congresso de educação física e ciências do desporto dos países de língua portuguesa. Viseu: Escola Superior de Educação.
- Figueiredo, A. (1998). Os desportos de Combate nas aulas de Educação Física. Horizonte, *Revista de Educação Física e Desporto*, 14(81), 1-8.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programa Nacional de Educação Física* (reajustamento dos programas elaborados por Bom, L. et al, 1991). Lisboa: Ministério da Educação.
- Lima, A. (1990). Desportos de Combate - contributo terminológico e sistematização das atividades, Horizonte, *Revista de Educação Física e Desporto*, 7(40), 119-125
- Marmeleira, J., Costa, M., Baracho, M., Ferreira, V., & Biscaia, R. (2015). *Como formar grupos de trabalho em educação física* (p.1-2). Congresso Internacional de Atividade Física. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

- 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.
- 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. (2005). Das competências legais às práticas organizacionais do diretor de turma - estudo de caso, vol 1. Tese de mestrado não-publicada orientada por Mariana Dias, Universidade Aberta, Lisboa.
- Mattsson, T., & Larsson, H. (2021). There is no right or wrong way: exploring expressive dance assignments in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 26(2), 123- 136.
- Morales, J., Fukuda, D., Curto, C., Iteya, M., Kubota, H., Pierantozzi, E., et al. (2020). Progression of Combat Sport Activities for Youth Athletes. *Strenght and Conditioning Journal*, 42(3), 78 – 89.
- Nascimento, P., Almeida, L. (2007). A tematização das lutas na Educação Física Escolar: restrições e possibilidades. *Movimento*, 13(3), 91-110.
- Nóbrega, J., Nóbrega, A., & Alves, R. (2017). *Introdução ao judo no ensino escolar: a educação física escolar e o conteúdo dos desportos de combate* (1-10). Seminário Desporto e Ciência. Funchal: Universidade da Madeira.
- Nortada, M., & Weld, L. (1976). *Testes sociométricos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Paese, P. (1985). *Increasing Academic Learning Time in Elementary Physical Education* (1-22). Educational Resources Information Center. San Marcos: Southwest Texas State University.
- Piéron, M. (1996). *Formação de Professores: aquisição de técnicas de ensino e supervisão pedagógica*. Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Roldão, M. (1995). *O diretor de turma e a gestão curricular*. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.
- Unesco. (2015). *Quality Physical Education (QPE) Guidelines for policy-makers* (7.^a ed). Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
- Xiong, Y., Sun, X., Liu, X., Wang, P., & Zheng, B. (2020). The Influence of Self-Efficacy and Work Input on Physical Education Teachers' Creative Teaching. *Frontiers in Psychology*, 10(2856), 1-13.

Suporte eletrónico

Páginas internet:

Carvalho, A., Matos, C., Minderico, C., Almeida, C., Abrantes, E., Mota, E., Nunes, E., Amann, G., Lopes, I., Bettencourt, J., Ribeiro, J., Ladeiras, L., Durval, M., Martins, M., Narigão, M., Frango, P., Leal, P., Graça, P., Melo, R., & Lima, R. (2017). Referencial de educação para a saúde. Direção-Geral da Saúde. Acedido em 14 de março de 2023 em

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/referencial_educacao_saude_vf_juho2017.pdf

Direção Geral de Educação. (2018, julho). Aprendizagens essenciais / Articulação com o perfil dos alunos. Acedido em 14 de março de 2023 em http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/3_ciclo/educacao_fisica_3c_9a_ff.pdf

Eurobarómetro do Desporto e da Atividade Física (2018): Acedido em 14 de março de 2023 em https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividadefisica/ficheirosexternos-pnpaf/home_eurobarometro2017_resumo-pdf.aspx

Organização Mundial de Saúde. (2019). Recomendações de atividade física para a população portuguesa: importância da integração dos “comportamentos do movimento”. Acedido em 14 de março de 2023 em <https://www.publico.pt/2019/03/03/impar/opiniao/importanciaintegracaocomportamentos-movimento-1863649>

Legislação

Decreto-Lei nº 75/2008, de 22 de Abril. Aprova o regime de autonomia, administração e gestão dos estabelecimentos públicos da educação pré-escolar e dos ensinos básico e secundário.

Apêndice

Apêndice I – Calendário da 1ª etapa

Dados Gerais	Etapa/Duração	1ª Etapa – Prognóstico / 17 de setembro a 12 de novembro																
	Turma/Professor	11ª1 / Professor Estagiário Miguel Carvalho																
	Nº de alunos	19: 9 rapazes e 10 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 Temporais	90 minutos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Recursos Espaciais	SG	sala	X	sala	X	X							X	X				
	C2						X	X							X	X		
	GG								X	X							X	X
	CI										X	X						
Domínios	Atividades Físicas	Avaliação diagnóstica das diferentes matérias (ginástica de solo e aparelhos (saltos no minitrampolim e reuther), dança social e tradicional, atletismo de estafetas e corrida de 40m barreiras, futebol, andebol, basquetebol, voleibol, badminton e orientação/desportos de combate)																
	Aptidão Física	Fitescola (aptidão aeróbia, velocidade, aptidão muscular e flexibilidade)																
	Conhecimentos	Conhecimento das regras das modalidades, trabalhos de grupo																
Construção de aulas	Formas de Organização	Círculo, vagas, exercício individual																
	Situação de Aprendizagem	Vagas, exercício individual, jogo reduzido																
Objetivos	1ª etapa	Identificar capacidades dos alunos e em que nível se encontram, definir grupos heterogêneos, definir matérias prioritárias, definir objetivos finais																
	Professor	Gestão do tempo (instrução e transição), fornecer feedback de qualidade aos alunos																
Avaliação	Tipo	Prognóstica e formativa																
	Instrumentos	Observação direta, tabelas de suporte com critérios de êxito, perguntas diretas aos alunos																

Apêndice II – Alunos mais e menos aptos por modalidade

Atletismo Barreiras	
Mais	Menos
AM, GP, TM	AC, AS, CD, KA, MG, MB, RC, SR
Atletismo Estafetas	
Mais	Menos
TM	AC, AM, AS, CD, EF, FM, GC, GP, IB, JB, KA, MM, MA, MG, MB, PP, RC, SR
Danças Sociais	
Mais	Menos
AM, AS, GP, TM, EF, JB	EF, GC, KA, MM, MG
Ginástica de Solo	
Mais	Menos
AM, EF, GP, JB, TM	AS, GC, IB, MM, PP
Ginástica de Aparelhos: mini-trampolim	
Mais	Menos
AM, EF, FM, GP, JB	AS, CD, GC, KA, MM, MA, MG, MB, RC, SR, TM
Ginástica de Aparelhos: plinto	
Mais	Menos
EF, GP, TM, JB, KA	AM, CD, FM, MM, MA, MG, MB, RC, SR
Andebol	
Mais	Menos
AM, EF, GP, JB, MG, TM	AC, AS, CD, FM, GC, IB, KA, MM, MA, MB, PP, SR
Basquetebol	
Mais	Menos
GP, MG, TM	AC, AM, AS, CD, EF, FM, GC, JB, KA, MM, MA, MB, PP, RC, SR
Futebol	
Mais	Menos
AM, EF, GP, JB, KA, MG, MB, TM	AC, AS, CD, FM, GC, IB, MM, MA, PP, SR
Voleibol	
Mais	Menos
AM, GP, TM, AC, JB, EF	AS, CD, FM, GC, IB, KA, MM, MG, MB, PP, RC, SR

Apêndice III – Planeamento da 2ª etapa

Domínio das Atividades Físicas			
Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4
AM, AS, CD, FM, TM	AC, MM, MA, MG, MB	IB, JB, PP, RC, SR,	GP, EF, GC, KA,
Voleibol	Voleibol	Andebol	Voleibol
Dança	Andebol	Basquetebol	Basquetebol
Ginástica	Ginástica	Dança	Dança
Atletismo	Atletismo	Ginástica	Atletismo
Andebol	Em situação de jogo 5x5 (campo 40m x 20m): Parte em contra-ataque assim que a equipa adversária remata sem sucesso; Realiza marcação de vigilância e de contacto; Decide bem entre passar, conduzir e finalizar (rematar em salto) e executa bem Organiza o ataque (trapézio ofensivo)	AM, EF, GP, JB, MG, TM	
	Em situação de jogo/vagas 3x2 (meio-campo, com uma baliza): Realiza a pega e armação do braço Recebe e enquadra com o alvo; Cria linhas de passe; Decide entre passar, conduzir e finalizar (rematar em salto) Assume-se como defesa assim que a equipa perde a posse de bola, enquadrando-se com a bola e o alvo a defender (quem defende não desarma, mas pode intersetar)	AC, AS, CD, FM, GC, IB, KA, MM, MA, MB, PP, RC, SR	
Voleibol	Em situação de jogo 3x2 e 3x3 (campo 12m x 6m, altura da rede a 2,10/2,15m), realiza: Serviço por baixo ou por cima para zona de difícil receção; Manchete para dar continuidade ao jogo ou receber o serviço; 3 toques de cada lado da rede (facilita, facilita e complica)	AC, EF, JB, MA, TM	

	Remate apoiado ou toque de dedos para zona de difícil receção	
	Em situação de jogo de cooperação 1+1 e 2+2, com e sem rede, num campo de dimensões reduzidas, com bola afável/balão: Toque de dedos de forma a manter a bola alta e em jogo (usa o toque de dedos para realizar o serviço numa fase inicial); Serve por baixo, iniciando próximo da rede e aumentando a distância à medida que vai tendo sucesso; Deslocamentos para o ponto de queda da bola;	AM, AS, CD, FM, GC, GP, IB, KA, MM, MG, MB, PP, RC, SR
Ginástica de solo	Exercício individual: Realiza os seguintes elementos gímnicos - rolamento à frente e atrás; pino; roda	AS, GC, IB, MM, PP, SR
	Realiza a sequência de elementos gímnicos - com rolamento à frente com pernas afastadas e juntas; rolamento atrás com pernas afastadas; pino com cambalhota/ponte	AC, AM, CD, EF, FM, GP, JB, KA, MA, MG, MB, RC, TM
Danças Sociais	Realiza a dança de Merengue em dance line, conhece os passos, conhece a dança, entrada na música e fica dentro do ritmo. A pares, realiza a combinação do passo base e do passo progressivo para a frente e para trás na Rumba Quadrada	EF, GC, KA, MM, MG
	Realiza a dança de Merengue em dance line, conhece os passos, conhece a dança, entrada na música e fica dentro do ritmo.	AM, AS, CD, FM, GP, IB, JB, MA, MB, PP, RC, SR, TM
Domínio da Aptidão Física		
Extensão de braços AC, AS, CD, GC, IB, JB, MM, MA, MB, MG, PP, RC, SR		Flexibilidade CD, FM, GC, IB, PP, RC, SR
Domínio dos Conhecimentos		
Para todos os alunos: Escolher o tema e elaborar o índice do trabalho de grupo/projeto, até dia 17 de dezembro. Conhecer as regras das várias modalidades. Conhecer as danças abordadas em aula. Conhecer progressões de treino para o desenvolvimento das capacidades motoras.		

Apêndice IV – Calendário da 2ª etapa

Dados Gerais	Etapa/Duração	2ª Etapa – Prognóstico / 11 de novembro a 21 de janeiro																
	Turma/Professor	11º1 / Professor Estagiário Miguel Carvalho																
	Nº de alunos	19: 9 rapazes e 10 raparigas																
	Dias	11/11	12/11	18/11	19/11	25/11	26/11	2/12	3/12	9/12	10/12	16/12	17/12	13/1	14/1	20/1	21/1	
Recursos Temporais	90 minutos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
Recursos Espaciais	SG					X	X											
	C2							X	X									
	GG	X	X							X	X			X	X			
	C1			X	X							X	X			X	X	
Domínios	Atividades Físicas	Desenvolvimento dos alunos nas diferentes matérias prioritárias (ginástica de solo e aparelhos (saltos no minitrampolim e reuther), dança social e tradicional, atletismo de estafetas e corrida de 40m barreiras, futebol, andebol, basquetebol, voleibol, badminton e orientação)																
	Aptidão Física	Melhoria da aptidão aeróbia, velocidade, aptidão muscular e flexibilidade																
	Conhecimentos	Conhecimento das regras das modalidades, trabalhos de grupo, formação de grupos																
Construção de aulas	Formas de Organização	Círculo, vagas, exercício individual																
	Situação de Aprendizagem	Vagas, exercício individual, jogo reduzido																
Objetivos	2ª etapa	Formar grupos heterogéneos, definir matérias prioritárias, definir objetivos intermédios, desenvolver a cooperação entre colegas																
	Professor	Gestão do tempo (instrução e transição), fornecer feedback de qualidade aos alunos na instrução																
Avaliação	Tipo	Prognóstica e formativa																
	Instrumentos	Observação direta, tabelas de suporte com critérios de êxito, perguntas diretas aos alunos																

Apêndice V – Calendário da 3ª etapa

Dados Gerais	Etapa/Duração	3ª Etapa – Progresso / 27 de janeiro a 21 de janeiro																
	Turma/Professor	11ª1 / Professor Estagiário Miguel Carvalho																
	Nº de alunos	19: 9 rapazes e 10 raparigas																
	Dias	27/1	28/1	3/1	4/1	10/2	11/2	17/2	18/2	24/2	25/2	3/3	4/3	10/3	11/3	17/3	18/3	
Recursos Temporais	90 minutos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
	SG	X	X							X	X							
Recursos Espaciais	C2			X	X							X	X					
	GG					X	X							X	X			
	C1							X	X							X	X	
Domínios	Atividades Físicas	Continuação do desenvolvimento dos alunos nas diferentes matérias prioritárias (ginástica de solo e aparelhos (saltos no minitrampolim e reuther), dança social e tradicional, atletismo de estafetas e corrida de 40m barreiras, andebol, volcibol, badminton e orientação)																
	Aptidão Física	Melhoria da aptidão aeróbia, velocidade, aptidão muscular e flexibilidade																
	Conhecimentos	Conhecimento das regras das modalidades, trabalhos de grupo, re -formação de grupos																
Construção de aulas	Formas de Organização	Círculo, vagas, exercício individual																
	Situação de Aprendizagem	Vagas, exercício individual, jogo reduzido																
Objetivos	3ª etapa	Re -formar grupos heterogêneos para badminton, definir objetivos intermédios, desenvolver a cooperação entre colegas																
	Professor	Gestão do tempo (instrução e transição), fornecer feedback de qualidade e conciso aos alunos na instrução																
Avaliação	Tipo	Prognóstica e formativa																
	Instrumentos	Observação direta, tabelas de suporte com critérios de êxito, perguntas diretas aos alunos																

Apêndice VI – Planeamento da 3ª etapa

Unidade Didática	
Espaço: C1	Espaço: C2
- Andebol (2x1/3x2 jogos reduzidos/vagas) (pega e armação de braço, remate em salto) - Jogo 3x3 + joker (campo reduzido) - Vagas 3x2 + contra-ataque assim que há remate à baliza - Voleibol 1+1 com bola afável/balão (toque de dedos, deslocamento para o ponto de queda, serviço por baixo a 3m da rede) - 1+1 sem/com rede - 2+2 sem/com rede - 2x2 com rede - 1+1 sem rede, atirar a bola ao colega e devolve em manchete - Corrida de Barreiras: 3 barreiras (perna de ataque, perna de esquiva e receção ao solo em equilíbrio) - Percurso de orientação (saber interpretar o mapa, saber localizar-se e deslocar-se) - Condição física (circuito)	- Corrida de Barreiras (perna de ataque, perna de esquiva e receção ao solo em equilíbrio) - Corrida de estafetas (transmissão ascendente e descendente, corrida de aceleração) - 2 a 2, separados por 10m, um parte em corrida, o outro acelera quando o colega estiver a 5m - 90m ida e volta em grupos de 3 - Monocorfebol 3x3 + joker (desmarcação, criar linhas de passe) - Condição física (circuito)
Espaço: GG	Espaço: SG
- Basquetebol (3x1/3x2 jogos reduzidos/vagas com defesa condicionada) - 3x3 (drible condicionado) para criar linhas de passe - Voleibol 1+1 com bola afável/balão (toque de dedos, deslocamento para o ponto de queda, serviço por baixo a 3m da rede) - 1+1 sem/com rede - 2+2 sem/com rede	- Voleibol 1+1 sem rede, com bola afável/balão (toque de dedos, deslocamento para o ponto de queda, manchete) - Rumba quadrada (entrada na música, conhecer a música, conhecer os passos, estar dentro do ritmo) - Regadinho (entrada na música, conhecer a música, conhecer os passos, estar dentro do ritmo) - Ginástica de solo – elementos gímnicos/sequência

- 2x2 - 1+1 sem rede, atirar a bola ao colega e devolve em manchete - Badminton 1+1 (clear, lob, serviço, amorti e smash) - 2+2 - 1x1 - 2x2 - Andebol (2x1/3x2 jogos reduzidos/vagas) (pega e armação de braço, remate em salto, enquadrar como defesa) - Jogo 3x3 + joker (campo reduzido) - Regadinho (entrada na música, conhecer a música, conhecer os passos, estar dentro do ritmo) - Ginástica de solo – elementos gímnicos/sequência - Progressão com <i>reuther</i> para os rolamentos à frente e atrás (queixo ao peito, impulsão de pernas) - Progressão com parede/colegas para o pino (alinhamento dos segmentos) - Condição física (circuito)	- Progressão com <i>reuther</i> para os rolamentos à frente e atrás (queixo ao peito, impulsão de pernas) - Progressão com espaldares/colegas para o pino (alinhamento dos segmentos) - Ginástica de aparelhos – saltos (corrida de balanço, chamada, marcação da figura, receção ao solo) - Condição física (circuito)		
Domínio das Atividades Físicas			
Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4
AM, AS, CD, FM, TM	AC, MM, MA, MG, MB	IB, JB, PP, RC, SR,	GP, EF, GC, KA,
Voleibol	Voleibol	Andebol	Voleibol
Dança	Andebol	Basquetebol	Basquetebol
Ginástica	Ginástica	Dança	Dança
Atletismo	Atletismo	Ginástica	Atletismo
Andebol	Em situação de jogo 5x5 (campo 40m x 20m): Parte em contra-ataque assim que a equipa adversária remata sem sucesso;		Grupos de alunos mais aptos: AM, EF, GP, JB, MG, TM

	Compensação nas ações ofensivas (deslocamento e posicionamento); Colaboração na circulação de bola Realiza marcação de vigilância e de contacto; Decide bem entre passar, conduzir e finalizar (rematar em salto) e executa bem; Organiza o ataque (trapézio ofensivo);	
	Em situação de jogo/vagas 3x2 (meio-campo, com uma baliza): Realiza a pega e armação do braço; Recebe e enquadra com o alvo; Cria linhas de passe; Decide entre passar, conduzir e finalizar (rematar em salto); Assume-se como defesa assim que a equipa perde a posse de bola, enquadrando-se com a bola e o alvo a defender (quem defende não desarma, mas pode intersetar);	Grupos de alunos menos aptos: AC, AS, CD, FM, GC, IB, KA, MM, MA, MB, PP, RC, SR
Voleibol	Em situação de jogo 3x3 e 4x3 (campo 12m x 6m, altura da rede a 2,10/2,15m), realiza: Serviço por baixo ou por cima para zona de difícil receção; Manchete para dar continuidade ao jogo ou receber o serviço; 3 toques de cada lado da rede (facilita, facilita e complica); Remate apoiado ou toque de dedos para zona de difícil receção; Remate em suspensão com estrutura rítmica coordenada;	Grupos de alunos mais aptos: AC, EF, JB, MA, TM
	Em situação de jogo de cooperação 1+1 e 2+2, com e sem rede, num campo de dimensões reduzidas, com bola afável/balão: Toque de dedos de forma a manter a bola alta e em jogo (usa o toque de dedos para realizar o serviço numa fase inicial); Serve por baixo, iniciando próximo da rede e aumentando a distância à medida que vai tendo sucesso;	Grupos de alunos menos aptos: AM, AS, CD, FM, GC, GP, IB, KA, MM, MC, MB, PP, RC, SR

Miguel Afonso dos Santos Carvalho. Relatório de estágio pedagógico de Educação Física
Escola Secundária de Braamcamp Freire. Pontinha

	Deslocamentos para o ponto de queda da bola;	
Ginástica de solo	Exercício individual: Realiza os seguintes elementos gímnicos - rolamento à frente e atrás com progressões no reuther; pino; roda; avião; pirueta;	Grupos de alunos menos aptos: AS, GC, IB, MB, PP, SR
	Realiza a sequência de elementos gímnicos - com rolamento à frente com pernas afastadas e juntas; rolamento atrás com pernas afastadas; pino com cambalhota/ponte; rondada	Grupos de alunos mais aptos: AC, AM, EF, FM, GP, JB, KA, MA, MG, RC, TM
Danças Sociais	Realiza a dança de Merengue em dance line, conhece os passos, conhece a dança, entrada na música e fica dentro do ritmo. A pares, realiza a combinação do passo base e do passo progressivo para a frente e para trás na Rumba Quadrada	Grupos de alunos menos aptos: GC, KA, MM, MG
	Realiza a dança de Merengue em dance line, conhece os passos, conhece a dança, entrada na música e fica dentro do ritmo.	Grupos de alunos mais aptos: AM, AS, CD, FM, GP, IB, JB, MA, MB, PP, RC, SR, TM
Domínio da Aptidão Física		
Extensão de braços AC, AS, CD, GC, IB, JB, MM, MA, MB, PP, RC, SR		Flexibilidade CD, FM, GC, IB, PP, RC, SR
Domínio dos Conhecimentos		
Para todos os alunos: Melhorar o índice do trabalho de grupo/projeto e posterior desenvolvimento do trabalho até dia 15 de março. Conhecer as regras das várias modalidades. Conhecer as danças e passos abordados em aula. Conhecer progressões de treino para o desenvolvimento das capacidades motoras.		

Apêndice VII – Grupos de trabalho para a 4ª etapa

Grupos de trabalho		
Grupo 1 (alunos mais aptos)	Grupo 2	Grupo 3
AM EF GP JB MG TM	CD GC KA MA RC SC	AC AS FM IB MB MM PP

Apêndice VIII – Carta explicativa do estudo e consentimento informado

CARTA EXPLICATIVA DO ESTUDO AOS ALUNOS E DOCUMENTO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

Sou estudante do Mestrado em Exercício e Bem-Estar na Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Gostaria de o(a) convidar a participar num estudo que estou a desenvolver em conjunto com os alunos da minha direção de turma, para a tese de Mestrado.

A informação recolhida neste estudo poderá, no futuro, ajudar no desenho de estratégias eficientes que contribuam para a saúde e bem-estar.

A escolha de participar ou não no estudo é voluntária. O presente estudo não acarreta qualquer risco e não irá interferir no treino (solicitaremos apenas a sua colaboração no início e final de algumas aulas). Se decidir participar no estudo, poderá abandonar o mesmo em qualquer momento sem ter que fornecer qualquer tipo de explicação. Todo o material recolhido será codificado e tratado de forma anónima e confidencial.

A decisão de participar implica a autorização para utilização de recolha de dados sociodemográficos recolhidos em um momento, num período de 4 semanas. Os dados serão recolhidos através do preenchimento de questionários em português.

Os resultados do estudo serão apresentados no âmbito da apresentação de Teses de Mestrado em Educação física e Desporto, nunca sendo os participantes identificados de forma individual.

Caso surja alguma dúvida, ou necessite de informação adicional, por favor contacte através do email:

Professor Dra. Helena Ventura () e

Professor Estagiário Miguel Carvalho (mads.carvalho@campus.fct.unl.pt)

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

Reconheço que os procedimentos de investigação descritos na carta anexa me foram explicados e que todas as minhas questões foram esclarecidas de forma satisfatória. Compreendo igualmente que a participação no estudo não acarreta qualquer tipo de potenciais desvantagens. Fui informado(a) que tenho o direito a recusar participar e que a minha recusa em fazê-lo não terá consequências para mim. Compreendo que tenho o direito de colocar agora e durante o desenvolvimento do estudo, qualquer questão relacionada com o mesmo. Compreendo que sou livre de, a qualquer momento, abandonar o estudo sem ter de fornecer qualquer explicação. Assim, declaro que aceito participar nesta investigação, com a salvaguarda da confidencialidade e anonimato e sem prejuízo pessoal de cariz ético ou moral.

O Participante:

_____, ____ de _____ de 2018

Apêndice IX – Questionário

Este questionário contém frases sobre a sua maneira de viver atual ou hábitos pessoais. Por favor, responda a cada item com maior precisão possível, e tente preencher por ordem. Indique a frequência com que interage com cada comportamento, colocando um círculo em:

N for never, S for sometimes, O for often, or R for routinely

1. Escolhe uma dieta baixa em gordura, em gorduras saturadas e em colesterol	N	S	O	R
2. Segue um programa de exercício planeado	N	S	O	R
3. Dorme tempo suficiente	N	S	O	R
4. Limita o consumo de açúcares e comida com açúcares (doces)	N	S	O	R
5. Pratica atividade física leve a moderada (por exemplo caminhadas de 30-40 minutos, 5 ou mais vezes por semana)	N	S	O	R
6. Participa em atividades de lazer/extra curriculares (natação, dança, ciclismo, entre outras)	N	S	O	R
7. Realiza alongamentos pelo menos 3 vezes por semana	N	S	O	R
8. Realiza exercício físico durante atividades do dia a dia (por exemplo andar durante o almoço, usar as escadas em vez de elevadores e estaciona o carro/mota longe do destino para andar)	N	S	O	R
9. Identifica nutrientes, gorduras, teor de sódio nos rótulos das embalagens	N	S	O	R
10. Toma o pequeno-almoço	N	S	O	R
11. Discute as suas questões de saúde com profissionais de saúde	N	S	O	R

QUESTÕES SOCIODEMOGRÁFICAS

Sexo: Masculino ____ Feminino ____

Data de Nascimento: ____ / ____ / ____

Altura: ____ cm (ex: 175 cm)

Apêndice X – Autorização para recolha de dados

Pedido de autorização para a recolha de dados

Lisboa, 6 de dezembro de 2021

Assunto: Pedido de autorização para recolha de dados no âmbito do projeto de direção de turma do 11º1.

No âmbito do mestrado em ensino de Educação Física e Desporto, que está a ser realizada na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias pelo aluno Miguel Carvalho, sob orientação do Professor Doutor Luís Bom e do Professor Mestre Paulo Martins, vai ser desenvolvido um trabalho de investigação que visa comparar os hábitos saudáveis dos alunos com os dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) e do Eurobarómetro. Após essa etapa serão realizados cartazes para serem afixados no edifício de educação física de forma a consciencializar os alunos sobre os seus hábitos saudáveis. Será ainda pedido a um palestrante que venha à escola para dar uma palestra, na mesma temática. Por último tenciono realizar em conjunto com os alunos do 11º1 um vídeo que permita informar os alunos atuais e futuros sobre a saúde e bons hábitos, a publicar na página da escola.

O presente estudo, constituído por uma bateria de questionários, pretende, por um lado, identificar e compreender a atitude dos alunos perante os hábitos saudáveis. O questionário exige um total máximo de aproximadamente 5 min e é constituído por 11 itens de resposta fechadas.

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.

Aproveitamos ainda para salientar que este estudo não interfere nas aulas dos alunos, para além da disponibilização de algum tempo durante a assembleia de turma, o que lhes será transmitido mediante o pedido de colaboração.

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)

Apêndice XI

Tabela 1 – Planeamento do ano letivo 2021/2022

Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
08:00 - 09:30				11º 2 – Fábio Carrapiço	
09:40-11:10					11º 2 – Fábio Carrapiço
11:20-12:50		<i>Reunião com a diretora de turma</i>		11º 1 – Miguel Carvalho	11º 1 – Miguel Carvalho
13:15-14:00	DE			DE	
15:30-16-30			Assembleia de Direção de turma		

Apêndice XII

Tabela 2 – Plano Anual do estagiário

	setembro	outubro	novembro	dezembro	janeiro	fevereiro	março	abril	maio	junho
	1ª etapa – Prognóstico		2ª etapa - Prioridades			3ª etapa - Progresso			4ª etapa - Produto	
Lecionação	Avaliação Inicial		Avaliação intercalar		Avaliação sumativa		Avaliação intercalar			Avaliação sumativa
Direção de Turma	Caraterização da escola e da turma		Elaboração de questionários	Distribuição e recolha dos questionários			1º prazo para saída de campo	Esboço gráfico dos resultados	Elaboração do vídeo Análise dos resultados	
Desporto Escolar	Escolha do Grupo/ Equipa	Avaliação Inicial		Definir grupos e dificuldades		Trabalho da componente tática	1º encontro	2º encontro	3º encontro	Avaliação do Progresso
Seminário	Análise do Departamento de Educação Física e da escola	Identificação da lacuna existente na escola		Recolha bibliográfica			Entrevista aos professores da escola		Prazo de realização do seminário	

Apêndice XIII

Tabela 3 – Calendário da semana do PTI

Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
08:00-08:45	12º 4			12º 3AB	
08:45-09:30		8º 3			
09:40-10:15	12º 3AB	8º 7		12º 4	
10:15-11:10					
11:20-12:05	8º 3	8º 10		11º 1	11º 1
12:05-12:50					
13:00-14:00	Desporto Escolar			Desporto Escolar	
14:50-15:35					
15:45-16:30					8º 10

Anexos

Anexo I – Ponderações das Atividades Físicas

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		

Anexo II – Níveis do aluno

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

Anexo III – Ponderações da Aptidão Física

Aptidão Física		
Classificação	11º	Ponderação
5	NÃO se encontra ZSAF/APTO	0 valores
6		
7		
8		
9		
10	Aluno encontra-se APTO em 4 testes	
11	Ou	
12	Aluno NÃO se encontra APTO, mas supera-se atingindo os valores acordados com o professor	
13		
14	Aluno encontra-se APTO em 4 teste superando seus os resultados	
15	Ou	
16	Aluno encontra-se APTO em mais de 4 testes	
17		
18	Aluno encontra-se APTO em mais de 4 testes superando os seus resultados	
19	Ou	
	Aluno encontra-se APTO em mais de 4 testes, estando em pelo menos 1 deles no PERFIL ATLÉTICO	
20	Aluno encontra-se APTO em mais de 4 testes superando os seus resultados	0,5 valores (2,5%)
	Ou	
	Aluno encontra-se APTO em mais de 4 testes, estando em pelo menos 2 deles no PERFIL ATLÉTICO	

Anexo IV – Protocolo de Avaliação Diagnóstica da Escola



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 perspectiva 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 o nível de aptidão Identificar as áreas fracas e Conhecer a turma; inicial dos alunos; fortes dos alunos daquela turma;

Identificar possíveis alunos Encontrar/situar os alunos com necessidades num nível do programa, educativas especiais (ex: permitindo a construção de Definir matérias prioritárias obesidade, mobilidade, grupos de nível; de intervenção pedagógica; doenças ou anomalias;

Adquirir dados para a elaboração do plano anual de turma Caracterizar a primeira etapa e definição de objetivos, prognosticando de forma de modo a projetar as adequada seguintes.
diferenciando os níveis de exigência;

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 referência 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).

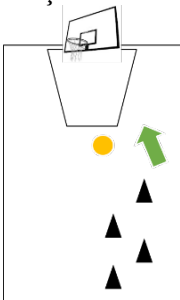
Os critérios de avaliação permitem avaliar o desempenho global dos alunos, as particularidades, mas não os pormenores.

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

Futsal

Situação A

Duas colunas frontais no máximo de seis Comportamentos ofensivos e defensivos em alunos (3+3), os alunos aguardando a sua jogo GR + 4x4 +GR vez realizam condução da bola entre os



Situação B

Condução de bola sem perder a bola;

Há sempre linhas de passe; Há sempre

Realizar o passe e a receção com a parte finalização interna do pé e enquadramento com o colega

Critérios de Avaliação

Critérios de Avaliação

Conduzir a bola com parte do pé interna ou Passa e recebe a bola em progressão sem a externa e controla-la; perder. Oferece linhas de passe com

Realizar o passe com precisão para o oportunidade; Ultrapassa o defesa fintando colega; ou passando, sem perder a bola;

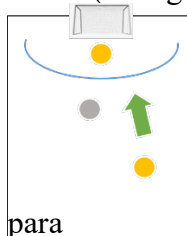
Na receção o aluno deve-se enquadrar com Cooperação entre os alunos. a trajetória da bola e o contacto com ela realiza-se com a parte interna do pé

Andebol

Situação A

Fundamentos ofensivos básicos:

Aluno (1) passa ao aluno (2) que entra em jogo: Jogo GR+ 5x5+ GR drible para realizar um remate em salto à baliza (com guarda-redes).



Situação B

Comportamentos ofensivos e defensivos em

Indicadores de Observação

Indicadores de Observação

Arma o braço no passe e no remate; Não perde a bola; perde a bola na receção e no drible;
Remata No ataque e sem bola, nunca está parado em salto (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 Desmarca-se abrindo linhas de passe; para a
frente) sem perder a bola; Garante continuidade às ações da equipa Progride em drible,
mantendo o controlo da sem perder a bola;
bola; Remata em salto, combinando a Remata quando tem a baliza ao alcance, corrida com
o salto para o remate. sempre que tem oportunidade, independentemente se marcar ou não;
Marca o seu adversário direto colocando-se entre este e a baliza.

Voleibol

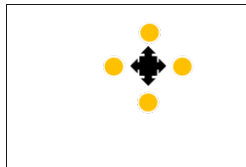
Situação A

Situação B

Toques de sustentação:

Comportamentos ofensivos e defensivos em

Grupos de quatro alunos tentam manter a jogo: Jogo 2x2 bola no ar
durante o máximo de tempo
possível (por cima) com o objetivo de
efetuar o maior número de toques possíveis.



Indicadores de Observação

Indicadores de Observação

Passe sem deixar a bola cair no chão – Realiza o serviço por baixo, batimento com enviada
para cima; a palma da mão;
Flexão e extensão dos membros inferiores e Não perder a bola, dar o maior número de
superiores toques
possíveis em sustentação

Critérios de Avaliação

Critérios de Avaliação

Dirigirem-se para o ponto de queda da bola; No serviço o apoio mais adiantado é o
Colocarem-se debaixo da bola contrário 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

Cumpre ou Não Cumpre

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	
Cumprir ou Não Cumprir	
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 da coxa da perna livre; Elevação enérgica e simultânea dos braços Transpõe a fasquia com o corpo e da perna de balanço; “arqueado”; Transposição com pernas em extensão; 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 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

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

Posição Equilíbrio (Avião)

Tronco paralelo ao solo, Membros inferiores em extensão; Extensão dos segmentos corporais; Braços em elevação lateral

Manter o equilíbrio durante 3s

Apoio Facial Rolamento a frente com as pernas Invertido: estendidas e afastadas

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

Roda:

Tronco paralelo ao solo, Membros inferiores em extensão; Extensão dos segmentos corporais; Braços em elevação lateral

Manter o equilíbrio durante 3s

Apoio Facial Rolamento a frente com as pernas Invertido: estendidas e afastadas

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

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 equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:		ção rápida dos braços e receção
		
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; Apoio das duas mãos no boque; Receção equilibrada.
equilibrada.

Crítérios 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 música variando os tempos; Passos corretos da coreografia com ritmo

Crítérios 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

Crítérios 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

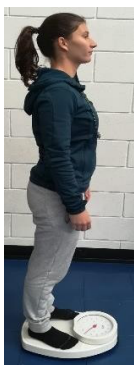
Aptidão Física

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/m²)			
	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 $VO_{2\text{máx}}$. 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

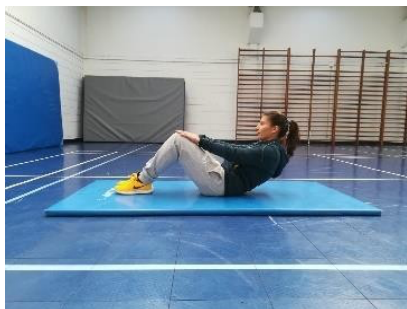
Abdominais

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



FLEXIBILIDADE DOS OMBROS		
Zona Saudável		
IDADE	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+		

Anexo V



Figura 1 – GG

Anexo VI



Figura 2 – C1

Anexo VII



Figura 3 – C2 vista frontal

Anexo VIII

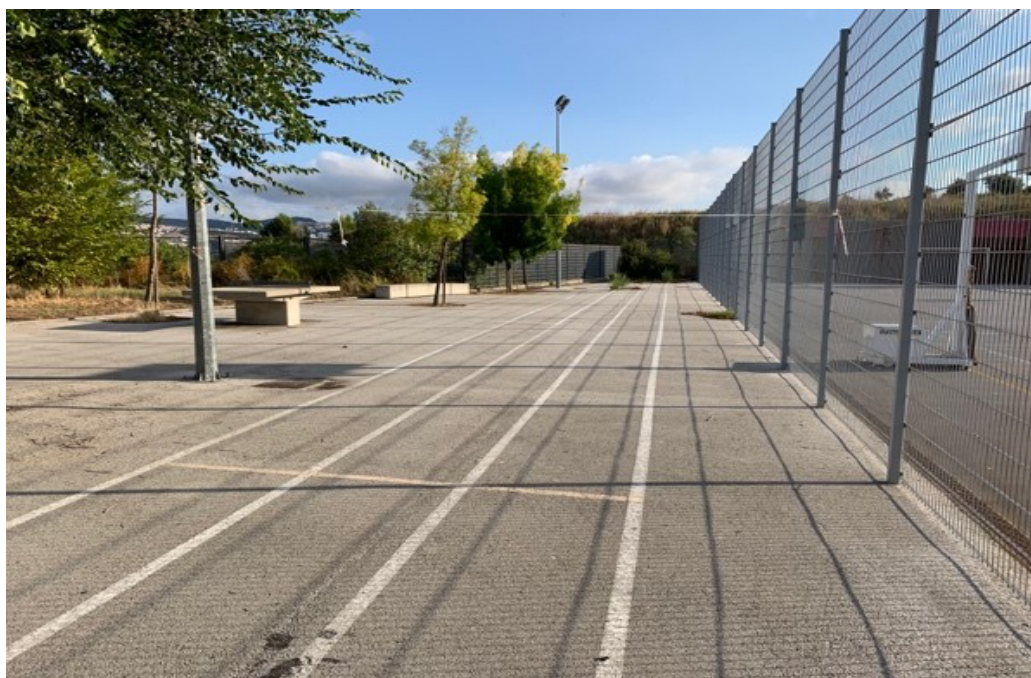


Figura 4 – C2 vista lateral

Anexo IX



Figura 5 – SG