



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM
EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA BÁSICA
INTEGRADA DE VALE ROSAL**

Relatório de Estágio apresentado a provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre
em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado por Prof.
Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

Alexandre Manuel Ferro Costa, nº 22201179

**Lisboa
2025**



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

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

“VERSÃO FINAL”

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 15/1/2025, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N°1138/2024, de 12 de dezembro de 2024, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor António Manuel Marques de Sousa Alves Lopes

Arguente: Prof. Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

Orientador: Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

**Lisboa
2025**

*“Professor, em quatro anos que ando nesta escola,
nunca fiz tanta coisa como neste ano.”*

Aluno nº24.

Agradecimentos

A todos os Professores do Mestrado, pela vossa partilha de conhecimentos e inspiração.

À Professora Monica Maçarico, diretora do AEDS, pela disponibilidade e apoio na consecução dos nossos objetivos.

Aos Professores do DEF da AEDS, pela enorme disponibilidade, colaboração e apoio ao longo do estágio.

Ao Professor Armando Lopes, orientador de escola, pela sua fantástica capacidade de liderança, sabedoria e enorme paixão pela Educação Física.

Ao Professor Rui Petrucci, coorientador de faculdade, pela sua mestria e assertividade.

À Professora Raquel Melo, diretora de turma, pela sua paixão pela educação, disponibilidade e enorme coração.

A todos os Professores e não docentes da EBIVR, pelo apoio, disponibilidade e colaboração ao longo deste processo.

Aos meus colegas de estágio, Leonardo Jorge, Ruben Godinho e Sandra Borges, pelas inúmeras horas de partilhas, discussões e reflexões, sem as quais o estágio seria mais complicado.

Aos meus alunos, a quem espero ter dado o meu contributo no seu desenvolvimento, como deram no meu. Ficarão para sempre na minha memória.

À minha esposa, pelo apoio e paciência durante estes dois anos, e ao meu fiel amigo de quatro patas, Tejo, pela companhia durante as longas horas ao computador. Que descanses em paz, a tua falta será sentida todos os dias.

A todos, o meu muito obrigado.

Resumo

O presente relatório engloba todo o trabalho desenvolvido, balanços e reflexões durante o estágio pedagógico em Educação Física.

Na área da Lecionação, foram alcançados significativos progressos nas aprendizagens dos alunos, com especial destaque para as estratégias pedagógicas, condições de realização, definição de critérios de êxito e tutoria de pares, fruto de um trabalho de pesquisa e colaboração com o Núcleo de Estágio, Departamento de Educação Física e Orientadores. O projeto “*Inclusão de alunos com limitações nas aulas de Educação Física*”, demonstrou ser importante na continuidade das aprendizagens e motivação de alunos com limitações nas atividades físicas, permitindo a sua progressiva integração em conformidade com a sua recuperação. A parceria com o Comité Olímpico de Portugal e Comité Olímpico Internacional no projeto “*Educação Olímpica na Escola*”, contribuíram para o desenvolvimento do conhecimento dos alunos, interdisciplinaridade e afirmação da importância da Educação Física perante a comunidade escolar.

Na área da Direção de Turma, foi possível o acompanhamento e desenvolvimento das tarefas nesta área, realizando a ponte entre alunos, professores e Encarregados de Educação. Sendo uma das funções a resolução de problemas, o projeto “*Hábitos de Estilo de Vida Saudável*”, em conjunto com outros projetos e medidas, provou ser essencial na mudança de comportamentos, contribuindo para a melhoria da assiduidade, comportamento e desempenho académico dos alunos. A realização da Saída de Campo ao Parque Urbano da Costa da Caparica, com o principal objetivo de fortalecimento de relações, revelou ser de extrema complexidade, apenas possível a sua realização fruto das relações estabelecidas com os professores que compunham o Conselho de Turma e Diretora de Turma.

Na área do Desporto Escolar, foram alcançados os objetivos de aprendizagem do golfe, em colaboração com o professor responsável, com apreciação positiva do projeto “*Inclusão no Golfe*”, permitindo a inclusão de alunos independentemente do seu talento ou deficiência.

Na área do Seminário, o tema “*A Natação em Contexto Escolar*”, através da aplicação dos procedimentos da investigação-ação, permitiu analisar e elaborar propostas para a melhoria da lecionação desta matéria, perante as dificuldades dos professores do departamento. Através da discussão recíproca, revelou ser uma mais-valia, culminando

num documento orientador para os atuais e novos professores que venham a integrar o agrupamento.

De um modo geral, a realização do Estágio apenas foi possível com a devida formação, empenho e colaboração, dada a sua complexidade e importância na formação de novos professores.

Palavras-chave: Inclusão, interdisciplinaridade, colaboração, educação.

Abstract

This report covers all the work developed, assessments, and reflections during the pedagogical internship in Physical Education.

In the area of Teaching, significant progress was made in student learning, with particular emphasis on teaching strategies, conditions for performance, defining success criteria, and peer tutoring, resulting from research and collaboration with the Internship Office, the Department of Physical Education, and Supervisors. The project "Inclusion of Students with Limitations in Physical Education Classes" proved to be important in the continuity of learning and motivation for students with physical limitations, allowing their progressive integration in accordance with their recovery. The partnership with the Portuguese Olympic Committee and the International Olympic Committee in the project "Olympic Education at School" contributed to the development of student knowledge, interdisciplinarity, and the affirmation of the importance of Physical Education within the school community.

In the area of Class Management, it was possible to monitor and develop tasks in this field, acting as a bridge between students, teachers, and parents. One of the functions was problem-solving, and the project "Healthy Lifestyle Habits," together with other projects and measures, proved essential in changing behaviors, contributing to improved attendance, behavior, and academic performance. The field trip to the Costa da Caparica Urban Park, with the main objective of strengthening relationships, turned out to be of extreme complexity, only possible due to the relationships established with the teachers who made up the Class Council and Class Director.

In the area of School Sports, the learning objectives for golf were achieved in collaboration with the responsible teacher, with positive feedback on the project "Inclusion in Golf," allowing the inclusion of students regardless of their talent or disability.

In the Seminar area, the theme "Swimming in the School Context," through the application of action-research procedures, allowed for the analysis and development of proposals to improve the teaching of this subject, in light of the difficulties faced by department teachers. Through reciprocal discussion, it proved to be an added value, culminating in a guiding document for current and new teachers joining the school. Overall, the completion of the Internship was only possible with the appropriate training,

Alexandre Manuel Ferro Costa. Relatório de Estágio Pedagógico em Educação Física na Escola Básica Integrada de Vale Rosal.

commitment, and collaboration, given its complexity and importance in the training of new teachers.

Keywords: Inclusion, interdisciplinarity, collaboration, education.

Abreviaturas

ABCD – Aptidão Física, Bolas, Colchões, Dança
AE – Aprendizagens Essenciais
AEN – Atividades de Exploração da Natureza
AEC – Atividades Extracurriculares
AEDS – Agrupamento de Escolas Daniel Sampaio
AMA – Adaptação ao Meio Aquático
APA - American Psychological Association
AI – Avaliação Inicial
ATE – Apoio Tutorial Específico
CDT – Coordenador Diretores de Turma
CMA – Camara Municipal de Almada
COF – Coorientador de Faculdade
COI – Comité Olímpico Internacional
COP – Comité Olímpico de Portugal
COSI – Childhood Obesity Surveillance Initiative
CT – Conselho de Turma
DAC – Domínios de Autonomia Curricular
DE – Desporto Escolar
DEF – Departamento de Educação Física
DGS – Direção Geral de Saúde
DT – Direção de Turma
EA – Equipas de Aprendizagem
EB – Escola Básica
EBIVR – Escola Básica Integrada Vale Rosal
EE – Encarregados de Educação
EF – Educação Física
EMAI - Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva
EROS – Etapa de Receção e Orientação dos Alunos
ESDS – Escola Secundária Daniel Sampaio
et al. – e colaboradores
EVT – Educação Visual e Tecnológica
FPA – Federação Portuguesa de Atletismo

FZSAF – Fora da Zona Saudável de Aptidão Física

GR – Guarda-Redes

IMC – Índice Massa Corporal

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

MAGIC – Metas, Avaliação, Gestão, Instrução, Clima

MEEFBS – Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

MI – Membros Inferiores

nº - número

NEE – Necessidades Educativas Especiais

NEUL – Núcleo de Estágio da Universidade Lusófona

OE – Orientador de Escola

OMS – Organização Mundial de Saúde

PA – Perfil Atlético

PAA – Plano Anual de Atividades

PARI – Plano de Atividades Recuperação e Integração

PASEO – Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória

PC – Projeto Curricular

PE – Projeto Educativo

PEI – Programa Educativo Individual

PNEF – Programas Nacionais de Educação Física

PTI – Professor a Tempo Inteiro

RI – Regulamento Interno

RTP – Relatório Técnico Pedagógico

S7 – Ser 7

SC – Saída de Campo

SPO – Serviço de Psicologia e Orientação

UC – Unidade Curricular

UD – Unidade Didática

UL – Universidade Lusófona

ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física

+SE – Mais Saber Estar

Índice

<i>Introdução</i>	15
Caracterização Escolar	19
1. <i>Lecionação</i>	22
1.1 Organização curricular	25
1.2 Caracterização da Turma	27
1.3 1ª Etapa.....	27
1.3.1 Objetivos Operacionais	27
1.3.2 Plano	28
1.3.3 Balanço	29
1.4 2ª Etapa.....	31
1.4.1 Objetivos Operacionais	31
1.4.2 Plano	31
1.4.3 Balanço	34
1.5 3ª Etapa.....	38
1.5.1 Objetivos Operacionais	38
1.5.2 Plano	38
1.5.3 Balanço	42
1.6 4ª Etapa.....	43
1.6.1 Objetivos Operacionais	43
1.6.2 Plano	44
1.6.3 Balanço	44
1.7 Professor a Tempo Inteiro	46
1.7.1 Objetivos Operacionais	47
1.7.2 Plano	47
1.7.3 Balanço	48
1.8 Inclusão de alunos com limitações nas aulas de EF	49
1.8.1 Plano	50
1.8.2 Balanço	51
1.9 Educação Olímpica na Escola	51
1.9.1 Plano	51
1.9.2 Balanço	52
1.10 Colaboração	53
1.11 Balanço Final	53
2 <i>Direção de Turma</i>	56
Universidade Lusófona, Faculdade de Educação Física e Desporto	10

2.1	Caraterização da Turma	57
2.2	1ª Etapa.....	58
2.2.1	Objetivos Operacionais	58
2.2.2	Plano	58
2.2.3	Balanço	58
2.3	2ª Etapa.....	59
2.3.1	Objetivos Operacionais	59
2.3.2	Plano	59
2.3.3	Balanço	59
2.4	3ª Etapa.....	60
2.4.1	Objetivos Operacionais	60
2.4.2	Plano	60
2.4.3	Balanço	61
2.5	4ª Etapa.....	62
2.5.1	Objetivos Operacionais	62
2.5.2	Plano	62
2.5.3	Balanço	62
2.6	Saída de Campo	63
2.6.1	Plano	63
2.6.2	1ª Etapa	63
2.6.3	2ª Etapa	64
2.6.4	3ª Etapa	65
2.6.5	4ª Etapa	65
2.6.6	Balanço	65
2.7	Hábitos de Estilo de Vida Saudável.....	66
2.7.1	Plano	67
2.7.2	Balanço	68
2.8	Colaboração	69
2.9	Balanço Final	70
3	<i>Desporto Escolar</i>	72
3.1	1ª Etapa.....	73
3.1.1	Objetivos Operacionais	73
3.1.2	Plano	73
3.1.3	Balanço	74
3.2	2ª Etapa.....	74
3.2.1	Objetivos Operacionais	74
3.2.2	Plano	74
3.2.3	Balanço	75

3.3	3ª Etapa.....	75
3.3.1	Objetivos Operacionais	75
3.3.2	Plano	75
3.3.3	Balanço	76
3.4	4ª Etapa.....	77
3.4.1	Objetivos Operacionais	77
3.4.2	Plano	77
3.4.3	Balanço	78
3.5	A Inclusão no golfe	78
3.5.1	Plano	78
3.5.2	Balanço	79
3.6	Atividades de Escola.....	80
3.6.1	Corta-mato Escolar	80
3.6.2	Torneio de Voleibol.....	80
3.6.3	Mega Sprinter Distrital e Escolar	80
3.6.4	Torneio de Futsal.....	81
3.6.5	Taça do desporto Escolar	82
3.7	Colaboração	82
3.8	Balanço Final.....	82
4	<i>Seminário</i>	84
4.1	1ª Etapa.....	84
4.1.1	Pertinência.....	84
4.1.2	Revisão da Literatura.....	85
4.2	2ª Etapa.....	87
4.2.1	Desenho do estudo.....	87
4.2.2	Instrumentos	87
4.2.3	Amostra.....	87
4.2.4	Procedimentos	87
4.3	3ª Etapa.....	88
4.3.1	Análise de dados.....	88
4.3.2	Apresentação e discussão de resultados.....	89
4.4	4ª Etapa.....	91
4.4.1	Propostas	91
4.4.2	Balanço	93
4.4.3	Novas propostas.....	94
4.5	Cooperação	96
4.6	Balanço final.....	96

<i>Conclusão</i>	98
<i>Referencias Bibliográficas</i>	103
<i>Apêndices</i>	<i>i</i>
Apêndice I – Plano de Etapa	i
Apêndice II – Plano de Unidade Didática	ii
Apêndice III – Quadro de Avaliação Inicial	iii
Apêndice IV – Plano de Aula Teórica	iv
Apêndice V – Teste de Educação Física	v
Apêndice VI – Plano de Unidade Didática Professor a Tempo Inteiro	vi
Apêndice VII – Projeto Saída de Campo	vii
Apêndice VIII – Documento Orientador de Seminário	xix
<i>Anexos</i>	<i>xxx</i>
Anexo I – Rotação dos espaços	xxx
Anexo II – Critérios para o Sucesso	xxxi
Anexo III – Área dos Conhecimentos.....	xxxii
Anexo IV – Ficha de Avaliação Inicial.....	xxxiii
Anexo V – Posters alusivos aos Jogos Olímpicos da era moderna	xxxiv
Anexo VI – Certificado COP	xxxv
Anexo VII – Certificado COI.....	xxxvi
Anexo VIII – COP Noticia Exposição de Quadros	xxxvii
Anexo IX – COP Noticia Comemoração do Dia Olímpico	xxxviii
Anexo X – Posters Hábitos de Estilo de Vida Saudáveis	xxxix

Índice de Quadros e Figuras

<i>Quadro 1 – Plano Geral de Estágio</i>	<i>16</i>
<i>Quadro 2 – Horário Semanal de Estágio</i>	<i>16</i>
<i>Quadro 3 – Plano Anual de Lecionação.....</i>	<i>26</i>
<i>Quadro 4 – Calendário de Observação Inicial.....</i>	<i>28</i>
<i>Quadro 5 – 1ª Etapa: Caracterização dos alunos nas atividades físicas.....</i>	<i>30</i>
<i>Quadro 6 – 1ª Etapa: Caracterização dos alunos na aptidão física.....</i>	<i>30</i>
<i>Quadro 7 – 2ª Etapa: Grupos de aprendizagem</i>	<i>32</i>
<i>Quadro 8 – 2ª Etapa: Basquetebol</i>	<i>32</i>
<i>Quadro 9 – 2ª Etapa: Andebol</i>	<i>32</i>
<i>Quadro 10 – 2ª Etapa: Futebol</i>	<i>32</i>
<i>Quadro 11 – 2ª Etapa: Voleibol</i>	<i>33</i>
<i>Quadro 12 – 2ª Etapa: Badminton</i>	<i>33</i>
<i>Quadro 13 – 2ª Etapa: Caracterização dos alunos nas atividades físicas.....</i>	<i>36</i>
<i>Quadro 14 – 2ª Etapa: Caracterização dos alunos na aptidão física.....</i>	<i>37</i>
<i>Quadro 15 – 3ª Etapa – Grupos de aprendizagem.....</i>	<i>38</i>
<i>Quadro 16 – 3ª Etapa – Voleibol.....</i>	<i>39</i>
<i>Quadro 17 – 3ª Etapa - Basquetebol</i>	<i>39</i>
<i>Quadro 18 – 3ª Etapa – Futebol.....</i>	<i>40</i>
<i>Quadro 19 – 3ª Etapa: Caracterização dos alunos na aptidão física</i>	<i>46</i>
<i>Quadro 20 - Horário Professor Tempo Inteiro.....</i>	<i>47</i>
<i>Quadro 21 – Plano Projeto TOP Lecionação.....</i>	<i>50</i>
<i>Quadro 22 – Plano Anual Direção de Turma.....</i>	<i>57</i>
<i>Quadro 23 – Plano Saída de Campo</i>	<i>63</i>
<i>Quadro 24 – Plano Projeto TOP Direção de Turma</i>	<i>67</i>
<i>Quadro 25 – Matriz e definição das atividades</i>	<i>68</i>
<i>Quadro 26 – Plano Anual Desporto Escolar</i>	<i>73</i>
<i>Quadro 27 – Plano Projeto TOP Desporto Escolar.....</i>	<i>78</i>
<i>Quadro 28 – Plano Anual Seminário.....</i>	<i>84</i>
<i>Quadro 29 – Objetivos de Seminário.....</i>	<i>86</i>
<i>Quadro 30 – Tratamento de dados: Quadro de Categorias</i>	<i>89</i>
<i>Figura 1 – 1ª Proposta: Lecionação.....</i>	<i>91</i>
<i>Figura 2 – 2ª Proposta: Ambientes Educativos Inovadores</i>	<i>92</i>
<i>Figura 3 – 3ª Proposta: Organização em Espaço Piscina</i>	<i>93</i>
<i>Figura 4 – 4ª Proposta: Ficha de Observação Inicial</i>	<i>94</i>
<i>Figura 5 – 5ª Proposta: Organização de Observação Inicial</i>	<i>94</i>
<i>Figura 6 – 6ª Proposta: Unidade Didática Nível Introdução.....</i>	<i>95</i>
<i>Figura 7 – 7ª Proposta: Unidade Didática Nível Elementar.....</i>	<i>95</i>

Introdução

Ser professor é sinónimo de profissionalismo, de reflexão, ser um agente de desenvolvimento curricular, portador de conhecimentos pedagógicos e didáticos com base científica, sendo autónomo e responsável, segundo os seus valores éticos e morais. Serão muitas as dificuldades encontradas no seu percurso, contudo deverá sempre acreditar na aprendizagem, com uma mentalidade orientada para o progresso e desenvolvimento (Dweck, 2015).

O estágio pedagógico faz a ponte entre a aferição dos conhecimentos adquiridos durante a formação e a integração numa carreira profissional, manifestado através das quatro áreas que o compõe: Lecionação, Direção de Turma (DT), Desporto Escolar (DE) e Seminário, incluído no 2º ano do Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) da Universidade Lusófona (UL).

Este foi realizado na Escola Básica Integrada Vale Rosal (EBIVR), localizada na Charneca da Caparica, Almada, pertencente ao Agrupamento de Escolas Daniel Sampaio (AEDS), sob orientação do Professor Armando Guilhoto Lopes e o Coorientador de Faculdade (COF) o Professor Rui Pedro Catalão Neves Petrucci, sendo o Núcleo de Estágio da Universidade Lusófona (NEUL) constituído por 4 alunos.

A escola contemplava o 1º, 2º e 3º ciclo, sendo o secundário e técnico-profissional afetos à Escola Secundária Daniel Sampaio (ESDS). O seu lema era “*a escola somos nós*”, e a sua visão centrava-se na aprendizagem, qualidade de vida, empreendedorismo, sustentabilidade, inclusão e inovação.

A escolha da escola realizou-se após uma análise das escolas disponíveis para estágio, tendo em conta a proximidade com a residência e englobar o 3º ciclo, como preferência.

De forma a perspetivar um estágio em conformidade com as áreas e objetivos a atingir, foi elaborado um plano geral, complementado com os vários processos e intervenções, de caráter individual e coletivo, representados no quadro 1.

Quadro 1 – Plano Geral de Estágio

Meses	Setembro				Outubro				Novembro				Dezembro				Janeiro				Fevereiro				Março				Abril				Maio				Junho														
Semanas	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3												
Lecionação	Caract.				1ª Etapa				2ª E				2ª Etapa				2ª Etapa				3ª Etapa				3ª Etapa				4ª Etapa				Av. 2ª Sem.																		
	1ª R. DEF								Av. Inter.												Av. 1ª Sem.				Obs. PTI								Av. 2ª Sem.																		
Direção de Turma	Caract.				1ª Etapa				2ª E				2ª Etapa				2ª Etapa				3ª Etapa				4ª Etapa				4ª Etapa				5ª R. CT																		
	1ª R. CDT				1ª R. CT				1ª R. EE				2ª R. CT								3ª R. CT				2ª R. EE				4ª R. CT				5ª R. CT																		
Desporto Escolar	Caracter.				1ª Etapa				2ª E				2ª Etapa				2ª Etapa				3ª Etapa				3ª Etapa				4ª Etapa																						
																					1º Torn.				2º Torn.				3º Torn.				4º e 5º T.																		
Seminário	Caracterização								1ª Etapa								1ª Etapa								2ª Etapa								3ª Etapa								4ª Etapa								AS		

Legenda: CDT – Coordenação Diretores de Turma; CT – Conselho de Turma; EE – Reunião Encarregados de Educação; AS – Apresentação Seminário; PTI – Professor Tempo Inteiro; SC – Saída de Campo.

No quadro 2 encontra-se definido o horário semanal, servindo de referência ao trabalho realizado durante o ano.

Quadro 2 – Horário Semanal de Estágio

Dia/Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8h15	9ºD obs.	9ºB obs.	9ºD obs.	9ºC lec.	
9h			Reunião NEUL	9ºB obs.	
9h45	9ºC lec.	Reunião NEUL/DT	9ºE obs.	Reunião NEUL/DT	
10h					
10h45				9ºA obs.	
11h40	9ºE obs.	9ºA obs.		Apoio DT	
12h25					
13h10	DE Golf				
13h30				DE Golf	
14h30					
15h30			Cidadania		
16h					
17h			Reu. DEF		
18h			Aulas UL		
19h					
20h			Aulas UL		
21h					
22h					

No capítulo da Lecionação, o objetivo foi garantir as aprendizagens definidas de acordo com o ano e ciclo em questão, tendo como referência o Projeto Educativo (PE), Projeto Curricular (PC), Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), Aprendizagens Essenciais (AE) e Perfil do Aluno à Saída de Escolaridade Obrigatória (PASEO).

Uma das preocupações iniciais foi a Inclusão de Alunos com Limitações nas aulas de Educação Física (EF), tendo em conta alunos lesionados, ou de outra forma limitados, com o objetivo de os integrar durante as aulas, dando continuidade à sua aprendizagem, manutenção do trabalho colaborativo e motivação, com utilização de estratégias apropriadas (Lieberman & Houston, 2018).

Ao nível pessoal destaco o trabalho colaborativo entre o NEUL e respetivos professores do Departamento de Educação Física (DEF), com especial destaque para o projeto Professor a Tempo Inteiro (PTI), com uma componente horária próxima da realidade e, em que foi possível a lecionação de diferente ano de escolaridade, contribuindo para a melhoria da gestão e instrução, considerados os pontos de maior dificuldade na intervenção pedagógica.

No capítulo da DT, o objetivo principal foi o acompanhamento e realização das respetivas funções, na tríade entre alunos-professor-Encarregados de Educação (EE), assim como a interação com os professores que compunham o Conselho de Turma (CT).

Uma das funções do DT centra-se na resolução de problemas, neste sentido o trabalho desenvolvido incidu sobre os Hábitos de Estilo de Vida Saudável, onde a turma apresentava vários problemas com consequências no seu desempenho académico e comportamental, sendo adotado o Modelo das Crenças da Saúde (Couto, 1998), como forma de mudar comportamentos através da perceção das consequências da sua continuidade, assim como os benefícios na sua mudança, num trabalho colaborativo com a disciplina de Cidadania e respetiva Diretora de Turma.

Destaca-se a Saída de Campo (SC) ao parque urbano da Costa da Caparica, realizada em articulação com os professores do CT, o DEF e o NEUL, num trabalho interdisciplinar e de promoção de conhecimentos.

No capítulo do DE, o objetivo principal centrou-se na aprendizagem do golfe, de acordo com os PNEF, sendo destinado maioritariamente aos 5º e 6º anos, com integração nos torneios correspondentes a nível distrital. O trabalho desenvolvido foi a Inclusão através do golfe, no sentido de promover o direito à prática de todos os alunos,

independentemente do seu talento, classe social ou deficiência, que quando suportados, podem ser incluídos em atividades (Block, 2018).

No capítulo do Seminário, o objetivo foi apresentar um conjunto de propostas para debate entre o DEF, visando as dificuldades na natação, matéria lecionada na ESDS, assim como a elaboração de um documento orientador. A proposta foi sugerida pela coordenadora do DEF, dada a experiência do estagiário nesta modalidade, revelando-se uma mais-valia para o Departamento. A sua elaboração centrou-se nos princípios da investigação-ação (McNiff & Whitehead, 2010), de modo a aferir dificuldades e adequar a intervenção, resultando num trabalho recíproco.

Por último, destaca-se o projeto a Educação Olímpica na Escola, em parceria com o Comité Olímpico de Portugal (COP) e o Comité Olímpico Internacional (COI), tendo em conta a realização dos Jogos Olímpicos em França, consistindo na replicação dos posters alusivos aos jogos olímpicos da era moderna, assim como atividades comemorativas realizadas durante a SC, alusivos aos jogos olímpicos da antiguidade, especificamente o atletismo e desportos de combate, evidenciando a dimensão educativa do Olimpismo (Rubio, 2007).

Cada capítulo tem como base o modelo por etapas, compostas pelos objetivos, plano e balanço, culminando numa reflexão final, específico de cada.

O presente documento é concluído com uma reflexão de todo o processo, a nível individual e coletivo.

De forma a garantir o anonimato da identidade dos alunos, os nomes foram substituídos por números.

Para as citações e referenciação bibliográfica, foram utilizadas as normas da *American Psychological Association* (APA), 2001.

Caracterização Escolar

A escola era composta por uma população de 84 docentes e cerca de 900 alunos, de vários escalões sociais e proveniência de várias partes do mundo, tendo aumentado o número de alunos devido à elevada procura, desde o 1º até ao 3º ciclo, sendo o secundário e técnico-profissional afetos à ESDS.

Esta disponha de PE, Projeto de Intervenção “*Escola é movimento*”, Regulamento Interno (RI), Atividades Extra Curriculares da responsabilidade da associação de pais, Centro de Apoio às Aprendizagens que incluía uma Unidade Especializada de Multideficiência e duas Unidades de Ensino Estruturado, Plano de Atividades Recuperação e Integração (PARI), Projeto + Saber Estar (+SE) para resolução de problemas de indisciplina e Projeto Ser 7 com o objetivo de sensibilizar e educar para os relacionamentos.

Na vertente tecnológica, dispunha das ferramentas Portal *Inovar+*, onde os Encarregados de Educação (EE) e Professores tinha acesso a todo o tipo de informação relacionada com a escola e alunos, Portal *Siga*, pela Camara Municipal de Almada (CMA), associada ao cartão do aluno, com as opções escolhidas pelos EE (atividades, entradas e saídas, fundos) e a plataforma *Classroom*, destinada a cada turma, com informações e documentação de cada disciplina.

A Direção, era presidida pela Professora Monica Maçarico, pertencente ao DEF, representando uma mais valia para aprovação de projetos relevantes respeitante à EF e atividade física. O Conselho Diretivo contava com a participação do professor Paulo Nascimento, do DEF, professor na EBIVR, assim como o Orientador de Escola (OE) no secretariado de horários.

No que respeita a organização curricular, encontrava-se definido por semestres, sendo o primeiro de setembro a janeiro e o segundo de fevereiro a junho, culminando com as respetivas avaliações de semestre e final de ano. Estas, eram pontuadas por avaliações intermédias, nos meses de novembro e março, de forma a aferir a evolução na aprendizagem dos alunos. A conclusão de 3º ciclo era definida com a execução de provas nacionais, respetivamente os exames de Português e Matemática, de acordo com o Ministério da Educação, Ciência e Inovação ao abrigo do Decreto-Lei nº 55/2018, de 6 de julho, aprovado o regulamento através do Despacho Normativo nº 4/2024, a 21 de fevereiro.

Quanto a recursos humanos, o DEF era composto por 15 professores, 10 lecionando na ESDS e os restantes 5 na EBVR, assim como 4 estagiários da UL, tendo como coordenadora a Professora Lúcia Nunes da ESDS.

No que respeita a documentos orientadores, a escola dispunha de um PC com uma visão centrada na qualidade de vida, da saúde e bem-estar dos alunos, baseado nas AE e nos PNEF, com objetivos bem definidos e critérios de avaliação por nível, englobando o DE e os respetivos RI.

A salientar a existência de um Plano Anual de Atividades (PAA), assim como um projeto de apoio ao 1º ciclo.

Ao nível dos recursos temporais, aos estagiários foram atribuídas as turmas de 9º ano, sendo as aulas realizadas duas vezes por semana, constituídas por um bloco de 90 minutos (2x45) e outro de 45', contrário ao recomendado pelos PNEF com 3 blocos de 50 minutos semana em dias não consecutivos, tendo um tempo efetivo mais reduzido do que o definido devido às transições entre espaços de aula, com implicações no tempo de prática.

No que respeita os recursos espaciais e materiais de EF, a escola contemplava 3 espaços distintos: Polidesportivo exterior sintético destinado ao Atletismo, Jogos Desportivos Coletivos (JDC) e Orientação, composto por um campo sintético com as dimensões 44x36m, polidesportivo coberto, destinado aos JDC e Raquetas, com as dimensões 30x15m e Ginásio, destinado à Ginástica, Luta, Atividades rítmicas expressivas, Dança, Atletismo (salto em altura) e Corfebol.

De salientar um quarto espaço politemático destinado ao atletismo, futsal e basquetebol, composto por dois meios campos de basquetebol, um campo de voleibol, dois corredores de atletismo com 30m, caixa de areia e respetiva pista, um minicampo de futebol e uma zona de lançamento do peso, que embora não estivesse incluído no roulement, servia como opção em conformidade com o planeamento do professor que se encontrasse no exterior.

Foi também identificada a existência de um percurso sinalizado de Orientação, realizado por um anterior NEUL.

Perante situações de chuva durante as aulas realizadas no exterior, existia, como opção, uma sala de aula no interior do edifício polidesportivo com condições dignas para lecionação teórica e realização de trabalhos no âmbito da AE relativa aos conhecimentos.

Todos os espaços tinham condições para uma prática multidisciplinar, eclética e inclusiva, embora com algumas limitações ao nível do espaço físico no que respeita o ginásio e material específico disponível nos casos da ginástica e atletismo, numa perspetiva de continuidade.

A rotação de espaços foi realizada a cada duas semanas o que implicava escolha de prioridades tendo em conta as instalações e equipamentos disponíveis, assim como a formação de grupos de aprendizagem, por forma a manter o equilíbrio entre interior e exterior e o ensino multidisciplinar, eclético e inclusivo (anexo I). Cada espaço era apenas destinado a um professor com a respetiva turma.

1. Lecionação

A lecionação é uma das quatro áreas de intervenção do estágio pedagógico, sendo da competência do estagiário o planeamento, organização, operacionalização e intervenção no processo ensino aprendizagem dos alunos, com a devida orientação do OE.

No que respeita o planeamento, os PNEF, as AE e os objetivos de ciclo são as principais referências, com vista a determinar a aprendizagem do aluno nos domínios das atividades físicas específicas de cada matéria do programa, domínio da aptidão física e domínio dos conhecimentos relativos aos objetivos do programa de acordo com o ciclo, incluindo o tipo de atividade em que devem ser desenvolvidas (Equipa responsável pelas metas de aprendizagem de Educação Física, 2011).

Bom (2019), define que existem duas opções: planeamento por blocos e por etapas. Por blocos refere-se apenas a um tema ou matéria, normalmente associada ao espaço onde se desenvolve, concentrando a aprendizagem o que origina bloqueios, pressupondo ritmos de aprendizagem iguais para todos os alunos, condicionando a progressão dos mesmos. O modelo por etapas permite continuidade, flexibilidade e autonomia ao professor, através de aulas diferenciadas, tendo em conta os ritmos de aprendizagem dos alunos, assim como aulas politemáticas e variadas, construídas em conformidade com as anteriores e futuras aprendizagens (Jacinto et al; 2001).

Considerando os dois modelos, a escolha recaiu pelo modelo por etapas, como o mais indicado para ao desenvolvimento das aprendizagens dos alunos. A sua estrutura consiste em 4 etapas: Etapa de Receção e Orientação dos Alunos para o Sucesso (EROS), Prioridades, Progresso e Produto.

A 1ª etapa considera a revisão das aprendizagens anteriores dos alunos, o estabelecimento de regras e rotinas visando um clima de aula positivo, identificação de prioridades, conhecimento da turma e construção de grupos de aprendizagem. Ferramenta fundamental nesta etapa é o protocolo de Avaliação Inicial (AI), já existente, realizado pelos professores do DEF, sintetizando os critérios e indicadores de observação das várias matérias dos vários níveis dos PNEF.

A etapa das Prioridades incide sobre o tratamento das matérias definidas como prioritárias, ou seja, onde os alunos apresentaram maiores dificuldades e se encontram mais próximos de alcançar o sucesso.

A etapa do Progresso permite o desenvolvimento dos objetivos prioritários através da continuidade e progressão na dificuldade e complexidade das situações.

A etapa do Produto incide sobre a confirmação de aprendizagens e ampliação dos objetivos, em conformidade com os resultados das aprendizagens.

De acordo com a equipa responsável pelas metas de aprendizagem de EF (2011), o planeamento deve ser constituído por: Plano anual; Plano de etapa (composto por prioridades, estratégias, situações de prática e organização da turma, onde se realiza o MAGIC: Método, Avaliação, Gestão, Instrução, Clima (apêndice I); Plano de unidade e plano semanal (conjunto de 6 a 10 aulas estruturadas, com semelhante organização orientadas para determinados objetivos) (apêndice II).

Uma boa aula de EF deve ter quantidade, qualidade, significado, variação e gosto, devendo estar sempre presente o ABCD (Aptidão física, Bolas, Colchões e Dança), por forma a assegurar a continuidade (Bom et al. & Min – Edu., 1992). O seu planeamento tem de ter em conta o esforço físico, devendo incidir em intensidades moderadas a vigorosas, onde o fortalecimento muscular é recomendado juntamente com a atividade aeróbia, no sentido de correção de posturas e melhorias na saúde. Assim, o planeamento das aulas deve ter em conta a rotação dos espaços, tempo de aula e equipamentos disponíveis, número de alunos e as prioridades. Estas definem também a organização de grupos de aprendizagem heterogéneo, tendo como base os JDC (Comédias, 2012).

No que respeita a interação do professor com os alunos, a instrução e os feedbacks devem ser de carácter curto e concreto, promovendo a autonomia, participação dos alunos e tempo de empenhamento na tarefa, essencial para a promoção da motivação. A instrução é centrada na situação de aprendizagem e os feedbacks nas componentes críticas da sua realização, adequados ao desempenho dos alunos, sendo os feedbacks constantes e, predominantemente prescritivos e audiovisuais, assim como alguns motivacionais e interrogativos (permitem a tomada de decisão e pensamento crítico do aluno), em conformidade com a situação.

A 1ª parte da aula deve ser dedicada à receção dos alunos, com verificação de presenças e aquecimento. Este último deve ser constituído por exercícios individuais centrados no treino analítico e pequenos jogos lúdicos, tendo em conta os objetivos de aprendizagem e necessidades dos alunos, assim como a sua autonomia, o que permite melhorar a relação dos alunos com a prática (Silva & Lopes, 2016).

A 2ª parte é dedicada à instrução inicial e trabalho específico das várias matérias em função das necessidades dos alunos, que, segundo, um clima motivacional orientado para a tarefa (ou seja, que foca a melhoria individual e a aprendizagem) está positivamente relacionado à motivação intrínseca dos alunos (Hagger, 2003).

A 3ª parte é o culminar de cada sessão, normalmente concretizada com a atividade de Dança, permitindo um contato mais efetivo com a matéria e finalização num clima de aula positivo, englobando um balanço da aula, incidindo sobre aspetos positivos e melhorias e perspetivando as futuras aulas.

No que respeita a formação de grupos, estes podem ser definidos em termos homogéneos ou heterogéneos (Martins, Gomes & Carreiro da Costa, 2017). Nos últimos, a escolha tem em conta as matérias, como também o nível da motivação, partilha de conhecimentos e cooperação, em que os alunos com maiores apetências ajudam os com maiores dificuldades (Slavin, 1991). Quanto à formação de grupos homogéneos, este tem o objetivo de potenciar a aprendizagem de alunos com maiores apetências, restringindo o ambiente intimidante para os alunos com maiores dificuldades (Fletcher, 2008). A principal escolha recai sobre a formação de grupos heterogéneos, complementado pela diferenciação na aprendizagem, como principal mecanismo de aprendizagem dos alunos. Durante o percurso e, em conformidade com o planeamento e progressão nas aprendizagens, deve ser considerado a formação de grupos homogéneos, permitindo a evolução dos alunos com maiores apetências.

A avaliação é parte integrante do processo, assente na cientificidade e contexto social, com vista à melhoria da qualidade do ensino, planeamento, conhecimentos e autonomia do aluno (Abrantes & Araújo, 2001). Bom et al (1992) referem que a avaliação permite identificar dificuldades e possibilidades, selecionar situações de aprendizagem e decidir/reavaliar objetivos.

No que respeita as Atividades Físicas, é no cenário real e autêntico que são expressadas todas as habilidades, conhecimentos e capacidades, através de relacionamentos entre os alunos (Comédias, 2012). A avaliação deverá ser feita do jogo para o jogador, do todo para o um, em que a determinação do nível é sempre realizada em situação de jogo. No caso do atletismo, esta deverá ser em forma de exercício, enquanto nas restantes, incidirá sobre o trabalho a pares, com utilização de construção coreográfica, através de rubricas (Lund & Kirk, 2019). Segundo Bom (1985) a utilização de meios gráficos também constitui uma excelente ferramenta para uma ótima situação

de aprendizagem e autonomia, os quais já eram existentes no que respeita o Fitescola e Ginástica.

1.1 Organização curricular

Para obtenção de sucesso na disciplina de EF, o aluno era avaliado em três áreas: atividades físicas, aptidão física e conhecimentos. A área das atividades físicas detinha um peso 70% da nota final, a área da aptidão física 20% e 10% para a área dos conhecimentos.

No que respeita a área das atividades físicas, o PC da AEDS tinha como base os PNEF, com a divisão dos níveis de desempenho, em partes de nível, nomeadamente Parte Introdução 1 e 2, Introdução, Parte Elementar e Elementar. Esta escolha tinha como objetivo providenciar uma referência na progressão do aluno, visando a obtenção de sucesso. Para tal o aluno apenas necessitava obter sucesso em duas matérias de JDC, uma matéria de ginástica, uma matéria de dança e a média entre atletismo e raquetes, ou outra alternativa.

As matérias definidas eram o andebol, voleibol, basquetebol e futebol no que respeita os JDC, a acrobática (pares e trios), solo e aparelhos (minitrampolim, boque, plinto e trave) quanto à ginástica, as danças sociais e tradicionais, o badminton e o padel no que respeita as raquetes e as corridas (velocidade 30m), saltos (comprimento e altura) e lançamentos (peso) quanto ao atletismo. A informação referente ao sucesso nesta área pode ser consultada no anexo II.

A área da aptidão física era avaliada através dos resultados de cinco testes do FITESCOLA, definidos pelo DEF, sendo aplicados a todas as turmas e anos, sendo estes o vaivém, agilidade, força superior (flexões de braços), força média (abdominais) e flexibilidade dos membros inferiores (senta e alcança). A avaliação era definida em conformidade com os testes que se encontravam dentro da Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF), não sendo englobado o Perfil Atlético (PA), embora fosse relevante a sua integração.

Quanto à área dos conhecimentos, eram avaliados através de testes escritos e trabalhos de pesquisa (anexo III).

No que respeita o planeamento, o DEF realizava uma divisão das matérias por semestre, originando à primeira vista, uma visão de planeamento por blocos, contudo, dada a conceção plurianual da EF neste Agrupamento os objetivos nas aprendizagens eram adquiridos de forma continuada ao longo dos anos, sendo da competência do professor titular o visitar das aprendizagens não adquiridas, em conformidade com a observação inicial. No entanto, este modelo incidia mais sobre as matérias definidas em cada semestre, do que as necessidades específicas dos alunos, pese a existência de algum trabalho diferenciado. Embora fosse o modelo definido, aos estagiários foi dada liberdade na escolha, tendo o NEUL optado pelo planeamento por etapas, de acordo com a visão da Faculdade.

Quanto à Avaliação Inicial (AI), dado o modelo definido pelo DEF tendo em conta as matérias por semestre, a etapa com duração de seis semanas, como indicadas nos PNEF, não era realizada na sua totalidade, com a justificação de que não seria necessário realizar uma observação inicial de uma matéria que apenas seria lecionada no 2º semestre. Ponto positivo, dado o encurtamento temporal da avaliação inicial, era o professor iniciar mais rapidamente a abordagem às matérias, dispondo o aluno de mais tempo de aprendizagem.

Foi definido o plano anual contemplado no quadro 3.

Quadro 3 – Plano Anual de Lecionação

Plano Anual Lecionação				
Objetivos	1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
	Conhecimento dos alunos	Desenvolvimento das aprendizagens prioritárias dos alunos	Consolidação das aprendizagens nas matérias nucleares	Apuramento dos resultados nas matérias prioritárias
	Criação de regras e rotinas	Tutoria de pares no desenvolvimento dos alunos com maiores dificuldades	Continuidade da tutoria de pares no desenvolvimento dos alunos com maiores dificuldades	Consolidação dos produtos finais das aprendizagens
	Identificação das matérias prioritárias	Consolidação das matérias voleibol, badminton e dança	Realização do PTI	Implementação do projeto de lecionação
	Identificação dos alunos com maiores dificuldades	Avaliação 1º semestre		Avaliação 2º semestre

1.2 Caracterização da Turma

A leção foi realizada na turma do 9ºC, composta por 28 alunos, com uma média de idade de 14 anos, 13 do sexo feminino e 15 do sexo masculino, englobando 1 aluno com NEE totalmente funcional e sem quaisquer restrições ao nível motor, encontrando-se bem integrado na turma, assim como dois alunos repetentes. Foram recolhidas informações sobre o seu percurso académico, preferências e historial de prática desportiva através de conversas informais com os alunos, professores responsáveis e a respetiva Diretora de Turma, que os acompanhava desde o 7º ano. Esta informação permitiu caracterizar a turma com um bom nível de desempenho, cooperante e com gosto pela disciplina, pontuado por alguns problemas ao nível da assiduidade.

1.3 1ª Etapa

A primeira etapa define-se como a mais importante no desenvolvimento do ano letivo, sendo fundamental para a identificação de dificuldades e potencialidades dos alunos, com vista a definir os objetivos terminais de final de ano de acordo com as AE para o ciclo em questão.

A AI é essencial para o planeamento dos percursos diferenciados dos alunos, tendo em conta as suas necessidades e capacidades e a ação e intervenção do professor, na perspetiva de avaliar para aprender (Fernandes, 2006). Este processo foi possível tendo em conta os PNEF e as AE para o ano escolar em questão, simplificado pelo protocolo de AI já existente (anexo IV), fundamental para a tomada de decisões e abordagem pelo NEUL.

1.3.1 Objetivos Operacionais

Para esta etapa foram definidos os objetivos de conhecimento dos alunos, criação de regras e rotinas, identificação das matérias prioritárias, identificação dos alunos com maiores dificuldades e identificação de aspetos críticos e possibilidades de desenvolvimento do projeto de leção.

1.3.2 Plano

Na área das Atividades Físicas, o ponto de partida foi o definido pelos PNEF e o PC, como descrito nas situações de avaliação do quadro 4.

Quadro 4 – Calendário de Observação Inicial

Calendário	Matérias	Condições de realização
18 setembro a 5 outubro	Futebol	Situação de jogo 5x5, campo 32x18m
	Basquetebol	Situação de jogo 5x5, campo 28x15m
	Ginástica de solo	Realização de uma sequência
	Ginástica de aparelhos	Plinto, boque, minitrampolim, trave baixa
	Dança	Coreografia de Merengue
	Aptidão Física	Testes: vaivém, flexões e abdominais
9 outubro a 27 novembro	Andebol	Situação de jogo 5x5, campo 32x18m
	Voleibol	Situação de jogo 4x4, campo 12x6m, rede 2,10m
	Raquetes	Situação de jogo 1x1, campo 13,4x5,18m, rede 1,55m
	Atletismo	Velocidade (30m), salto em altura, salto em comprimento, lançamento do peso
	Aptidão Física	Testes: agilidade, senta e alcança

No que respeita os JDC, a par com o badminton, foram definidas as situações em conformidade com nível Elementar dos PNEF, permitindo flexibilidade para alteração para o nível inferior caso seja necessário, ou mesmo a utilização de constrangimentos ao jogo formal dadas as suas características, por forma a promover o sucesso dos alunos na tarefa (Newell, 1986).

No caso da ginástica, foi privilegiada a realização de habilidades nos diferentes aparelhos em exercício individual, assim como a realização de uma sequência na ginástica de solo, em conformidade com o protocolo de AI existente para os vários níveis.

Quanto à dança, foi iniciada pelo Merengue, com base na informação recolhida sobre o ano anterior, consistindo numa coreografia, o que implicou uma abordagem em *linedance*, com base no estilo de comando facilitando a demonstração e uso de diferentes estratégias, como contagens, comunicação verbal e, posteriormente, a tutoria de pares (Mosston & Ashworth, 2008).

Na área da Aptidão Física, os testes realizados foram o Índice de Massa Corporal (IMC) peso e altura, vaivém, agilidade, flexibilidade dos Membros Inferiores (MI), abdominais e flexões, definidos pelo DEF em conformidade com o FITESCOLA.

Na área dos Conhecimentos, ainda não estava definido a forma de avaliação pelo DEF. Perante tal, foi considerado pelo NEUL a realização de fichas de controlo com o objetivo de revisão dos conteúdos do ano anterior englobando as diferentes matérias.

1.3.3 Balanço

De forma a garantir validade e fiabilidade (Comédias, 2012), as avaliações centraram-se em objetivos comuns a todos os alunos, tendo em conta os espaços, tempo de aula, equipamentos disponíveis e número de alunos.

No que respeita a criação de rotinas e estabelecimento de regras, foi necessário o enquadramento com a problemática dos balneários, uma vez que a transição entre aulas tinha influência direta no tempo de aula, sendo implementado um período de 5 minutos no início da aula para equipar e respetivos 5 minutos nas aulas de 45´ e 10 minutos nas aulas de 90´ no final das aulas, tendo em consideração a importância do envolvimento dos alunos na definição de regras e seu cumprimento (Alter & Haydon, 2017).

Nesta fase inicial as aulas seguiram um padrão de aquecimento, composto por jogos diversos, com o objetivo de preparação para a aula, fomentar a cooperação, afinidade entre os alunos e bom clima inicial de aula, seguido de estações compostas pelas matérias prioritárias (situações de jogo formal, jogos reduzidos cooperativos e percursos) e alguns testes de aptidão física baseados no FITESCOLA (avaliação inicial das capacidades físicas dos alunos de forma a determinar objetivos para cada aluno), culminando com a dança como forma de retorno à calma e final de aula com um bom clima através da utilização de música.

O tempo de prática teve em conta o tempo disponível de aula (90´ ou 45´), matérias a lecionar e o número de grupos de aprendizagem, por forma a garantir qualidade, quantidade e variedade, significado, gosto e autonomia, assim como definição de regras, normas de funcionamento e rotinas.

Atendendo aos JDC, foi identificada a necessidade da utilização de jogos reduzidos para que os alunos pudessem expressar melhor os comportamentos e habilidades pretendidos, assim como condicionamentos das defesas ou ao jogo. O voleibol apresentou-se como a modalidade com o melhor nível entre os alunos da turma, seguido do basquetebol, identificando o futebol como prioritário, maioritariamente, para os alunos do sexo feminino e o andebol como prioritário para todos os alunos, dadas as suas evidentes falta de bases, fruto da pandemia Covid-19. De destacar a dificuldade transversal a todos os alunos, na capacidade de realizar o lançamento na passada, sendo apenas protagonizado pelos alunos mais competentes, assim como o remate em salto, inexistente.

Na ginástica foram abordados o solo e aparelhos (trave baixa, minitrampolim, plinto e boque), através de estações e percursos, onde a grande maioria da turma demonstrou bons resultados, perto de cumprir ou cumprindo o nível Introdução (salvo exceções), situando alguns alunos no nível Elementar. Igual resultado foi atingido no que respeita as raquetas, através do badminton, e na dança onde a turma demonstrou grande à vontade, um bom clima e gosto na realização da coreografia de Merengue, potenciando a aprendizagem de novas coreografias e danças ao longo do ano (apêndice III).

Quadro 5 – 1ª Etapa: Caracterização dos alunos nas atividades físicas

Matérias	Alunos críticos	Alunos com dificuldades	Alunos com maiores apetências
JDC	Nº3,11	Nº1,2,6,7,9,11,12,13,14,16,17,18,19,20,21,25	Nº4,5,8,10,15,22,23,24,26,28
Ginástica	Nº3,11,18	Nº2,9,12,13,14,19,21,25	Nº1,4,5,6,7,8,10,15,16,17,20,22,23,24,26,28
Raquetes	-	Nº11,18,25	Restantes alunos
Atletismo	NO	NO	NO
Dança	-	Nº9,11,18,22,25	Restantes alunos

Na área da aptidão física, foram realizados os testes FITESCOLA de IMC, vaivém, abdominais, extensão de braços, senta e alcança e agilidade, decididos pelo DEF. Numa análise inicial os resultados demonstraram muitos alunos Fora da Zona Saudável de Atividade Física (FZSAF), especificamente no que respeita a resistência, força e flexibilidade, fruto de um período prolongado sem qualquer tipo de atividade física, devido a férias. O PA foi correspondente a alunos que tinham iniciado a sua prática desportiva nos respetivos clubes.

Quadro 6 – 1ª Etapa: Caracterização dos alunos na aptidão física

Teste	FZSAF	ZSAF	PA
IMC	Nº2,3,9,11,12,17,18,19,20	Nº1,4,5,6,7,8,10,13,16,21,22,23,24,25,26,28	-
Vaivém	Nº1,2,3,4,9,11,12,16,18,19,20,21,25,26,28	Nº5,6,7,8,10,13,17,22,23,24	
Abdominais	Nº2,3,9,11,18,19,20	Nº1,4,5,6,7,8,10,12,13,14,15,16,17,21,22,23,24,25,26,28	
Flexões de braços	Nº2,3,9,11,12,13,14,18,19,20,21,25,26	Nº1,4,5,6,8,10,15,16,22,23,24,28	Nº7,17
Flexibilidade MI	Nº4,5,7,8,10,11,12,19,21,22,23,25,26,28	Nº1,2,3,9,13,16,17,20,24	Nº6
Agilidade	Nº2,3,9,11,12,18,21,25	Nº1,4,7,8,10,13,16,19,20,22,24,26,28	Nº5,6,17,23

No que respeita a área dos conhecimentos, foi decidido pelo DEF a sua avaliação apenas para o final do 1º semestre. No entanto, devido a condições adversas que impossibilitaram a realização de aula no exterior, foram lecionadas aulas teóricas (apêndice IV) abordando o tema estilos de vida saudáveis e realização de questionários em grupo, privilegiando a cooperação e autonomia dos alunos na busca de conhecimento (Silva & Lopes, 2016). De salientar a aplicação de apenas um teste para o aluno nº27, realizado em cooperação com o NEUL (apêndice V), tendo como base os documentos disponíveis na plataforma Leya, do manual de EF Fairplay de 9º ano (Valente-dos-Santos et al., 2012), dadas as avaliações intercalares, uma vez que este aluno se encontrava impossibilitado da realização de atividade física devido a lesão. A este aluno foram, também, definidas tarefas de arbitragem de jogos e cooperação com o professor e colegas nas estações de aprendizagem.

1.4 2ª Etapa

A segunda etapa de lecionação considera-se uma oportunidade para os alunos com maiores dificuldades as ultrapassarem, definindo matérias prioritárias e objetivos específicos, respeitando, ao mesmo tempo, a continuidade das aprendizagens e a riqueza de uma aula de EF, garantido o ABCD sempre que possível, na perspetiva do desenvolvimento multilateral e eclético dos alunos e o princípio da continuidade.

1.4.1 Objetivos Operacionais

Dada a diferenciação em relação à etapa anterior, foram definidos os objetivos de desenvolvimento das aprendizagens prioritárias dos alunos, tutoria de pares no desenvolvimento dos alunos com maiores dificuldades, consolidação nas matérias de voleibol, badminton e dança e avaliação do 1º semestre.

1.4.2 Plano

Tendo em conta que a avaliação é uma parte do processo, o respetivo planeamento poderia sofrer alterações em conformidade com as dificuldades e possibilidades, com seleção de novas e diferentes situações de aprendizagem e decisão/reavaliação de objetivos (Bom et al., 1992).

Considerando a influencia dos alunos maiores apetencias perante os com maiores dificuldades, tentando dar resposta às necessidades dos últimos através da

cooperação e ajuda, optou-se pelos grupos de aprendizagem heterogéneo, que embora de forma diferenciada, ajudavam na concretização de metas comuns (Slavin, 1988).

Quadro 7 – 2ª Etapa: Grupos de aprendizagem

2ª Etapa: Grupos de aprendizagem							
Grupo 1		Grupo 2		Grupo 3		Grupo 4	
nº4	nº3	nº10	nº18	nº8	nº11	nº15	nº14
nº5	nº9	nº24	nº2	nº26	nº19	nº22	nº21
nº1	nº12	nº16	nº13	nº23	nº20	nº28	nº25
				nº6		nº7	nº17

Legenda: Verde – alunos com maiores aptências; Branco – alunos com dificuldades; Amarelo: alunos críticos.

No que respeita a prioridades, o basquetebol, andebol e futebol, tendo por base a observação inicial, foi verificado que o principal problema se centrava na tomada de decisão no jogo, quando passar, driblar e finalizar, o que influenciava a continuidade do jogo. Tendo em conta esta situação procedeu-se à definição dos objetivos ilustrados nos quadros 8 a 12 (Ambrósio, 2022).

Quadro 8 – 2ª Etapa: Basquetebol

Matéria	Comportamento	Condições de realização	Critérios de êxito
Basquetebol	Tomada de decisão correta em relação ao passe ou condução de bola. Finaliza, quando isolado, na passada.	3x2, campo 15x12m. Defesa sombra. Defesa com mãos atrás das costas.	5 finalizações em 10 ataques.
	Coopera com os colegas.	Início com bola no corredor central.	

Quadro 9 – 2ª Etapa: Andebol

Matéria	Comportamento	Condições de realização	Critérios de êxito
Andebol	Tomada de decisão correta em relação ao passe ou condução de bola. Finaliza, quando isolado, com remate em salto.	3x1, campo 25x14m. Defesa sombra.	5 finalizações em 10 ataques.
	Coopera com os colegas.	Início com bola no corredor central.	

Quadro 10 – 2ª Etapa: Futebol

Matéria	Comportamento	Condições de realização	Critérios de êxito
Futebol	Controlo de bola. Tomada de decisão correta em relação ao passe ou condução de bola. Finaliza, quando isolado, com remate.	3x1, espaço amplo. Defesa sombra.	5 finalizações em 10 ataques.
	Coopera com os colegas.	Início com bola no corredor central.	

A redução do número de jogadores permite aumentar a tomada de decisões do aluno com maiores dificuldades através do maior contato com bola (Klusemann et al., 2012). A defesa condicionada permite mais tempo para uma melhor tomada de decisões, promovendo os comportamentos desejáveis (Davids et al., 2006).

O voleibol consistiu na consolidação de aprendizagens dada a transversalidade a todos os alunos, mantendo a importância da redução da complexidade através dos jogos reduzidos e de cooperação 1+1 e 2+2 no voleibol, com possibilidade de progressão para o 2x2, assim como a utilização de fitas ao invés da rede (Fraga, 1996).

Quadro 11 – 2ª Etapa: Voleibol

Matéria	Comportamento	Condições de realização	CrITÉrios de êxito
Voleibol	Desloca-se para o ponto de queda da bola. Dá continuidade ao jogo, em toque de dedos.	1+1 e 2+2, campo 4,5x9m, rede 2,10m. Não recebe em manchete. Início com serviço por baixo.	Realizar 10 transposições de bola por cima da rede após os 3 toques, sem que esta toque no solo.
	Coopera com os colegas.	Bola alta. Dinâmica dos 3 toques.	

Para melhoria das condições de aprendizagem, no que respeita as modalidades ginástica de solo, badminton e dança, optou-se pela tutoria de pares ou *scaffolding*, assente na teoria do construtivismo social, em que a aprendizagem do aluno é melhorada através da cooperação com um aluno com maiores apetências (Vygotsky, 1978).

Quadro 12 – 2ª Etapa: Badminton

Matéria	Comportamento	Condições de realização	CrITÉrios de êxito
Badminton	Dá continuidade ao jogo, batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no solo.	1+1, campo 4,5x4,5m, rede 1,55m. Aluno competente como tutor.	Realizar 10 transposições do volante por cima da rede, sem que este toque no solo.
	Coopera com os colegas.		

Ainda no que respeita a ginástica de solo e aparelhos foram utilizadas fichas didáticas com os elementos a realizar, como ferramenta gráfica para aprendizagem e autonomia do aluno (Bom, 1985), assim como o ensino diferenciado, através de situações e progressões específicas para os alunos com maiores dificuldades.

Outra das prioridades evidenciadas encontrou-se na aptidão física, em que 12 alunos se encontravam FZSAF, com apenas 2 ou menos testes na ZSAF, de acordo com o PC definido pelo DEF. Embora fosse uma fase inicial, com resultados condicionados

pelo período longo de férias que antecedeu as aulas, o foco de intervenção incidu ao nível da resistência e força superior, através de estações de condição física e nas rotações entre estações.

Quanto à área dos conhecimentos, tal como referido no balanço da 1ª etapa, apenas foi avaliado no final do 1º semestre, após decisão do DEF. As estratégias passaram pelo fornecimento de documentação através da plataforma Classroom, com uma área criada para a turma onde podiam ter acesso a documentos e todo o tipo de informação relevante para a sua aprendizagem, assim como aulas teóricas quando as condições climáticas assim o ditassem. Para esta etapa foi planeado a realização de um teste sobre os conhecimentos adquiridos pelos alunos, seja em contexto de aula, como do estudo sobre os documentos fornecidos.

1.4.3 Balanço

A formulação de grupos heterogéneos tendo em conta os JDC, demonstrou ser essencial pelo papel que os mais aptos apresentam perante os alunos com maiores dificuldades (Comédias, 2012).

Tendo como base as prioridades (JDC), objetivos, estratégias e grupos definidos, foi possível verificar uma progressão na aprendizagem dos alunos, sendo possível eliminar as fortes tendências de jogo anárquico visualizadas na AI, reflexo da difícil relação com a bola por parte destes alunos, e as características complexas dos jogos, no sentido da melhoria progressiva dos alunos.

Iniciando pelo voleibol, esta matéria apresentou-se na 1ª etapa com o maior potencial para alcançar o sucesso por parte dos alunos. Através da cooperação com os alunos com maiores apetências, foi possível a evolução da situação 2+2, para as situações de 2x2 e 4+4, onde apenas se apresentam algumas dificuldades na realização da manchete por parte de um número muito reduzido de alunos para a manutenção da dinâmica dos 3 toques.

O basquetebol, outras das matérias com maior potencial para o sucesso dos alunos, foi possível passar da situação 3x1 e 3x2 para a situação de jogo 3x3, novamente através da cooperação com os alunos com maiores apetências. A utilização de constrangimentos (defesa sombra) permitiu melhorias ao nível da tomada de decisão por parte do aluno com posse de bola. Na defesa, foi possível ver melhorias no enquadramento com o cesto e a bola/adversário, após retirar do constrangimento das mãos

atrás das costas, que não resultou, sendo um ato pouco natural e muito limitativo nas movimentações. A única dificuldade que se manteve foi o lançamento na passada, apresentando melhorias através do trabalho analítico, a manter na seguinte etapa. De destacar a maior evolução, na fase final da etapa, em situações de jogo com grupos homogêneos, permitindo aos alunos realizar com mais eficácia as ações de “passe e corte” e “trabalhar para receber”.

Quanto ao andebol, foi possível a progressão da situação 3x1+Guarda-Redes (GR) para a 3x2+GR, fruto de situações de jogo em vagas e situação de jogo sem contra-ataque, permitindo a total recuperação da defesa junto à área do GR e o ataque organizado. A defesa sombra permitiu evolução na tomada de decisão.

No que respeita a armação do braço e passe, este foi possível melhorar através de exercícios analíticos em deslocamento. Tal como no basquetebol, a dificuldade que se manteve foi a finalização com remate em salto, tendo de ser melhorada através de exercícios analíticos na seguinte etapa. Apesar da melhoria na compreensão e forma de jogar o jogo, a turma ainda demonstrava muitas dificuldades nesta matéria.

No que respeita o futebol, foi notória uma evolução, novamente derivada da cooperação com os alunos com maiores apetências, sendo possível passar da situação 3x0+GR, para 3x1 e 3x2. A tomada de decisão melhorou devido aos constrangimentos (defesa sombra), assim como através da realização de exercícios analíticos de passe, receção e condução da bola com e sem obstáculos.

Em situações de jogo 3x3+GR e 4x4+GR, com grupos homogêneos, foi possível observar melhorias na tomada de decisão com a bola, passe, receção e desmarcação, o que resultou num jogo sem aglomeração em torno da bola, longe do caos observado na 1ª etapa, desde que mantido o constrangimento defesa sombra.

A par com o basquetebol e andebol, a finalização com remate apresentou maiores dificuldades, podendo ser melhorada através de exercícios analíticos.

Passando às matérias dança e badminton, a turma já apresentava bons resultados, sendo possível alcançar o sucesso através da tutoria de pares. Na dança todos os alunos obtiveram sucesso na realização de uma coreografia de Merengue com música.

No badminton, foi possível a progressão da situação de 1+1 para a situação de jogo 1x1, graças à cooperação com os alunos com maiores apetências.

Ainda no que respeita a tutoria de pares, foi possível a evolução dos alunos com maiores dificuldades na ginástica de solo, onde grande parte da turma obteve sucesso na

apresentação de uma sequência. Como estrutura de apoio prestado ao aluno com maior dificuldade, através da modelação da tarefa pelo professor, o trabalho conjunto entre professor e aluno, trabalho com um colega ou pequenos grupos de trabalho, o objetivo foi de promover o trabalho autónomo por parte do aluno (Veiga, 2018).

A ginástica de aparelhos foi igualmente precedida com obtenção de sucesso pelos alunos, nomeadamente na trave baixa e minitrampolim. As dificuldades situaram-se no plinto e boque, embora a maioria da turma tenha conseguido realizar, pelo menos, o salto ao eixo no boque e progressivamente melhorado o salto com cambalhota no plinto longitudinal.

Quanto ao atletismo, apenas foi possível uma abordagem inicial à velocidade, devido às condicionantes de greves e condições climatéricas adversas encontradas aquando das aulas planeadas, originando uma reformulação no planeamento.

Quadro 13 – 2ª Etapa: Caracterização dos alunos nas atividades físicas

Matérias	Alunos críticos	Alunos com dificuldades	Alunos com maiores apetências
JDC	Nº3,11	Nº1,2,6,7,9,11,12,13,14,16,17,18,19,20,21,25	Nº4,5,8,10,15,22,23,24,26,28
Ginástica	Nº3,11	Nº2,9,12,19,21,25	Nº1,4,5,6,7,8,10,13,14,15,16,17,20,22,23,24,26,28
Raquetes	-	Nº11,18,25	Restantes alunos
Atletismo	NO	NO	NO
Dança	-	Nº9,11,25	Restantes alunos

Na área da aptidão física foi possível melhorar os níveis de alguns alunos que se encontravam FZSAP, fruto da elevação da intensidade das tarefas em aula e trabalho específico realizado através de estações, trabalho massivo e durante as transições entre estações, embora alguns alunos não tenham conseguido melhorias suficientes para se encontrar dentro da ZSAP. É de salientar a progressão de alguns alunos para o PA.

Quadro 14 – 2ª Etapa: Caracterização dos alunos na aptidão física

Teste	FZSAF	ZSAF	PA	Alunos que melhoraram
IMC	Nº2,3,9,11,12,14,15,19,20	Nº1,4,5,6,7,8,10,13,16,17,21,22,23,24,25,26,28	-	Nº17
Vaiivém	Nº2,3,9,11,12,13,14,15,19,21,23,25	Nº1,5,8,16,20,24,26,28	Nº4,6,7,10,17,22	Nº1,4,6,7,10,17,16,20,22,26,28
Abdominais	Nº11,19,25	Nº2,4,5,7,8,9,10,12,13,14,15,20,21,22,23,24,26,28	Nº1,6,16,17	Nº1,6,16,17
Flexões de braços	Nº2,9,11,12,13,14,15,19,21,28	Nº1,4,5,8,16,22,23,24,26	Nº6,7,10,17,20	Nº6,10,20,25,26
Flexibilidade MI	Nº4,5,7,9,10,11,12,15,19,21,22,23,28	Nº1,2,8,13,14,16,17,20,24,25,26	Nº6	Nº6,25,28
Agilidade	Nº2,4,7,9,11,12,13,15,18,21,25	Nº1,8,14,16,17,20,22,23,26,28	Nº5,6,7,10,24	Nº7,10,24

Ao nível dos conhecimentos, foi realizado um teste, onde os alunos demonstraram revelar um bom domínio sobre hábitos de estilo de vida saudáveis e fatores de risco, fruto da documentação fornecida através do *Classroom*, a realização da palestra sobre o tema (Saúde e Estilos de Vida Saudáveis), parte do projeto na área da DT e, de já ter sido lecionado o tema fatores de risco na disciplina de Ciências.

Na avaliação de 1º semestre, apenas foram indicados dois alunos, nº3 e nº11 que não obtiveram sucesso na disciplina, fruto de um período alargado sem presenças nas aulas, devido a doença, o que limitou a sua progressão e continuidade nas aprendizagens. Ao aluno nº3, foi aplicado um PARI, com início do 2º semestre, decidido em CT, devido à não obtenção de sucesso em várias disciplinas, incluindo a EF. As medidas aplicadas foram em conformidade com as matérias onde o aluno teria maior probabilidade de alcançar o sucesso.

Quanto ao aluno nº27, dado a sua impossibilidade de prática das aulas devido a lesão, a sua avaliação consistiu no trabalho realizado durante as aulas, de ajuda e colaboração com os colegas e através de um relatório sobre as modalidades abordadas nestas.

1.5 3ª Etapa

Esta etapa define-se como a progressão na aprendizagem dos alunos e o desenvolvimento das suas competências, visando os objetivos finais de ano e ciclo.

1.5.1 Objetivos Operacionais

Os objetivos para esta etapa foram a consolidação das aprendizagens nas matérias nucleares, continuidade da tutoria de pares no desenvolvimento dos alunos com maiores dificuldades e realização do PTI.

1.5.2 Plano

O método consistiu em estruturas de aulas mais fluidas e flexíveis através do ensino diferenciado, proporcionando oportunidades de progressão dos alunos em conformidade com os níveis de desempenho atingidos na etapa anterior. No entanto, manteve-se a organização em estações, o que permitiu a distribuição das aprendizagens, a continuidade das mesmas (Silva, 2003) e a manutenção dos princípios do ABCD. De salientar a utilização de ensino massivo, quando necessário.

No que respeita os grupos de aprendizagens, foram mantidos tendo como base as dinâmicas desenvolvidas na etapa anterior, sofrendo algumas alterações tendo em conta o nível de apetência dos alunos nas modalidades, destacando alunos com capacidades de liderança nos 4 grupos, com vista a manter o empenho da turma nas tarefas propostas e cooperação na tutoria de pares com os alunos mais críticos.

Tendo em conta a flexibilidade do método, existiram momentos em que os alunos com maiores apetências trabalhavam outros objetivos, em grupos homogêneos, com vista à sua progressão nas aprendizagens.

Quadro 15 – 3ª Etapa – Grupos de aprendizagem

3ª Etapa: Grupos de aprendizagem							
Grupo 1		Grupo 2		Grupo 3		Grupo 4	
nº4	nº3	nº5	nº11	nº8	nº21	nº10	nº12
nº15	nº2	nº22	nº6	nº23	nº7	nº24	nº16
nº9	nº17	nº19	nº13	nº26	nº14	nº28	nº20
						nº1	nº25

Legenda: Verde – alunos com maiores apetências; Branco – alunos fronteira; Amarelo: alunos críticos.

Durante a lecionação, poderão ocorrer situações em que se instala a dúvida sobre o desempenho em causa, devido a características dos alunos que influenciam o jogo ou mesmo o aluno a avaliar. Perante uma situação de “fronteira”, Comédias (2012) defende a colocação do aluno em nova situação de jogo de nível diferente ou uma situação de tarefa contextualizada.

Sendo o voleibol uma das matérias onde os alunos demonstraram maior sucesso, nesta etapa a opção da situação 4x4 justificou-se pelas capacidades demonstradas pelos alunos, valorizando as finalizações intencionais, com 2 pontos, salientando a importância da valorização de determinadas ações, visando o comportamento pretendido (Skinner, 1984).

Quadro 16 – 3ª Etapa – Voleibol

Matéria	Comportamento	Condições de realização	Crítérios de êxito
Voleibol	Serve por cima. Recebe em passe ou manchete. Passa a bola para a finalização. Finaliza em passe colocado.	4x4, campo 12x6m, rede 2,10m. Finalizações intencionais valem 2 pontos.	5 trocas de bola, mantendo a dinâmica dos 3 toques. Ganhar o jogo.

O basquetebol foi a segunda matéria onde foi notória a evolução dos alunos. A continuidade da opção pela situação 3x3 sem drible e defesa limitada manteve-se com o objetivo de providenciar tempo suficiente para a tomada de decisão do aluno com bola. No que respeita os alunos com maiores apetências, nesta etapa, foi dado mais ênfase às questões do passe e corte, em grupos homogêneos, tal como descrito na situação de 5x5. A obrigatoriedade dos 5 passes teve em conta a modificação das situações de jogo em função das ações técnico-táticas, demonstrativo da necessidade de largura e profundidade, os 5 abertos, para desenvolvimento do jogo (Holt & Bengoechea; 2002).

Quadro 17 – 3ª Etapa - Basquetebol

Matéria	Comportamento	Condições de realização	Crítérios de êxito
Basquetebol	Decidir bem se passa ou dribla. Finaliza, quando isolado, na passada. Cooperar com os colegas. Trabalha para receber.	3x3, campo 15x12m. Defesa não pode roubar a bola. Só pode driblar para atacar o cesto.	A cada 10 ataques, finalizam 6 com sucesso.
	Trabalha para receber. Realiza passe e corte. Reposição do espaço livre.	5x5, campo 28x15m. Restrição do drible. Obrigatoriedade de 5 passes.	Após 5 passes, tentam finalizar.

Para o futebol manteve-se a mesma justificação no que respeita o basquetebol, sendo maior a diferença entre grupos de alunos, masculino e feminino, este último mantendo os objetivos, constrangimentos e indicadores da etapa anterior, apenas progredindo para a situação 3x3, dada a sua evolução no controlo da bola e tomada de decisão.

Quadro 18 – 3ª Etapa – Futebol

Matéria	Comportamento	Condições de realização	Crítérios de êxito
Futebol	Controlo da bola. Tomada de decisão correta em relação ao passe ou condução de bola. Finaliza, quando isolado, com remate. Cooperar com os colegas.	3x3, espaço amplo. Defesa sombra.	5 finalizações em 10 ataques.
	Desmarcação. Reposição do espaço livre.	5x5, campo 32x18m. Obrigatoriedade de 5 passes.	Após 5 trocas de bola, tentam finalizar. Ganhar o jogo.

O Andebol foi a matéria onde os alunos continuaram a apresentar maiores dificuldades, mantendo o definido na etapa anterior, apenas com evolução para a situação 3x3, a par com o futebol.

No que respeita as raquetes, a progressão passou pelo Padel, tendo em conta o PC, sendo uma matéria com bastante visibilidade ao nível do DE, dispondo do equipamento específico para a sua lecionação, com o objetivo de fortalecer as aprendizagens dos alunos no que respeita as raquetes. Tal como o Badminton, a opção centrou-se nos jogos de cooperação 1+1, com tutoria de pares por parte do aluno mais competente, visando a aprendizagem e progressão dos alunos com maiores dificuldades. A intervenção consistiu na explicação das componentes fundamentais das habilidades como a pega na raquete, segurança, serviço e batimento da bola, como estratégia fundamental para a aprendizagem destas modalidades.

Quanto à ginástica acrobática, a turma evidenciou um bom nível na sua realização, definindo-se como objetivo a melhoria na construção e marcação das figuras compreendendo as suas 3 fases: monte, figura, desmonte. Como estratégia, foram utilizados meios gráficos, tal como na ginástica de solo e aparelhos, das respetivas figuras.

Na dança tradicional Regadinho, manteve-se a tutoria de pares por forma a colmatar dificuldades, baseada nos processos de *scaffolding*. Também foi tido em conta a reformulação da linguagem, de acordo com, substituindo os títulos, neste caso, de Manuel e Maria, pela terminologia “papel de Manuel” e “papel de Maria”, tendo em conta a relação dos alunos do sexo masculino com a matéria (Torrents et al., 2013). Foi também

disponibilizado, tal como na aprendizagem do Merengue, vídeos da dança, como meio gráfico.

Quanto ao atletismo, foram abordadas as corridas (velocidade), saltos (altura e comprimento) e lançamentos (peso). No que respeita a velocidade, foi realizado trabalho ao nível da frequência de passada, multisaltos, assim como utilização de cones e barreiras de várias alturas, e distâncias entre obstáculos que variavam entre 5,5 6 e 7 pés, segundo as recomendações da Federação Portuguesa de Atletismo (FPA, 2012).

Ao nível dos saltos, os principais objetivos centraram-se na impulsão e fase de voo, sendo necessárias progressões pedagógicas, baseadas nas recomendações da FPA, como a marcação da trajetória de corrida, utilização de um plano elevado e utilização de corda em vez de fasquia.

No que respeita os desportos de combate, consistiu em jogos de luta no solo e em pé, através da desmistificação e simplificação da luta, respeitando as 5 fases da aprendizagem: 1- aceita contato, 2- compete por um objeto, 3- compete por um espaço, 4- compete pelo contato, 5- compete pela posição corporal (Figueiredo, 1998).

As aulas foram direcionadas para a variedade de gestos e movimentos, de forma natural sem o foco na técnica, no sentido de desenvolvimento amplo da cultura corporal dos alunos, aliadas ao benefício social da luta, no respeito pelo próximo, cumprimento de regras e formação ampla (Silva et al., 2020).

No que respeita a aptidão física, tendo em conta os resultados positivos obtidos na etapa anterior, o foco de intervenção continuou a incidir ao nível da resistência e força superior, através de estações de condição física e nas rotações entre estações. A definição de objetivos específicos e diferenciados para cada aluno foi uma prioridade, por forma a atribuir perceção de competência como base para a motivação (Deci & Ryan, 2008). Quanto à resistência manteve-se o trabalho massivo.

Quanto à área dos conhecimentos, as estratégias mantiveram-se no fornecimento de documentação através da plataforma *Classroom*, assim como aulas teóricas quando as condições climatéricas assim o ditassem. Foi definido para esta etapa um trabalho de pesquisa em grupo, sobre o conceito de saúde e estilos de vida saudáveis, tendo em conta o projeto de DT em interdisciplinaridade com Cidadania.

1.5.3 Balanço

No voleibol, foram observados progressos substanciais, maioritariamente no deslocamento para o ponto de queda da bola e dinâmica dos três toques, fruto dos objetivos definidos e o trabalho contínuo em situação de jogo 4x4 com grupos heterogéneos.

Quanto ao basquetebol, as situações de jogo 3x3 e 5x5 com grupos homogéneos permitiram alcançar os objetivos pretendidos, fruto dos constrangimentos. No entanto, ainda persistiram dificuldades no lançamento na passada, sendo necessário a continuidade de progressões analíticas. A restrição do drible impossibilitou o protagonismo que se evidenciou com o aumento do espaço de jogo.

No futebol, foi notória a progressão no entendimento do jogo e tomada de decisão com bola, também fruto dos constrangimentos, em especial nos alunos do sexo feminino, embora persistisse a dificuldade inerente a este grupo no que trata esta matéria.

O andebol permaneceu a matéria com maiores dificuldades, especialmente no remate em salto, mantendo-se o protagonismo. No entanto, existiu progressão na compreensão do jogo e tomada de decisão com bola, devido ao constrangimento defesa sombra e a não existência de contra-ataque.

No atletismo, as técnicas de velocidade e salto em comprimento foram adquiridas, apenas carecendo de melhorias na fase de receção do salto.

No salto em altura foi abordado o salto de tesoura com sucesso, transpondo o salto *Fosbury Flop* para a etapa seguinte, devido à sua complexidade e dificuldade de execução.

Quanto ao lançamento, as principais dificuldades surgiram na dissociação prematura do peso junto ao pescoço no lançamento, assim como a postura correta que precede a fase de lançamento. Por forma a resolver dificuldades, foram realizadas situações de adaptação ao engenho (bolas de ténis, aprendizagem, bolas medicinais), por forma a facilitar a aprendizagem. A visualização do padrão de execução permitiu progressão no lançamento lateral, embora ainda com algumas dificuldades na técnica retilínea, nas fases de preparação e deslizamento.

Na dança, foi iniciada a dança tradicional Regadinho, através da tutoria de pares, com aprendizagem dos passos que a constituem, embora ainda sem introdução da música, sendo lecionada com indicação verbal e palmas.

Nos desportos de combate foi possível a aprendizagem das técnicas de queda, como ponte para a queda na técnica de *Fosbury Flop* do atletismo. A aprendizagem consistiu nas fases aceita contato e luta por um objeto.

Na ginástica acrobática foram dinamizadas as situações de trabalho a pares e trios em autonomia, sendo definidos os elementos a apresentar na próxima etapa.

Nas raquetes, foram realizados exercícios de trabalho óculo-manual que permitiram melhor adaptação à raquete e controlo da bola, assim como batimento da bola para a parede, fomentando a deslocação para o ponto de queda da bola e controlo do batimento. Novamente a tutoria de pares demonstrou ser eficaz na progressão dos alunos com maiores dificuldades, apenas pontuada com alguma dificuldade na força aplicada no batimento. Como forma de colmatar essas dificuldades foram utilizadas duas fitas como redes a alturas diferentes, tendo os alunos de colocar a bola entre as respetivas, opção escolhida através do visionamento das aulas do OE, com resultados positivos.

Na área da Aptidão Física foi continuado o trabalho autónomo dos alunos, centrado nos objetivos a atingir, sendo possível visualizar a progressão ao nível da resistência e força média. A força superior manteve alguma dificuldade de progressão em especial nos alunos do sexo feminino.

Na área dos Conhecimentos foram realizados os trabalhos de pesquisa propostos em interdisciplinaridade com Cidadania, sendo realizado posteriormente um trabalho resumo e reflexão sobre o tema saúde e hábitos de estilo de vida saudável a título individual.

1.6 4ª Etapa

A 4ª Etapa representa a demonstração e apuramento de resultados das aprendizagens realizadas durante todo o ano. Nesta etapa é possível a recuperação de alunos com maiores dificuldades e antecipar matérias ou lecionação de matérias alternativas.

1.6.1 Objetivos Operacionais

Para esta etapa foram definidos os objetivos de consolidação dos produtos finais das aprendizagens, apuramento dos resultados nas matérias prioritárias, novas aprendizagens, avaliação de final do 2º semestre e a implementação do projeto de Lecionação.

1.6.2 Plano

Para esta etapa foram mantidos os grupos e estruturas de aulas da etapa anterior, permitindo a continuidade nas aprendizagens.

Nos JDC, mantiveram-se os objetivos definidos na etapa anterior, assim como os grupos, permitindo a continuidade nas aprendizagens. A salientar a utilização de progressões analíticas quanto ao serviço por cima no voleibol, lançamento na passada do basquetebol e remate em salto no andebol. Quanto ao futebol, imperou a continuidade do trabalho de tomada de decisão com bola nos alunos do sexo feminino. Os constrangimentos também foram mantidos, dada a sua importância e efetividade.

No atletismo, o principal foco foi ao nível da técnica retilínea no lançamento do peso e a aprendizagem da técnica *Fosbury Flop* quanto ao salto em altura. A velocidade e salto em comprimento foram abordados de uma forma competitiva, incluindo a corrida de barreiras.

Na ginástica acrobática, foi dado prioridade à prática e apresentação dos elementos escolhidos, mantendo o seu cariz autónomo.

No padel, manteve-se a situação de jogo 1+1, por forma a melhorar o controlo da força aplicada durante os respetivos batimentos.

Na dança foi continuada a tutoria de pares, com realização da dança com música para uma apresentação final.

Quanto aos desportos de combate, foram abordadas as fases seguintes da aprendizagem, compete por um espaço e compete pelo contato.

Na área da Aptidão Física, foi continuado o trabalho autónomo e específico, com vista a atingir os objetivos definidos para o final do ano, em especial a resistência e força superior.

Na área dos conhecimentos, foram apresentados os trabalhos resultantes da DAC com Cidadania, assim como a entrega dos trabalhos de pesquisa e reflexão individual sobre o tema.

1.6.3 Balanço

No que respeita os JDC, os objetivos definidos foram atingidos, resultado das estratégias utilizadas, com uma evolução na compreensão do jogo e melhoria da tomada de decisão dos alunos com maiores dificuldades. Apenas na matéria de andebol a

evolução não foi tão significativa como nas restantes, dada a sua complexidade, contudo, a compreensão das regras e a função no ataque e defesa fossem perfeccionadas. O voleibol destacou-se com a maioria dos alunos a atingir o nível Elementar, assim como no futebol e basquetebol, no que respeita os alunos do sexo masculino.

Quanto ao atletismo, de um modo geral, os objetivos foram atingidos, apenas se vislumbrando alguma dificuldade no salto *Fosbury Flop*, dada a complexidade do salto, principalmente na fase de transição do deslocamento horizontal para vertical aquando da subida do elástico. De forma a colmatar estas dificuldades, seria necessário mais algum tempo nas aprendizagens, sendo este limitado pela especificidade do equipamento, apenas disponível quando lecionadas aulas no ginásio.

No que respeita a ginástica acrobática, todos os alunos obtiveram sucesso na apresentação dos elementos de pares e trios do nível Introdução e Elementar, fruto da possibilidade de realização em todos os espaços e utilização de ferramentas gráficas.

Quanto ao padel, foi possível situar os alunos no nível Introdução, fruto do trabalho realizado ao nível do posicionamento e controlo do batimento da bola. A sua progressão não foi possível devido a condicionamentos ao nível de espaço, estando limitado quanto à profundidade.

Em relação à dança, os alunos apresentaram com sucesso a dança tradicional Regadinho com música, de onde se destaca a tutoria de pares na aprendizagem dos alunos com maiores dificuldades nesta matéria, e a utilização de arcos no chão para definição do posicionamento espacial dos pares.

Quanto à introdução dos desportos de combate, os alunos demonstraram motivação e adesão às propostas apresentadas, num clima de aula positivo, com respeito pelas regras de segurança e integridade física dos colegas.

Nota menos positiva foi o insucesso dos alunos nº3 e 11, devido à falta de assiduidade durante períodos muito prolongados. Nota positiva para os alunos nº13 e 14, com elevada assiduidade e motivação em relação ao 1º semestre, contribuindo para o seu sucesso nas aprendizagens.

Na área da aptidão física foi possível situar a grande maioria dos alunos dentro da ZSAF, fruto do trabalho específico e autónomo realizado ao longo do ano, determinante no desenvolvimento motivacional. Apenas 6 não atingiram o objetivo por completo, embora com melhorias significativas para 4 alunos, sendo que 2 não realizaram

os testes devido à falta de assiduidade. A destacar os 16 alunos que se situaram no PA em um ou mais testes.

Quadro 19 – 3ª Etapa: Caracterização dos alunos na aptidão física

Teste	FZSAF	ZSAF	PA	Alunos que melhoraram
IMC	Nº1,2,9,12,14,15,17,19	Nº4,5,6,7,8,10,13,16,20,21,22,23,24,25,27,28	-	Nº10,20
Vaivém	Nº1,9,12,14,15,19,21,25	Nº2,13,16,20,23,24	Nº4,5,6,7,8,10,17,22,27,28	Nº7,14,25,27
Abdominais	Nº19	Nº1,2,4,5,8,9,10,12,13,15,20,21,22,23,24,25,27,28	Nº6,7,14,16,17	Nº7,14,25,27
Flexões de braços	Nº2,12,19,21	Nº1,4,7,9,13,14,15,22,23,28	Nº5,6,8,10,16,17,20,24,25,26,27	Nº8,9,13,14,15,27,28
Flexibilidade MI	Nº1,4,7,10,15,19,21,22	Nº6,8,9,12,13,17,23,25,27,28	Nº2,14,16,20,24	Nº1,2,9,12,14,16,20,23,24,27,28
Agilidade	Nº2,9,12,13,15,16,19,21,25	Nº1,4,8,14,20,23,24,27,28	Nº5,6,7,10,17,22	Nº4,7,17,18,19,22

Na área dos conhecimentos todos os alunos obtiveram sucesso, com a exceção dos alunos referidos anteriormente, devido à falta de assiduidade.

As estratégias utilizadas de realização de trabalhos de pesquisa e reflexão, permitiram auferir novos e profundos conhecimentos sobre os hábitos de estilo de vida saudável e, mais importante, a sua aplicabilidade no seu dia-a-dia com resultados positivos no seu desempenho académico. De destacar a criatividade de alguns dos trabalhos individuais e a excelente apresentação dos trabalhos de grupo, em interdisciplinaridade com Cidadania.

1.7 Professor a Tempo Inteiro

O trabalho colaborativo entre professores assume um papel determinante no desenvolvimento profissional, algo que durante o estágio deve ser fomentado não só entre o núcleo de estágio, como com os restantes professores do DEF (Armour & Yelling, 2007). Considerando uma perspetiva de melhoria da prática pedagógica, o projeto de PTI revelou ser bastante relevante, permitindo o trabalho colaborativo com outros professores, assim como a leção a diferentes anos e alunos.

1.7.1 Objetivos Operacionais

Para além da cooperação foram definidos como objetivos a melhoria na circulação pelos espaços, melhoria na instrução e feedback e desenvolvimento de diferentes estratégias de lecionação.

1.7.2 Plano

A realização do PTI decorreu no início do 2º Semestre, na semana de 19 a 23 de fevereiro, tendo sido adiado por decisão conjunta, uma vez que a sua realização durante o mês de janeiro coincidia com avaliações do final do semestre, desta forma respeitando o planeamento do professor afeto e permitindo a lecionação em melhor contexto, assim como a manutenção das responsabilidades do estagiário.

A escolha incidu sobre o 5º ano, numa logica de escolha de turmas desafiantes, não só pela diversidade de alunos, como pela diversidade de objetivos, organização e gestão.

Quadro 20 - Horário Professor Tempo Inteiro

Dia/Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8h15	5ºB lec.	9ºB obs.	5ºA lec.	9ºC lec.	5ºD lec.
9h	5ºA lec.			9ºB obs.	
9h45		Reunião NEUL/DT			
10h	9ºC lec.		5ºE lec.	5ºB lec.	
10h45			5ºD lec.		
11h40	5º E lec.	9ºA obs.	5ºC lec.	9ºA obs.	
12h25		Apoio DT			
13h10					
13h30	DE Golf			DE Golf	
14h30					
15h30					
16h					
17h					
18h			Aulas UL		
19h					
20h			Aulas UL		
21h					
22h					

Uma vez assegurada a possibilidade de realização, foram encetadas reuniões sobre os objetivos a alcançar, matérias e formas de intervenção e observadas algumas aulas. Foram também definidas dinâmicas de reflexão, com base no protocolo MAGIC, com o respetivo professor e colega de estágio que observou, uma vez que iria realizar o seu PTI na semana seguinte, permitindo continuidade nas aprendizagens (apêndice VI).

No que respeita a matérias, foram definidos os JDC de iniciação ao basquetebol, continuidade nas aprendizagens do voleibol e badminton, assim como a iniciação ao atletismo, nomeadamente a introdução à técnica de corrida. As aulas foram realizadas no Pavilhão Multiusos, sendo as turmas compostas, em média, por 28 alunos.

Quanto ao atletismo, ficaram definidas as aulas de 45 minutos para a sua lecionação, incidindo em jogos de estafetas e exercícios de frequência gestual de passada e multisaltos, em vagas, com utilização de cones e distâncias entre obstáculos que variam entre 5,5 e 7 pés, segundo as recomendações da FPA (2012), sendo precedidos por jogos lúdicos como aquecimento, visando um clima positivo.

Os JDC ficaram definidos para as aulas de 2x45 minutos, sendo precedidos por jogos lúdicos como aquecimento. O voleibol centrou-se na situação de jogo 1+1, com fita em vez de rede, tendo como objetivo da realização de 10 passagens da bola por cima da rede em toque de dedos, fomentando a deslocação para o ponto de queda da bola e a cooperação. Similares foram a situação de jogo e os objetivos para o badminton, fomentando a cooperação e deslocação para o ponto de queda do volante, incidindo a instrução sobre a pega na raquete e o batimento em *lob* e *clear*.

Quanto ao basquetebol, a sua introdução consistiu em jogos reduzidos com constrangimentos, nomeadamente a defesa sombra e restrição do drible, tal como definido para o 9°C. As situações escolhidas foram estações com jogo dos 10 passes em campo reduzido e a situação de jogo 3x3 em campo reduzido com um cesto, visando a desmarcação, a tomada de decisão em relação ao passe, a finalização quando desmarcado e na defesa, a marcação do adversário.

1.7.3 Balanço

Quanto à gestão, tendo em conta as informações do professor e colega de estágio, foram notórias as melhorias ao nível da circulação pelos espaços, permitindo um maior controlo sobre a aula, fruto também do trabalho desenvolvido pelo professor afeto às turmas durante o ano.

Esta melhoria também permitiu um aumento no número de feedbacks tanto na estação como à distância, fator determinante para as aprendizagens dos alunos (Sigrist et al., 2013). Contudo, a instrução ainda carecia de melhorias, tal como constatado pelo professor responsável, dada a dificuldade perante um elevado número de alunos e

diversidade de situações, critérios e indicadores, especificamente ao nível do encerramento do ciclo de feedback.

Ao nível das estratégias de lecionação foram aplicadas novas formas organizativas em contraste com as aplicadas na turma do 9ºC, fruto das características dos alunos e objetivos, estando estas aulas mais centradas no jogo. Uma das dificuldades encontradas foi a aplicação da tutoria de pares, dada a relutância na junção de alunos com níveis diferentes, fruto de maturidades diferentes das encontradas no 9º ano.

Após reunião com o professor responsável, ficou definido que nestas idades, a maioria das situações passa pela formação de grupos homogéneos, permitindo a progressão dos alunos com maiores apetências, cabendo ao professor dispor de maior atenção aos alunos com maiores dificuldades e criação de situações diferentes e adequadas a estes alunos.

Uma das matérias que ficou por implementar foi a dança, dada a prioridade das restantes em conformidade com o planeamento definido pelo professor responsável. A intervenção nesta matéria teria sido importante dada a lacuna na abordagem por alguns dos professores do DEF.

1.8 Inclusão de alunos com limitações nas aulas de EF

Quanto ao projeto de lecionação “Inclusão de alunos com limitações nas aulas de EF”, este surgiu devido a problemática de alunos que por motivos vários estavam limitados na sua prática, sendo o caso mais proeminente o aluno nº 27, resultante de uma lesão que afetou a sua prática durante quase todo o ano.

Dada a evolução da sua recuperação, foi imperativo a realização de um trabalho adicional para a sua integração e consequente formulação de métodos de avaliação.

Segundo os PNEF (2001) *“a diferenciação de objetivos e atividades formativas é também uma necessidade evidente quando se trata de não excluir das aulas de Educação Física alunos temporariamente impedidos ou limitados na realização de atividades físicas”*.

1.8.1 Plano

Quadro 21 – Plano Projeto TOP Lecionação

Processos	Plano Projeto TOP Lecionação			
	1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
	Caracterização	Definição de objetivos	Planeamento e formação do programa	Implementação
	Pesquisa bibliográfica	Definição de oportunidades	Revisão dos conteúdos pertinentes	Monitorização
	Avaliação das possibilidades	Definição do programa de atividades	Mobilização dos recursos e materiais	Avaliação
Identificação dos órgãos-alvo	Recolha de dados		Balanço	

A utilização de estratégias apropriadas na EF é determinante na aprendizagem de alunos com limitações, assim como uma ferramenta essencial na monitorização do seu progresso (Lieberman & Houston, 2018). Estratégias com objetivos específicos relacionadas com o currículo são fundamentais para a sua aprendizagem. A recolha de informação precisa sobre o que aluno pode ou não realizar, é o ponto de partida para o planeamento e implementação de um programa apropriado.

A integração num grupo deve ser considerada, com representação de diferentes papéis que, através da comunicação e cooperação formem uma perspetiva completa, assim como, sempre que possível, ser integrado no planeamento da turma (Haegele & Sutherland, 2020).

O planeamento das atividades a realizar deverá responder a 3 etapas: 1 – características individuais, 2- características da tarefa ou atividade, 3- variáveis que influenciem a aprendizagem. Durante o progresso a avaliação deverá ser constante por forma a determinar se os objetivos estão a ser cumpridos, assim como determinar os passos seguintes.

Quanto a exemplos de atividades a desenvolver foram encontrados alguns como: o voleibol sentado e treino do serviço, ginástica adaptada, arbitragem de jogos, exercícios com bandas elásticas (melhoria da força e amplitude de movimentos em músculos e articulações lesionadas), treino da técnica de lançamento no basquetebol, realização de batimentos frente a frente no badminton, a orientação ou o frisbee, visando uma integração progressiva do aluno nas atividades da aula de forma mais ativa.

1.8.2 Balanço

O trabalho desenvolvido durante a maioria do ano teve resultados positivos na assiduidade, empenho e colaboração com os colegas, resultando numa melhoria da motivação do aluno e desenvolvimento de conhecimentos, respeitando a sua recuperação. A sua integração em funções de árbitro durante os JDC e coordenação nas estações, especialmente na aptidão física, assim com na tutoria de pares, foi bem aceite pelos colegas e uma ajuda na evolução dos colegas com maiores dificuldades.

Após confirmação que o aluno podia realizar atividade física, este foi, progressivamente, incluído em mais tarefas respeitando as limitações iniciais e garantindo a segurança do mesmo.

As matérias de badminton, dança, voleibol e ginástica acrobática provaram ser adequadas às suas limitações, devido às suas características de baixo impacto. No entanto, a sua integração na aptidão física não foi totalmente possível nesta fase, devido à inexistência de bandas elásticas, situando mais o trabalho sobre a força média.

Devido a esse trabalho diferenciado foi possível a sua total integração nas atividades da turma na última etapa da lecionação, com resultados positivos, contribuindo para o sucesso nas aprendizagens.

A continuidade de colaboração ativa durante as aulas, através de tarefas específicas e/ou de acompanhamento de grupos de aprendizagem ou em estações específicas, visando alunos com limitações, demonstraram ser uma ferramenta fundamental para futuras situações semelhantes.

1.9 Educação Olímpica na Escola

Um dos projetos aprovados pela Direção foi a Educação Olímpica na Escola, em virtude de ser ano de jogos olímpicos. Segundo Rubio (2007), o olimpismo tem uma dimensão educativa que preserva os valores que o desporto desempenha, sendo fundamental na determinação de iniciativas ao serviço do desenvolvimento humano e nacional.

1.9.1 Plano

Em parceria com o COI e o COP, consistiu em dois momentos, o primeiro dinamizado em colaboração entre o NEUL, em interdisciplinaridade com Saber com Arte e Educação Visual e Tecnológica, sendo desenvolvido pelos alunos do 9º ano, consistindo

na reprodução dos cartazes alusivos aos jogos olímpicos da era moderna, devidamente identificados pelos alunos que o realizaram, com a finalidade de serem emoldurados e expostos permanentemente num corredor da escola, intitulado “corredor olímpico”.

O segundo momento foi a comemoração do dia olímpico, programado para incorporar o programa da SC, com atividades relacionadas com os jogos olímpicos da antiguidade, nomeadamente o atletismo e desportos de combate, assim como elaboração de esculturas de areia alusivas a estes.

1.9.2 Balanço

Dada a importância do projeto para a escola, o local para exposição dos trabalhos efetuados foi mudado para o auditório, por decisão da Direção, tendo como objetivo a sua permanência durante anos vindouros.

A inauguração contou com a presença da diretora da escola, da atleta olímpica Telma Monteiro, a Diretora da História Olímpica do COP, o Presidente da Camara Municipal de Almada e representantes da Junta de Freguesia, com direito ao respetivo discurso e sessão de perguntas.

Todos os trabalhos foram elogiados pela sua qualidade, com a possibilidade de alguns serem expostos na aldeia olímpica (anexo V).

Quanto às atividades na SC, consistiram em esculturas na areia e miniolimpíadas alusivas aos jogos olímpicos da antiguidade, baseadas no atletismo e desportos de combate, com efusiva participação por parte dos alunos.

Cada aluno, professor envolvido, escola e agrupamento receberam um certificado do COP e COI (anexo VI e anexo VII).

Cada momento teve direito a destaque na página de informação no site do COP (anexo VIII e anexo IX).

O sucesso do projeto contribuiu para a aquisição de conhecimentos por parte dos alunos, mais um momento de colaboração entre o NEUL, interdisciplinaridade e promoção da importância da EF perante a comunidade escolar.

1.10 Colaboração

A colaboração com o NEUL e o OE revelaram ser fundamentais na aferição das matérias prioritárias e alunos com maiores dificuldades, dada a complexidade da avaliação para o estagiário.

A continuidade dessa observação e reflexão/discussão durante as reuniões demonstraram ser fundamentais para colmatar algumas das dificuldades sentidas durante o ano, nomeadamente no que respeita a instrução e gestão.

A decisão conjunta na escolha dos elementos da ginástica acrobática, da dança e dos desportos de combate, permitiu maior precisão na instrução e feedback nestas matérias, com transfer para as restantes. Fator importante foi o aproveitar dos pontos fortes de cada estagiário que, dada a sua diferenciação, permitiu colmatar lacunas nas diferentes matérias assim como nas formas organizativas.

A colaboração com o DEF permitiu uma melhor perceção da organização curricular, assim como a identificação de problemas e formas efetivas de os colmatar. A interação com os professores e, em especial com o professor afeto ao PTI, demonstraram ser importantes na aprendizagem de novas dinâmicas, aumentando as ferramentas disponíveis para a lecionação.

A salientar a colaboração com a Direção da escola, sem a qual não seria possível a aprovação dos projetos dinamizados.

1.11 Balanço Final

A lecionação é a base do trabalho do professor, definindo os verdadeiros objetivos desta profissão, a aprendizagem e a formação de indivíduos.

De forma a que seja possível a realização deste trabalho, a formação do professor, o PC definido por cada escola e os programas são ferramentas indispensáveis, assim como o trabalho colaborativo e o gosto.

Uma vez no terreno, a avaliação inicial demonstra ser o pilar da definição de metas e objetivos adequados ao nível dos alunos, fundamental na aferição de potencialidades e dificuldades, assim como o conhecimento destes e formulação de hábitos e estratégias de gestão das aulas, visando o gosto e um clima de aula positivo, promotores das aprendizagens.

As abordagens às matérias devem traduzir-se numa avaliação para as aprendizagens, ao invés da avaliação das aprendizagens, ou seja, adaptar as situações e

grupos em conformidade com os objetivos, promovendo situações mais favoráveis a comportamentos e habilidades visando níveis de aprendizagem.

No entanto, apesar da existência de um protocolo de AI elaborado pelo DEF, salienta-se a necessária revisão, uma vez que se encontra desatualizado em relação aos PNEF.

O planeamento por etapas revelou ser eficaz e lógico, permitindo uma continuidade nas aprendizagens, com flexibilidade para alterações em conformidade com o ritmo dos alunos. A sua sinergia com o ABCD foi notória, fomentando aulas politemáticas e praticamente sem interrupções na abordagem das matérias. No entanto, a sua implementação nem sempre foi fácil, dados os condicionamentos dos espaços, como o ginásio, e os materiais, sem prejuízo para outros professores. Como opções, foi utilizado o espaço exterior como estação para os JDC, sempre que as condições climatéricas o permitissem, utilização de tapetes no pavilhão polidesportivo e espaço exterior e o cuidado de retomar a matéria condicionada passadas duas semanas, evitando o esquecimento por parte dos alunos. A única exceção foi o salto em altura dada a especificidade material.

No que respeita a adequação das aprendizagens ao nível dos alunos, destacam-se a formação de grupos heterogéneos, a autonomia e o trabalho diferenciado, promovendo a progressão nas aprendizagens dos alunos com maiores dificuldades. Quanto aos alunos com maior apetência, a sua progressão foi possível com a formação de grupos homogéneos.

Ao nível da resolução de problemas, optou-se por uma abordagem ecológica nos JDC aliada a feedbacks interrogativos sobre a tomada de decisão, jogos reduzidos para eliminar a aglomeração em torno da bola e, condicionantes, permitindo tempo ao aluno para pensar sobre a melhor opção a tomar.

Quanto à ginástica, raquetes e dança, a opção tutoria de pares demonstrou ser eficaz na aprendizagem dos alunos com maiores dificuldades, tendo como tutores os alunos com maiores apetências, num trabalho colaborativo.

No que respeita a projetos, ambos obtiveram sucesso, não só fornecendo ferramentas para a lecionação como afirmando a EF como de extrema importância perante a comunidade escolar.

Em termos pessoais, a complexidade da avaliação, a gestão e a instrução apresentaram-se como os pontos mais complicados. De forma a colmatar algumas destas

dificuldades, o conhecimento dos alunos, a pesquisa e o trabalho colaborativo com o NEUL e Orientadores demonstrou ser de extrema importância.

O PTI e cooperação com o professor responsável foram fundamentais na resolução de problemas de instrução e melhoria da circulação pela periferia dos espaços, dada a diferença de realidade entre o 5º e 9º ano. Contudo, é de salientar que estas dificuldades apenas serão reduzidas com a experiência, formação e cooperação, num trabalho contínuo ao longo dos anos.

2 Direção de Turma

A área de DT tem uma função intermédia na organização escolar, sendo de extrema importância na ligação aluno – EE – professores (Clemente & Mendes, 2013), assumindo responsabilidades na coordenação dos vários professores da turma, situações relacionadas com os alunos, assim como o envolvimento dos EE, num permanente trabalho colaborativo.

Segundo o Decreto-Lei nº 75/2008, Artigo 10º, define como funções de DT:

- i) *o assegurar do planeamento conjunto da lecionação dos conteúdos curriculares das diferentes disciplinas, promovendo a interdisciplinaridade e uma eficaz articulação curricular;*
- ii) *coordenar o processo de avaliação formativa das aprendizagens, garantindo a sua regularidade e diversidade;*
- iii) *promover, orientar e monitorizar a conceção e implementação de medidas que garantam o sucesso escolar de todos os alunos;*
- iv) *apoiar a integração dos alunos na escola e o acesso às diferentes ofertas por esta promovida;*
- v) *desenvolver iniciativas que promovam a relação da escola com a família, em articulação com os docentes do conselho de turma;*
- vi) *promover mecanismos de devolução de informação às famílias.*

O mesmo artigo define que para as funções de DT “*cada escola gere quatro horas semanais, a repartir entre a componente não letiva e as horas resultantes do crédito horário, garantindo neste um mínimo de duas horas.*”

Segundo Marques (2002), o Diretor de Turma não se deve limitar à gestão das faltas ou resolução de problemas, mas ser um agente de desenvolvimento, de promoção de atitudes e valores e aceitação pelas normas escolares.

O Diretor de Turma não só atua como um intermediário entre os alunos e a administração escolar, com também desempenha funções essenciais na gestão da disciplina, na coordenação de atividades pedagógicas e no apoio emocional e social aos alunos. A articulação entre o trabalho pedagógico e a função de orientação e acompanhamentos dos alunos é um elemento crucial para o sucesso escolar e para a prevenção do abandono escolar.

Ao Diretor de Turma compete ainda ser parte ativa na construção do PC de turma, dinamizando os processos de desenvolvimento curricular em conjunto com os restantes professores.

Como coordenador do CT, constituído pelos professores da turma nas diferentes disciplinas, pode convocar o mesmo sempre que necessário, não se cingindo às convocações normais no início do ano e no final de cada semestre. Nestas reuniões devem ser abordados a caracterização da turma, individual e coletivamente, quais as principais dificuldades, medidas necessárias à aprendizagem, atividades de turma e avaliações.

Para esta área foi definido o plano anual no quadro 22, respeitando o planeamento por etapas.

Quadro 22 – Plano Anual Direção de Turma

Plano Anual Direção de Turma				
Objetivos	1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
	Conhecimento dos alunos que compõe a turma	Identificar as possibilidades de articulação interdisciplinar	Participação na reunião de EE	Finalização do projeto de DT
	Conhecer os professores que compõe o CT	Resolução de problemas de assiduidade e pontualidade da turma	Continuidade do projeto de DT em colaboração com os projetos existentes	Concretização da realização de uma reunião de CT
	Identificar aspetos críticos	Implementação do projeto de DT em colaboração com os projetos existentes	Acompanhamento dos alunos abrangidos pelo PARI	Conclusão dos produtos finais das dinâmicas interdisciplinares
				Realização da SC

2.1 Caraterização da Turma

A lecionação e DT foi realizada na turma do 9ºC, composta por 28 alunos, 13 do sexo feminino e 15 do sexo masculino, com uma média de idades de 14 anos, sendo 1 aluno com NEE encontrando-se bem integrado na turma, assim como alunos de outras nacionalidades. A DT encontrava-se atribuída à Professora Raquel Melo que acompanhava a maioria dos alunos desde o 7ºano, sendo também docente de História e Cidadania da respetiva turma.

Dada a existência de um aluno com NEE, que embora não interfira com as aulas de EF, dado ser perfeitamente funcional, o seu acompanhamento foi constante, dadas as medidas específicas para as restantes disciplinas, assim como o acompanhamento dos alunos repetentes e oriundos de outras nacionalidades, tendo em conta as diferenças entre os sistemas educacionais.

De salientar a necessidade de acompanhamento de alguns alunos, dada a complexidade da sua situação familiar, e alguns casos com aplicação de medidas especiais dada a sua dificuldade na aprendizagem. A turma, no geral, apresentava dificuldades na assiduidade, comportamento e desempenho académico.

2.2 1ª Etapa

2.2.1 Objetivos Operacionais

Os principais objetivos para esta etapa são o conhecimento dos alunos que compõem a turma, conhecimento dos professores que compõem o CT e identificação de aspetos críticos.

2.2.2 Plano

Nesta fase inicial, o trabalho desenvolvido foi formativo e informativo, tanto ao nível de reuniões de CT, como das reuniões com a respetiva DT, no que respeita o conhecimento dos alunos e professores. Estas últimas, foram realizadas, sempre que possível, às terças e/ou quintas-feiras das 10h até às 11h40, consistindo nas ações a realizar durante o ano letivo e a plataforma *Inovar+*, com o respetivo acompanhamento das faltas dos alunos, justificação de faltas, informações aos EE, formulação de atas e sua inserção na plataforma.

Quanto ao trabalho informativo, este foi maioritariamente sobre situações reportadas pelos respetivos professores, EE e alunos, situações de incumprimento de presenças por parte dos alunos, comportamentos e desempenho escolar.

2.2.3 Balanço

O acompanhamento constante sobre os diferentes processos permitiram aprofundar o conhecimento da turma, traduzindo-se num maior envolvimento no acompanhamento destes. Em reunião de CT, foi possível a construção de relações com os professores, assim como identificar alguns problemas afetos a esta turma, nomeadamente a falta de assiduidade de alguns alunos, problemas comportamentais e dificuldades na aprendizagem em algumas disciplinas, especialmente na Matemática e Português. Esta última, fruto da falta de professor durante os meses de setembro e parte do outubro.

2.3 2ª Etapa

2.3.1 Objetivos Operacionais

Foram definidos os seguintes objetivos de identificação das possibilidades de articulação interdisciplinar, resolução dos problemas de assiduidade e pontualidade da turma e implementação do projeto de DT em colaboração com os projetos existentes.

2.3.2 Plano

Para acompanhamento dos alunos com NEE e medidas de apoio à aprendizagem e inclusão, o CT foi composto por um professor de Educação Especial de referência em todas as turmas, estando presentes em todas as CT e colaborando diretamente com os Diretores de Turma. Foram identificados alunos com medidas de suporte à aprendizagem e inclusão do ano anterior os alunos nº1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 19, 21, 23, 24 e 28, sendo que os alunos nº15 tinham um diagnóstico de dislexia, disortografia e déficit de atenção e o aluno nº24 com um quadro de perturbação de déficit de atenção e hiperatividade, resultando em dificuldades continuadas ao nível da comunicação, aprendizagem e comportamento, sendo sugerido acomodações curriculares e adaptações ao processo de avaliação, apoio psicopedagógico (treino de métodos e técnicas de estudo) e estratégias comportamentais.

Ao aluno nº25, com NEE, foi solicitado a frequência em todas as aulas, excetuando Matemática e Físico Química, no sentido de promover a socialização do aluno junto dos seus pares. Aos alunos nº15 e 19 foi aplicado o Apoio Tutorial Específico (ATE), tratando-se de alunos repetentes.

Quanto ao comportamento, foi ativado o projeto +SE, composto por uma equipa multidisciplinar com o objetivo de realização de ações preventivas e dissuasoras da indisciplina, promovendo relações saudáveis no contexto escolar.

2.3.3 Balanço

A 2ª etapa continuou o trabalho realizado durante a etapa anterior, assim como a preparação para a reunião de CT de final do 1º semestre. Para esta foi necessário a recolha de toda a informação possível para a sua realização, onde se inclui as notas de cada disciplina, assiduidade, comportamento, informação sobre os alunos abrangidos por medidas de apoio ao ensino, de forma a que o CT decida sobre a sua manutenção e/ou

alteração, assim como possíveis PARI a alunos sem sucesso em várias disciplinas. No que respeita ainda a recolha de informação, foi necessária a informação relativa a atividades desenvolvidas pelos alunos extra-aulas, nomeadamente projetos das várias disciplinas, DE, DAC, visitas de estudo assim como o projeto de formação em jardinagem do aluno nº 25 com NEE.

A realização do CT decorreu no dia 31 de janeiro, a qual não foi possível a presença devido a frequência na UL no mesmo horário, sendo toda a informação recolhida partilhada com a respetiva DT assim como com o OE, no que respeita à disciplina de EF.

No que respeita a turma, o aluno nº18, regressou ao Brasil, tendo sido pedido transferência, esperando-se o comprovativo da mesma. O Programa Educativo Individual (PEI) do aluno nº25 foi atualizado devido a introdução da alínea c) do Decreto-Lei nº 54/2018, de 6 de julho Plano Individual de Transição, assim como aprovado o Relatório Técnico Pedagógico (RTP) do aluno nº28, pela Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva (EMAEI). Os alunos nº15 e 19 cumpriram de forma empenhada e interessada todas as atividades propostas no ATE. Foram ajustadas as medidas aplicadas aos alunos nº14 e 28, tendo em conta as dificuldades na disciplina de Português.

A salientar a melhoria tanto ao nível do comportamento como no desempenho escolar pela maioria dos alunos, embora a assiduidade continuasse a ser um problema, mesmo perante as chamadas de atenção e comunicação com os respetivos EE. Foram integrados para quadro de mérito académico os alunos nº 12, 16 e 21.

2.4 3ª Etapa

2.4.1 Objetivos Operacionais

Para esta etapa, os objetivos foram a participação na reunião de EE, continuidade do projeto de DT e acompanhamento dos alunos abrangidos pelo PARI.

2.4.2 Plano

Para a 3ª etapa, foi programada a participação na reunião com os EE no dia 20 de fevereiro e continuidade no trabalho colaborativo com a respetiva DT, visando os objetivos de organização, preparação e condução de futuras reuniões de CT e EE, caso seja possível. Quanto a DAC, para além das referidas nos projetos, foram programadas uma visita de estudo à “Exposição Bodies”, no Alvaláxia, dia 12 de março, com

representação do NEUL e, dia 18 março, realização de um estudo cardiorrespiratório em interdisciplinaridade com as disciplinas de Ciências, Física/Química e EF.

Ao nível da turma, foi iniciado o processo de orientação vocacional para o ensino secundário, em colaboração com o Serviço de Psicologia e Orientação (SPO), no que respeita o enquadramento dos alunos e perspectivas de saídas profissionais. Foi também acompanhado o PARI relativo aos alunos nº3 e nº11, dado o elevado número de faltas e desempenho escolar dele resultante.

2.4.3 Balanço

O processo de acompanhamento dos alunos abrangidos pelo PARI foi determinante para o sucesso neste processo, evitando a retenção destes alunos e, assim, dando continuidade a sua progressão no processo de aprendizagens. A referir a melhoria no desempenho escolar da turma na maioria das disciplinas, mantendo-se as dificuldades no Português e Matemática.

Ponto negativo continuou a ser o excesso de faltas injustificadas, tendo os respetivos EE sido informados da situação via e-mail ou em reuniões individuais. Quanto ao comportamento, evidenciou melhorias, fruto do trabalho elaborado durante o Apoio DT, com o objetivo de consciencializa-los para a necessidade de assumirem uma melhor postura com a sua vida escolar.

Quanto às DAC, foram realizadas as atividades “Bodies” e “Estudo Cardiorrespiratório” em colaboração com Ciência, Física e Química e EF, com a colaboração do NEUL. Encontrava-se ainda em desenvolvimento a DAC entre EF e Cidadania. A aluna nº16 participou num estudo conduzido pela Universidade da Beira Interior, tendo como objetivo o conhecimento do funcionamento psicológico dos adolescentes portugueses, em cooperação com o SPO. Encontra-se ainda a decorrer as sessões sobre a orientação vocacional com o SPO.

Foi possível a presença na reunião com os EE, assim como interação com alguns interessados em informação adicional no que respeita o projeto saúde e hábitos de estilo de vida saudável.

Quanto a medidas, foi decidido a sua manutenção dada a sua efetividade, uma vez que fomentaram o interesse e efeitos positivos nos alunos abrangidos.

2.5 4ª Etapa

2.5.1 Objetivos Operacionais

Foram definidos como objetivos a finalização do projeto de DT, operacionalização de uma reunião de CT, conclusão dos produtos finais das dinâmicas interdisciplinares e realização da SC.

2.5.2 Plano

Nesta fase final do ano, o foco foi a melhoria na assiduidade dos alunos e desempenho escolar. Tendo em vista a realização dos exames nacionais, essenciais para a continuidade para o secundário, foi realizada uma reunião com os EE de forma a fornecer informação sobre o processo e quais as opções disponíveis, assim como as medidas a serem aplicadas. Aos alunos foi novamente disponibilizada toda a informação necessária durante o Apoio DT.

Quanto a atividades, foi o culminar da DAC com Cidadania, com apresentação dos trabalhos, assim como a realização da SC. Esta foi também a etapa final do processo sobre a orientação vocacional com o SPO.

2.5.3 Balanço

A combinação entre as medidas e projetos desenvolvidos obtiveram resultados positivos nas mudanças de comportamento dos alunos da turma, com diminuição da falta de assiduidade e, por consequência, melhorias no desempenho académico. O sucesso nas aprendizagens foi possível para todos os alunos da turma, com a exceção dos alunos nº 3 e 11, retidos devido à falta de assiduidade prolongada durante o 2º semestre. A salientar os 3 alunos que atingiram o quadro de honra e os 6 alunos que se situaram no quadro de mérito escolar.

Ao nível pessoal, não foi possível a coordenação da realização da reunião final de CT, devido ao problema recorrente com o horário das reuniões coincidente com avaliações na UL, embora todo o processo tenha sido preparado em colaboração com a Diretora de Turma.

A reunião com os EE decorreu com uma boa participação tendo em conta o tema, fator de grande preocupação. Apesar da explicação da operacionalização dos exames,

foram inúmeras as dúvidas que surgiram, sendo sugerido novo envio de informação com o aproximar da data de realização.

2.6 Saída de Campo

A saída de campo evidencia-se como uma atividade a ser realizada durante o ano letivo, na área da DT, consistindo num trabalho colaborativo entre o NEUL em interdisciplinaridade, sendo uma ferramenta para alcançar os objetivos previstos da EF não alcançáveis dentro da realidade local (Jacinto et al., 2001). Outro dos seus principais objetivos consiste no desenvolvimento de competências no domínio afetivo e relacional e formação de hábitos, atitudes e conhecimentos, através de projetos e atividades específicas (Behrendt & Franklin, 2014).

2.6.1 Plano

Foi definido para a SC o planeamento expresso no quadro 23.

Quadro 23 – Plano Saída de Campo

Plano da Saída de Campo				
Processos	1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
	Caracterização	Definição de objetivos	Mobilização dos recursos e materiais	Preparação dos recursos
	Avaliação das possibilidades	Definição de data e local	Definição das dinâmicas interdisciplinares	Implementação
	Definição das oportunidades	Definição do programa de atividades	Revisão dos conteúdos pertinentes	Avaliação
	Identificação dos órgãos-alvo	Definição das medidas de segurança	Visita ao local	Balanço

2.6.2 1ª Etapa

A 1ª etapa consistiu na realização de reuniões entre o NEUL, por forma a identificar as possibilidades, capacidades e recursos. Uma das prioridades estabelecidas foi a realização da atividade num espaço natural como a praia, dada a proximidade com a praia da Costa da Caparica, ou verde tendo em conta a existência de vários parques, diferente da realidade em que se insere a escola.

Segundo Melo (2003) a sua prática promove o trabalho de equipa, laços de amizade, conhecimento direto da natureza, oportunidades para educação científica através da interdisciplinaridade e atividade física, tornando-a fundamental nas atividades.

2.6.3 2ª Etapa

De forma a iniciar o processo de planeamento, foram definidos os objetivos de preservação do ambiente, através da compreensão da necessidade de conservação da natureza, demonstração das aprendizagens adquiridas ao longo do ano, experienciar diferentes Atividades de Exploração da Natureza (AEN), contribuir para a valorização da disciplina de EF no meio escolar, melhorar o relacionamento dos alunos e de estes com os professores, envolver os diretores de turma e professores na saída de campo em interdisciplinaridade.

Tendo em conta os objetivos definidos, a escolha do local foi determinante. Para tal foi escolhido o Parque Urbano da Costa da Caparica, não só pela proximidade, como pela polivalência, dada a sua dimensão, características e proximidade com a praia. Outro dos fatores foi a familiaridade de dois dos estagiários, o que facilitou a projeção das atividades e a diminuição de riscos (Melo, 2013).

No que respeita as AEN, esta atividade foi dinamizada pelo NEUL, em colaboração com os professores das disciplinas que demonstraram interesse, através da construção de propostas em articulação interdisciplinar, tendo a sua base na orientação a realizar no parque.

Quanto ao espaço, foram contempladas as atividades de tagrugby, boccia, golfe, jogos tradicionais portugueses, expressão artística e zumba, com o objetivo de novas aprendizagens contempladas na 4ª etapa da lecionação. No espaço praia foram planeadas miniolimpíadas de atletismo e desportos de combate, em conformidade com o projeto Educação Olímpica na escola em parceria com o COI, representando as modalidades representativas dos Jogos Olímpicos da antiguidade, de acordo com o projeto Educação Olímpica do COP. Dada a imprevisibilidade das condições marítimas, como opção, caso não fosse possível a utilização deste espaço, estas passariam para o parque.

Visando a preservação da natureza, foi planeada uma caminhada pelo parque (*plogging*) com o intuito de conhecimento do espaço e zonas de realização de atividade, acompanhada de recolha de lixo e respetiva separação nos respetivos caixotes, promovendo a adoção de comportamentos ecológicos.

No que respeita a segurança, foram elaborados kits de primeiros socorros com base nos recursos disponíveis na EBIVR, os professores seriam assinalados com coletes refletivos e criado um canal de comunicação através do telemóvel, com recurso à

plataforma *WhatsApp*. A disposição destes nas respetivas estações, dispostas ao longo de toda a área do parque utilizada, permitiam minimizar o risco de perdas de alunos.

2.6.4 3ª Etapa

A progressão da SC foi iniciada com a elaboração do projeto para apreciação do DEF e CP (apêndice VII), onde foram definidos os objetivos, organização e atividades a realizar.

Este foi também apresentado aos professores das turmas, para que pudessem contribuir na elaboração das próprias atividades durante a realização da atividade de orientação e expressão artística, com o objetivo de as enriquecer, assim como acompanhamento e colaboração na sua dinamização. Serviu também o propósito de verificação de recursos materiais necessários para a sua realização, correspondente a cada disciplina. Após a confirmação de professores, atividades e recursos foi realizado um guião com toda a informação.

No que respeita a atividade de orientação, foram elaborados os mapas do parque com as respetivas indicações para atribuição a cada grupo de aprendizagem.

2.6.5 4ª Etapa

Nesta etapa foi realizada a SC, com a devida mobilização de recursos e materiais, apoiada pelos professores que mostraram disponibilidade para acompanhar, assim como disponibilizada toda a informação relevante para os alunos e, respetivas autorizações dos EE.

2.6.6 Balanço

No que respeita as AEN, esta atividade foi dinamizada pelo NEUL, em colaboração com os professores das disciplinas de História e Cidadania (Diretora de Turma), Matemática, Ciências, Física e Química e Espanhol, através da construção de propostas em articulação interdisciplinar, tendo a sua base na orientação a realizar no parque.

Quanto ao espaço, foram contempladas as atividades de tagrugby, boccia (DE), golfe (DE), jogos tradicionais portugueses, expressão artística, com o objetivo de novas aprendizagens contempladas na 4ª etapa da lecionação. No espaço praia foram realizadas miniolimpíadas de atletismo e desportos de combate, em conformidade com o projeto

Olimpismo em parceria com o COP, modalidades representativas dos Jogos Olímpicos da antiguidade, de acordo com o projeto Educação Olímpica do COP.

A atividade de zumba não foi realizada devido a restrições temporais, dada a demora no início das atividades, derivada das limitações ao nível do transporte dos alunos. No entanto, todas as restantes atividades foram realizadas com sucesso, derivado ao fato de grande parte dos alunos nunca ter vivenciado matérias como o Boccia, golfe e tagrugby.

Visando a preservação da natureza, foi realizada uma caminhada pelo parque (*plogging*) com o intuito de conhecimento do espaço e zonas de realização de atividade, acompanhada da informação sobre a importância da ecologia, não sendo realizada a recolha de lixo, devido a restrições temporais e a existência de meios camarários para o efeito.

No que respeita a segurança, foram elaborados kits de primeiros socorros com base nos recursos disponíveis na EBIVR e criado um canal de comunicação através do telemóvel, com recurso à plataforma *WhatsApp*. As respetivas estações foram dispostas ao longo de toda a área do parque utilizada, minimizando o risco de perdas de alunos.

De um modo geral a SC obteve sucesso, cumprindo todos os objetivos propostos, no entanto, a gestão foi complicada devido ao elevado número de alunos, cerca de 100, algo que poderia ter sido aliviado com formação de 2 grupos com horários distintos.

2.7 Hábitos de Estilo de Vida Saudável

No que respeita ao projeto de DT, este teve como tema o conceito de saúde e promoção de estilos de vida saudáveis. Tal surgiu devido a 3 casos de indisposição e fraqueza na primeira aula de EF devido a má alimentação suscitando a atenção da Diretora de Turma. Em conversas informais, os alunos referiram também que o tempo de repouso/sono era insuficiente e durante a realização de uma ficha numa aula teórica os alunos não sabiam identificar corretamente a roda dos alimentos.

Tendo em conta que a disciplina de EF está a assumir cada vez mais uma abordagem socio construtivista, com foco num papel mais ativo do aluno na construção do seu próprio conhecimento (Araújo, Brito & da Silva, 2010), ficou definido um projeto em interdisciplinaridade, ou Domínios de Autonomia Curricular (DAC) com a disciplina de Cidadania, lecionada pela Diretora de Turma, sobre hábitos de estilo de vida saudável.

A sua dinamização consistiu numa cooperação entre o NEUL e as respetivas Diretoras de Turma, uma vez que a problemática era transversal a todas as turmas de 9º ano.

2.7.1 Plano

Foi definido o plano que compõe o quadro 24.

Quadro 24 – Plano Projeto TOP Direção de Turma

Plano Projeto TOP Direção de Turma				
Processos	1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
	Caracterização	Recolha de dados	Planeamento e formação do programa	Implementação
	Pesquisa bibliográfica	Definição de objetivos	Definição das dinâmicas interdisciplinares	Monitorização
	Avaliação das possibilidades	Definição de oportunidades	Revisão dos conteúdos pertinentes	Avaliação
	Identificação dos órgãos-alvo	Definição do programa de atividades	Mobilização dos recursos e materiais	Balanço

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2022) e Araújo et al. (2010), a alimentação saudável é um conjunto de práticas alimentares que visam a promoção de uma vida saudável e a prevenção de doenças.

Durante a adolescência, o gasto energético e nutricional aumenta significativamente devido ao crescimento e desenvolvimento físico, sendo de extrema importância uma alimentação adequada, trazendo benefícios no crescimento e desenvolvimento, manutenção do peso, saúde mental, prevenção de doenças, fortalecimento do sistema imunitário e desempenho escolar (Lima et al.; 2021).

Segundo dados da Direção Geral de Saúde (DGS, 2020), 65% das crianças/adolescentes reportou nunca praticar qualquer tipo de exercício e 63% indicou estar sentado mais de 6h/dia. A OMS (2022) refere que 1 em cada 3 crianças são obesas e o COSI Portugal (2022) refere que 24,1% consome snacks ou doces e 69% consome refrigerantes.

Flattum et al. (2011) e Rabei et al (2017), determinaram que a educação nutricional na escola tem potencial para modificar comportamentos, realçando a importância das intervenções como forma preventiva e de controlo, tendo resultados muito positivos na autoestima e conhecimentos no desenvolvimento de comportamentos saudáveis a longo prazo.

Para a operacionalização deste projeto utilizou-se o Modelo Teórico das Crenças da Saúde (Couto, 1998), que propõe que a adoção de um comportamento depende da perceção de risco para a saúde e da crença de que esse comportamento é eficaz na redução desse risco.

Para obtenção de dados foi realizado um questionário no *Google Forms* a todos os alunos do 9º ano, baseado no estudo realizado por Souza et al. (2017), onde os dados mais preocupantes se centraram ao nível da alimentação, tempo de repouso e ecrã. Desta forma foram definidos como objetivo geral a promoção de estilos de vida saudáveis e, específicos, consciencializar sobre a importância de hábitos alimentares saudáveis e a promoção da prática dos conhecimentos adquiridos de forma autónoma.

Quadro 25 – Matriz e definição das atividades

Objetivos específicos/determinantes	Suscetibilidade Percebida	Barreiras Percebidas	Benefícios Percebidos	Pistas para a ação
Consciencializar sobre a importância de hábitos de estilo de vida saudáveis.	Palestra sobre estilos de vida saudáveis. Trabalhos de pesquisa sobre Saúde, Exercício/Atividade física, alimentação, tempo de repouso, tempo de ecrã e fatores de risco.			Documentação. Aulas sobre o tema em EF e Cidadania.
Promover a prática de conhecimentos adquiridos de forma autónoma.				Conversas informais. Participação nas atividades plurianuais e DE.

Sendo um tema importante para a escola com crescente preocupação para a Direção, professores e EE, a sua dinamização consistiu no fornecimento de documentação, na lecionação de aulas sobre o tema em ambas as disciplinas, uma palestra, e, realização de trabalhos de pesquisa em grupo pelos alunos, com apresentação de posters com frases impactantes, culminando numa apresentação. Foi também realizado acompanhamento de alunos em conversas informais, assim como a adesão dos alunos em atividades físicas através das atividades plurianuais, a SC e DE e realização de um trabalho individual para EF sobre o tema, visando pesquisa e reflexão.

2.7.2 Balanço

Tendo em conta a dimensão da problemática, sendo transversal aos alunos do 9º ano, a Direção de escola revelou interesse pelo tema, permitindo e apoiando a realização da palestra no dia 7 de dezembro, tendo como preletora a Professora Dina Peças da Escola

Superior de Saúde Egas Moniz, EE de uma das alunas do 9º ano, cabendo ao estagiário a coordenação da palestra e preleção sobre a importância e benefícios do exercício físico e atividade física, marcando assim o primeiro passo da implementação do projeto.

O fornecimento de documentação e conversas informais revelaram ser do interesse de alguns dos alunos visados, demonstrando algumas mudanças no comportamento ao longo do ano.

No que respeita a apresentação dos trabalhos em interdisciplinaridade com Cidadania, os posters demonstraram qualidade e criatividade (anexo X), com apresentações demonstrativas do domínio de conhecimentos adquiridos através da pesquisa, com direito a louvor durante a reunião de CT final.

Os trabalhos individuais foram demonstrativos de boa pesquisa e reflexões sobre o tema, acompanhada de criatividade (anexo X).

No que respeita as atividades, a turma apresentou motivação na participação, com resultados positivos, assim como na SC. Quanto ao DE, apenas foi possível a integração de 4 alunos, incluindo o aluno com NEE, embora de forma pontual, dado a exigência do seu foco nas aprendizagens nas disciplinas.

De um modo geral, o projeto revelou sucesso na mudança de comportamento destes alunos que, em conjunto com os projetos escolares existentes sobre o comportamento, permitiu melhorias na assiduidade, comportamento e desempenho escolar, sendo novamente louvados durante a última reunião de CT.

2.8 Colaboração

O estatuto do NEUL foi visível na receção por parte dos professores da EBIVR, derivado da interação e atividades desenvolvidas perante a comunidade escolar ao longo dos anos de estágio. A sua disponibilidade foi evidente perante qualquer dúvida ou problema. Esta relação foi reforçada não só pelas atividades desenvolvidas em conjunto, como também pela constante presença do NEUL na sala de professores, não estando cingida aos espaços definidos para a EF. Esta presença originou muitas as reuniões realizadas durante os intervalos.

A colaboração entre o NEUL foi essencial no desenvolvimento de tarefas e atividades comuns, como a SC e o projeto de DT, dinamizado em conjunto com dois colegas, devido à problemática ser transversal às turmas afetas.

Todo este trabalho não seria possível sem a colaboração com a respetiva Diretora de Turma, existindo uma sinergia desde o início, dado o seu carácter humanitário, gosto pela educação e experiência, sendo muito frequente a sua disponibilidade e colaboração, mesmo em assuntos relacionados com as turmas dos colegas estagiários. Esta sinergia permitiu a decisão e atuação correta e imediata perante os problemas relacionados com os alunos da turma, assim como uma interação mais dinâmica com o CT e EE.

2.9 Balanço Final

A DT salienta-se como o elo de ligação entre a tríade professores – alunos – EE, contudo, dada a complexidade inerente, as horas despendidas vão muito para além das definidas pelo horário atribuído, resultando em um total desinteresse por parte dos professores no assumir deste papel.

A este, cabe o papel de coordenação entre professores com vista à aprendizagem global dos alunos e resolução de problemas, fazendo a ponte com os alunos e EE. Pese a sua carga burocrática, cumprimento do currículo e componentes legais, a realização desta função tem uma forte componente emocional, apelando ao humanismo centrado no aluno.

O sucesso depende da colaboração, por vezes dificultada pelo absentismo de alguns EE ou desinteresse de alunos em relação à escola.

A integração e desenvolvimento de trabalhos nesta área foi interessante, destacando a disponibilidade da Diretora de Turma para enquadramento e esclarecimento de dúvidas, resultando numa relação recíproca ao longo do ano, fortalecendo o acompanhamento dos alunos da turma e resolução de problemas.

Um dos problemas detetados e que levou ao desenvolvimento de um projeto ao longo do ano, foi ao nível dos hábitos de estilo de vida saudável por parte de alguns alunos, que levou a um desenvolvimento maior, englobando todos os alunos do 9º ano, permitindo uma colaboração entre o NEUL, direção e professores.

A realização de DACs e reuniões de CT permitiu florescer uma dinâmica com os professores, com resultados positivos na dinâmica com os alunos e conseqüente envolvimento na dinamização da SC. Este envolvimento do NEUL com os professores e alunos, despertou o interesse da Direção e CP, resultando numa aprovação das atividades dinamizadas como os projetos hábitos de estilo de vida saudáveis, Olimpismo na escola e a SC, projetos com impacto na formação dos alunos e fortalecimento de relações.

Pese todas as medidas aplicadas, colaboração com os professores e contatos com os EE, problemas como a assiduidade e desinteresse pela aprendizagem por parte de dois alunos, não foram passíveis de resolução, dada a complexidade ao nível familiar.

Finalizado o processo nesta área podemos afirmar que são muitos os desafios enfrentados pelos Diretores de Turma, derivado de uma sobrecarga de tarefas e a necessidade de formação continua para lidar com situações complexas. A este alia-se a sobrecarga de trabalho burocrático sobre o trabalho pedagógico.

Conclui-se que o papel do Diretor de Turma é vital para o funcionamento eficaz da escola e para o desenvolvimento integral dos alunos, requerendo uma diversidade de competências, abordagens multifacetadas e colaboração com os restantes professores, alunos e EE.

3 Desporto Escolar

De acordo com o PE da AGEDS (2020), o DE é uma área transversal da Educação com impacto nas diversas áreas sociais., sendo um instrumento essencial na promoção da saúde, hábitos de estilo de vida saudável, inclusão e integração social, assim como na formação e combate ao abandono escolar.

A atividade externa agrupa os encontros interescolas de carácter competitivo e os treinos de preparação, sendo a sua planificação e coordenação da responsabilidade do Ministério da Educação, em articulação com instituições do sistema desportivo e /ou Autarquias.

O DE era constituído há quatro anos pelos grupos equipa de padel, golfe, voleibol, futsal, ténis, badminton, basquetebol e Escola Ativa. No que respeita a EBIVR encontrámos a oferta de padel (misto), golfe (misto), Escola Ativa (misto) e futsal (infantis B masculino).

A modalidade escolhida foi o golfe, uma novidade para o estagiário não apenas por ser uma modalidade nunca praticada como pela falta de formação específica. Assim, numa primeira fase, foi desenvolvido um trabalho de pesquisa sobre as características específicas da modalidade, assim como a devida formação em colaboração com o professor responsável.

Sendo uma modalidade em grande desenvolvimento mundialmente, praticado por cerca de 10 a 20% da população de diferentes grupos socioeconómicos, com tendência de crescimento, sendo praticado exponencialmente por jogadores seniores (Brito et al., 2011). Fragoso (2008) defende que, por forma a impulsionar a sua prática, este passará naturalmente através do DE, uma vez que as escolas reúnem condições para a sua prática através dos pavilhões e campo de jogos. Em contrapartida, encontra bloqueios ao nível do elevado grau de tecnicismo e encargos inerentes ao equipamento (Guerra et al., 2012).

Transpondo para a realidade escolar, a modalidade era praticada por alunos mais novos, respetivamente do 5º e 6º ano, que procuram uma prática de atividade física e desportiva calma, muitos deles fugindo do “caos” e competitividade das restantes propostas de DE.

Quanto a equipamento a escola dispunha do necessário, embora a obtenção de mais e variado fosse desejável. Quanto a recursos temporais, a oferta contemplava 3 momentos de 50 minutos, mas com distribuição durante dois dias, segunda (50 minutos)

e quinta-feira (2x50 minutos), com início às 13h30. Em termos de recursos espaciais, os treinos foram realizados maioritariamente no pavilhão multiusos, com hipótese de realização no campo exterior, caso as condições climáticas o permitissem. O professor responsável encontrava-se afeto a este grupo equipa desde o início.

Optou-se pelo modelo de planeamento por etapas: EROS, Prioridades, Progresso e Produto, expresso no quadro 26, considerando que a grande maioria dos alunos nunca teve contato com esta modalidade.

Quadro 26 – Plano Anual Desporto Escolar

Plano Anual Desporto Escolar				
Objetivos	1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
	Conhecimento dos alunos	Desenvolvimento das aprendizagens prioritárias dos alunos	Consolidação dos produtos finais das aprendizagens	Consolidação dos produtos finais das aprendizagens
	Criação de rotinas	Tutoria de pares no desenvolvimento dos alunos com maiores dificuldades	Continuidade da tutoria de pares no desenvolvimento dos alunos com maiores dificuldades	Lecionação autónoma dos treinos
	Identificação dos alunos com maiores dificuldades		Registo de competição para a aprendizagem	Finalização do registo de competição para a aprendizagem
	Identificar aspetos críticos e possibilidades de desenvolvimento de projeto			

3.1 1ª Etapa

3.1.1 Objetivos Operacionais

Foram definidos para esta etapa os objetivos de conhecimento dos alunos, criação de regras e rotinas, identificação dos alunos com maiores dificuldades e identificação de aspetos críticos de desenvolvimento de projeto.

3.1.2 Plano

No que respeita ao planeamento, esta etapa inicial, consistiu no conhecimento das regras, segurança, objetivos e características do jogo, equipamentos, técnica e *Grip*, assim como na divulgação da modalidade com o objetivo de adesão de mais praticantes.

A primeira parte dos treinos consistiram na preparação para as atividades, com explicações das situações, regras de funcionamento e segurança. A segunda parte consistiu em situações de exercícios *Shot no Tee*, em estações com diferentes objetivos e dificuldades, assim como situações de exercícios *Putt & Chipp no Green* curto e longo. Este trabalho foi sempre realizado em grupos de aprendizagem promovendo o relacionamento interpessoal entre alunos.

3.1.3 Balanço

Foi desenvolvido um trabalho de pesquisa sobre as características específicas da modalidade, a devida formação em colaboração com o professor responsável, assim como a recolha de informação sobre a época anterior e definição de metas, adesão e avaliação inicial dos alunos.

No que respeita os treinos, foram abordadas as regras, segurança, objetivos, características do jogo, equipamentos e técnicas. As situações de exercício foram desenvolvidas de forma a permitir liberdade aos alunos para se relacionarem não só com os equipamentos, mas entre si, com a finalidade de cultivar o gosto pela modalidade e criação de um bom clima, propícios para a aprendizagem, tendo em conta o MAGIC.

Como seria expetável, a maioria dos alunos não cumpria o nível Introdução, sendo que apenas um se situava no nível Elementar, dado a sua participação no anterior ano, situando-se no nível 2 da competição. Foi então definido o cumprimento do nível Introdução como principal objetivo terminal.

3.2 2ª Etapa

3.2.1 Objetivos Operacionais

Foram definidos para esta etapa os objetivos de desenvolvimento das aprendizagens prioritárias dos alunos e tutoria de pares no desenvolvimento dos alunos com maiores dificuldades.

3.2.2 Plano

Tendo em conta as dificuldades e as aprendizagens muito rudimentares, foi importante decidir quais as estratégias pertinentes para a resolução de problemas. As estratégias passaram pela realização de várias estações com diferentes objetivos e

dificuldades, incidindo particularmente na postura, técnica e *swing*, com batidas a curta distância e altura.

A continuidade de grupos de aprendizagem manteve-se como fator de conforto e motivação fortalecendo a motivação e o gosto pela prática.

3.2.3 Balanço

A 2ª etapa, consistiu na aprendizagem e melhoria das técnicas, tendo como base a AI dos alunos, através de situações de exercícios *Shot no Tee*, em estações com diferentes objetivos e dificuldades, incidindo na postura, *Grip* e *Swing*, assim como situações de exercícios *Putt & Chipp no Green* curto e longo, considerando as limitações do espaço utilizado (pavilhão multiusos). De salientar o crescente número de participantes na modalidade, situando-se nos 23 alunos.

Para que a instrução fosse mais precisa, dada a necessidade de demonstração, foi realizado um trabalho adicional de treino por parte do estagiário em cooperação com o professor responsável, no sentido de desenvolvimento das técnicas e compreensão dos critérios de êxito.

A continuidade de grupos de aprendizagem demonstrou ser essencial na manutenção de um clima positivo durante o treino, na motivação e aprendizagem dos alunos, assim como a presença do aluno com maiores apetências e a cooperação com os colegas.

3.3 3ª Etapa

3.3.1 Objetivos Operacionais

Foram definidos para esta etapa os objetivos de consolidação dos produtos finais das aprendizagens, continuidade na tutoria de pares no desenvolvimento dos alunos com maiores dificuldades e registo de competição para a aprendizagem.

3.3.2 Plano

A 3ª etapa consistiu numa progressão das aprendizagens e desenvolvimento dos alunos, coincidindo com o início dos torneios, 4 no total, sendo o primeiro realizado no dia 7 de fevereiro para aferição do nível competitivo, no campo de Golfe da Aroeira, com participação de mais duas equipas de zona.

Esta etapa foi desenvolvida visando maior objetividade e complexidade, mantendo algumas das anteriores situações para que os alunos com maiores dificuldades possam atingir o sucesso. Neste sentido, sempre que as condições climatéricas o permitissem, foram realizadas sessões de treino no campo exterior, às quintas-feiras, facilitando o uso de bolas de golfe oficiais, utilização de maior diversidade de tacos e, a aproximação à realidade da prática de golfe.

Foi definido como objetivo a implementação de um regime de competição para a aprendizagem, tendo como base a superação individual integrado no compromisso de equipa ou grupo e a não sobreposição em relação ao adversário (Hager, 1995). Assim, foi definido um sistema de pontuação, com aferição a cada treino, tendo como base o utilizado nos torneios, sendo acumulados até ao treino final. Os grupos de aprendizagem foram reduzidos para 2 alunos em cada, similar ao sistema também utilizado nos torneios, em que cada jogador toma nota da pontuação do par, tendo como base o respeito e integridade entre praticantes.

3.3.3 Balanço

A implementação de dinâmicas de competição para aprendizagem nos treinos demonstrou-se benéfica, permitindo um maior envolvimento dos alunos, com consequências na sua assiduidade e progressão nas aprendizagens. Tal como refere Hager (1995), a forma como estruturamos as atividades competitivas é importante na consecução dos objetivos. Quanto a recursos espaciais, dada a imprevisibilidade nas condições climatéricas, não foi possível a realização dos treinos no polidesportivo exterior.

Por forma a permitir a progressão nas aprendizagens do aluno com maiores apetências, foram dinamizadas situações de maior complexidade, implementação de desafios e o acompanhamento quer do professor responsável, quer do estagiário.

No que respeita os torneios, estes foram realizados nos dias 7 de fevereiro no campo de Golfe da Aroeira, para aferição de nível, e dia 20 de março no campo de Golfe Quinta do Perú, tendo a participação de uma média de 12 alunos em representação da EBIVR. Foi ainda realizado um torneio dia 12 de março, contando apenas com o aluno com maiores apetências, destinado ao nível 2 da competição, no campo de Golfe da Aldeia dos Capuchos, dada a sua dificuldade.

Ao nível pessoal, foi uma experiência interessante, sendo a primeira participação num torneio desta modalidade. A intervenção foi de caráter formativo, sendo que todos os professores envolvidos providenciaram feedbacks aos alunos em concordância com a estação, independentemente da escola representada, num processo formativo de continuidade e progressão nas aprendizagens dos alunos e do papel e importância do professor, mesmo em contexto competitivo.

3.4 4ª Etapa

3.4.1 Objetivos Operacionais

Foram definidos para esta etapa os objetivos de consolidação dos produtos finais das aprendizagens, lecionação autónoma dos treinos e finalização do registo de competição para a aprendizagem.

3.4.2 Plano

Quanto aos treinos consistiram em estações de *pancada longa, Putt&Chipp*, sendo também dinamizadas situações de *Pitch&Putt*, tendo em conta a sua integração no último torneio, o que provocou descontentamento e insucesso por parte da maioria dos alunos dada a sua dificuldade em relação às outras situações.

Para que a sua integração fosse o mais próxima possível da realidade competitiva, foi imperativo a sua realização no polidesportivo exterior, estando apenas condicionada pelo reduzido número de tacos específico para o efeito.

Quanto ao registo de competição para a aprendizagem, foi dada continuidade com o sistema de contagem de pontos e grupos de aprendizagem a pares, sendo implementado o sistema de tacadas através de um percurso e definição do *par*, numa fase posterior.

Em termos de torneios, o grupo contou ainda com a presença em mais dois torneios, ambos com sucesso, demonstrativo do sucesso nas aprendizagens.

3.4.3 Balanço

No final da etapa foram consolidados todos os objetivos propostos, no que respeita o núcleo base que consistentemente compareceu em todos os treinos.

A utilização do campo exterior demonstrou ser uma mais-valia na consolidação das aprendizagens, permitindo uma aproximação à realidade.

No que respeita a torneios, o aluno com maiores apetências foi campeão distrital de nível 1 e nível 2, com uma boa participação dos restantes alunos, prevendo uma subida do nível destes alunos em caso de continuidade.

O registo de competição para a aprendizagem culminou com um torneio interno que provou ser importante na motivação e aferição de conhecimentos dos alunos, salientando o trabalho colaborativo. A todos os alunos foram entregues medalhas no término do torneio interno, contribuindo para a sua motivação e continuidade.

3.5 A Inclusão no golfe

Quanto ao projeto de DE, na modalidade de golfe, este incidiu na dinamização da modalidade aos alunos com NEE, assim como os alunos com poucos hábitos de atividade física, promovendo a prática através de uma modalidade com teor calmo e de baixa intensidade, mas exigente ao nível da concentração e precisão, através do direito à igualdade e inclusão social na comunidade escolar, ou seja, a prática da inclusão de todos, independentemente do talento, deficiência, grupo socioeconómico ou cultura (Júnior et al., 2015).

3.5.1 Plano

Quadro 27 – Plano Projeto TOP Desporto Escolar

Plano Projeto TOP Desporto Escolar				
Processos	1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
	Caracterização	Definição de objetivos	Planeamento e formação do programa	Implementação
	Pesquisa bibliográfica	Definição de oportunidades	Revisão dos conteúdos pertinentes	Monitorização
	Avaliação das possibilidades	Definição do programa de atividades	Mobilização dos recursos e materiais	Avaliação
	Identificação dos órgãos-alvo			Balanço

A implementação do projeto visou alunos que demonstrassem interesse na participação dos treinos, assim como durante as atividades de Escola Ativa e Boccia, em cooperação com os professores responsáveis. Segundo Block (2018), quando suportados, alunos com NEE podem ser incluídos em atividades físicas regulares sem que tal afete o programa dos restantes.

Segundo Sartore-Baldwin & Mowatt (2016), estas atividades devem ter em conta vários fatores como o uso de tacos mais curtos, bolas maiores (ténis) e situações curtas como o *putt*. Quanto à intervenção esta deve ser realizada com instrução clara e lenta, com ênfase na demonstração, imitação e repetição em situações simples.

3.5.2 Balanço

A implementação do projeto foi conseguida, em parte, em colaboração com o núcleo Escola Ativa, desenvolvido por um colega do NEUL. A integração de alunos com NEE foi desenvolvida tendo em consideração as suas limitações, consistindo nas atividades e fatores definidos na pesquisa bibliográfica.

Apesar da implementação ser bem-sucedida, foram várias as dificuldades encontradas, no que respeita a segurança e foco na tarefa, sendo necessário a participação das professoras de Educação Especial e do estagiário responsável pelo núcleo. Outras das dificuldades foi a participação de todos os alunos, não sendo possível dada as suas limitações físicas e cognitivas.

A outra parte do projeto previa a inclusão de alunos com poucos hábitos de atividade física. Para além da inclusão de alunos das turmas dos praticantes, foi possível a inclusão de 4 alunos do 9ºC, sendo um dos objetivos do projeto de DT hábitos de estilo de vida saudáveis. A sua implementação foi pontual, tendo em conta a exigência do ano letivo, não sendo possível a sua participação nos torneios.

Em suma, embora o projeto tenha sido implementado como planeado, o seu sucesso poderia ser mais relevante desde que implementado pontualmente desde o início, nomeadamente no que respeita aos alunos com NEE, carecendo de maior pesquisa sobre formas e atividades para estes alunos, dada a sua pouca informação encontrada, fruto da pouca implementação ao nível escolar.

3.6 Atividades de Escola

Contempladas no PAA, estas atividades, promovidas dentro do espaço e horário escolar, a título pontual ao longo do ano, tem como objetivo principal a promoção da prática de atividade física dos alunos, assim como o convívio entre alunos dos mais diversos anos e ciclos e o trabalho colaborativo entre os professores do DEF, incluindo o NEUL.

3.6.1 Corta-mato Escolar

A primeira atividade foi o corta-mato escolar, tendo sido realizada não só em toda a área escolar, como numa parte da rua que envolve a escola, requerendo enorme colaboração por parte dos professores do DEF assim como do NEUL, no seu planeamento, contando com a ajuda dos alunos do 9º ano (turmas dos estagiários e orientador) na organização e operacionalização. Esta atividade envolveu alunos do 1º, 2º e 3º ciclo, com participação dos EE e comunidade envolvente. No que respeita o 9ºC, este fez-se representar com 3 alunos, situando-se nos lugares cimeiros da classificação dada a fraca afluência por parte dos restantes alunos nos escalões mais altos.

3.6.2 Torneio de Voleibol

A segunda atividade foi o voleibol, em situação de jogo 4x4, envolvendo os alunos do 2º e 3º ciclo. Mais uma vez a colaboração entre professores do DEF e o NEUL, mostrou ser crucial no planeamento, organização e operacionalização da atividade. Ao NEUL e orientador coube a organização e operacionalização dos jogos referentes ao 3º ciclo que, embora apresentasse o maior número de equipas inscritas, foi possível realizá-la com sucesso. No que respeita o 9ºC, foi a turma que apresentou maior número de equipas, 2 femininas e 2 masculinas, classificando-se nos 2º e 3º lugar femininos e 1º e 3º masculinos. A sua participação foi determinante para aferir as aprendizagens no que respeita esta modalidade, demonstrativa do sucesso dos alunos.

3.6.3 Mega Sprinter Distrital e Escolar

A terceira atividade foi a realização do Mega Sprinter, sendo que o distrital ocorreu anteriormente ao escolar, devido a alterações de planeamento por parte dos responsáveis do DE distrital. A sua realização ocorreu no Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento situado no Seixal, com participação de todos os

Agrupamentos de Escolas do distrito de Setúbal. A atividade incluiu os escalões de iniciados e juvenis nas modalidades de velocidade 40m, resistência (1000m), salto em comprimento e lançamento do vortex. O AGEDS foi representado pelas escolas constituintes, ESDS e EBIVR, com participação em todas as modalidades. Ao NEUL coube a responsabilidade de acompanhamento dos alunos e auxílio aos professores responsáveis das duas escolas. No que respeita o 9°C, foi representado por apenas uma aluna, nº17, vencedora do corta-mato escolar, que competiu na prova de resistência.

O Mega Sprinter escolar foi realizado na semana seguinte, sendo composto pelas modalidades de velocidade 30m, salto em comprimento e lançamento do peso, nos escalões de iniciados e juvenis, respetivos 2º e 3º ciclo. Ao NEUL coube a responsabilidade de planeamento, organização e operacionalização em cooperação com o DEF, face à adesão de alunos. Quanto ao 9°C foi representado por 9 alunos, 4 femininos e 5 masculinos. No lançamento do peso, o aluno nº 4 obteve o 1º lugar. No salto em comprimento masculino, o aluno nº24 obteve o 1º lugar, no feminino, a aluna nº17 obteve o 2º lugar, seguida das alunas nº16 e 17, no 3º e 4º respetivamente. Na velocidade, a aluna nº7 obteve o 1º lugar, e nos masculinos o aluno nº23 obteve o 2º lugar e o aluno nº28 o 5º lugar. A salientar a participação dos alunos com NEE nesta última prova, incluindo o aluno nº25, como forma de inclusão nas atividades anuais.

3.6.4 Torneio de Futsal

A 4ª atividade realizada foi o torneio de futsal de 2º e 3º ciclo. Estas foram realizadas com uma semana de distância entre elas, sendo primeiro o de 2º ciclo, em que a função do NEUL foi de operacionalização, no que respeita a arbitragem de jogos e colaboração com o DEF na organização. O torneio de 3º ciclo foi totalmente organizado pelo NEUL e o OE, sendo operacionalizado em colaboração com o DEF. Quanto ao 9°C, contou com 2 equipas, uma feminina e outra masculina, com uma composição de 8 jogadores em cada. A equipa masculina terminou o torneio no 3º lugar, no que respeita a equipa feminina conseguiu atingir o 1º lugar na competição, o que a par com o voleibol, foi demonstrativo das aprendizagens e sucesso dos alunos nas aulas de EF.

3.6.5 Taça do desporto Escolar

A Taça do DE da área de Setúbal foi realizada na EBIVR e ESDS, consistindo num torneio final com participação de 9 escola, nas modalidades de voleibol 2x2 e futsal 4x4, sendo as equipas compostas por alunos da Escola Ativa. Ao NEUL coube a receção e colaboração com os organizadores do DE e acompanhamento das equipas da escola. No que respeita a resultados foi atingido o 6º lugar por agrupamentos, devido a uma falta administrativa na composição da equipa de futsal, a qual não era constituída por elementos do mesmo ano, como impunham as regras de participação, embora tenham ganho todos os jogos.

3.7 Colaboração

A colaboração entre o NEUL foi de extrema importância, não só na dinamização das atividades de escola, assim como no DE, dado a colega Sandra Borges ter dinamizado o núcleo no ano anterior, providenciando toda a informação relativa à modalidade e, o colega Leonardo Jorge, responsável pela dinamização do núcleo Escola Ativa, sem o qual não seria possível a integração do projeto de inclusão.

A disponibilidade e colaboração com o professor responsável, permitiu uma aprendizagem constante sobre a modalidade e a sua implementação na escola, devido à inexistente formação sobre esta, culminando no enriquecimento de conhecimentos.

A colaboração com o DEF na dinamização das atividades de escola, veio fortalecer os laços com o NE, tendo ramificações na área da lecionação e projetos e atividades desenvolvidas.

3.8 Balanço Final

A escolha da modalidade de golfe teve em conta a oferta disponível na EBIVR que, em conjunto com o Padel se destacaram por serem ofertas diferentes das designadas habituais encontradas em outras escolas, pese embora a rápida expansão da última. Sendo uma modalidade que se destina maioritariamente a lazer e apenas ao alcance de poucos, é de louvar a iniciativa da escola na sua dinamização.

Dado o seu cariz de baixo nível de intensidade, era maioritariamente frequentada por alunos mais novos, 5º e 6º ano, permitindo que optem por uma atividade calma, de acesso a todos independentemente do seu nível, e sem a pressão competitiva das outras ofertas. A calma, concentração e precisão são essenciais para sua realização.

As grandes dificuldades centraram-se na aquisição de material, muito específico e com custos algo elevados, assim como o espaço de prática, centrada no comprimento e realização outdoor. No entanto, o investimento era constante, a lecionação era adaptada aos espaços disponíveis e o número de praticantes aumentava a cada ano.

Tendo em conta um início de novo ciclo de praticantes, a sua maioria sem qualquer contato com a modalidade, optou-se pelo planeamento por etapas, assemelhando-se à lecionação, de forma a permitir a aprendizagem de forma continuada.

A AI permitiu definir como meta o nível Introdução dos PNEF, assim como o conhecimento dos alunos e criação de rotinas. Quanto a adequação das aprendizagens ao nível dos alunos, a organização passou pela criação de estações com diferentes objetivos e níveis de dificuldade, em ecologia, sendo os alunos organizados em grupos, privilegiando a autonomia. Uma vez que o grupo tinha um aluno com maiores apetências, tendo praticado no ano anterior, a tutoria de pares foi considerada, cabendo também aos professores o acompanhamento destes alunos, com ênfase na instrução e feedbacks prescritivos, visuais e interrogativos.

Quanto às competições, dado o seu parco número de apenas 4 para o nível 1, constituiu um problema quanto às demonstrações de aprendizagens e motivação dos alunos. Outro problema foi a própria forma de organização, sendo definida por nível, não tendo em conta a idade dos alunos, sendo mais notória para o aluno de nível 2, muito mais novo que os restantes praticantes que enfrentava. Ponto positivo foi a duração das mesmas, os locais (realizados em espaços destinados à prática) e o crescente número de escolas e alunos. De forma a colmatar esta lacuna, optou-se pela realização de desafios e torneios internos, com a respetiva atribuição de medalhas.

A nível pessoal, a lecionação e planeamento demonstraram ser um grande desafio, uma vez que era o primeiro contato com a modalidade. A pesquisa, o trabalho colaborativo com o professor responsável e a prática numa fase inicial, demonstraram ser essenciais para a formação e integração nesta modalidade e, conseqüente dinamização dos treinos.

4 Seminário

Área onde se desenvolve a atividade científico-pedagógica, de acordo com as orientações da investigação-ação (McNiff & Whitehead; 2010), centrada no desenvolvimento profissional, com identificação de uma problemática, estudo, proposta de soluções, aplicação prática, avaliação de resultados e, caso seja necessário, reformulação.

No quadro 28 encontram-se definidas as etapas e os processos que as compõem.

Quadro 28 – Plano Anual Seminário

Plano Anual Seminário				
Processos	1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
	Caracterização local	Recolha de dados	Planeamento e formação do programa	Preparação dos recursos
	Avaliação das possibilidades	Identificação dos órgãos-alvo	Definição da data e local	Implementação
	Pesquisa bibliográfica	Definição do programa de atividades	Revisão dos conteúdos pertinentes	Avaliação
	Definição de objetivos		Mobilização dos recursos e materiais	Balanço

4.1 1ª Etapa

4.1.1 Pertinência

Após reunião com o Orientador de Escola e a Coordenadora do Departamento de EF, a professora Lígia Nunes, foi proposta a abordagem à lecionação da natação, aproveitando a experiência do estagiário na modalidade. Uma vez que a ESDS tinha a matéria integrada no PC, devido à fraca formação dos professores nesta modalidade, a sua abordagem demonstrar-se-ia uma mais-valia para o departamento.

Sendo o PC definido em conjunto, foi notória a necessidade da referência dos PNEF, tanto ao nível pessoal como colaborativo do DEF, com o objetivo de potenciar as aprendizagens dos alunos nas diferentes matérias. Porém, apesar desse compromisso, foram verificadas diferenças ao nível da capacidade de lecionação e abordagem dos conteúdos, não só através de conversas informais como na observação de aulas e realização do PTI.

Perante estes fatores surgiu a pergunta de partida para o Seminário: “*Quais as dificuldades identificadas pelos professores de EF do AGEDS na lecionação da natação?*”

4.1.2 Revisão da Literatura

No que respeita os PNEF, a natação tem um cariz complementar, contudo a sua importância torna-a relevante para a aprendizagem na formação do aluno como indivíduo para uma vida saudável e repleta de valores, conhecimentos, competências e habilidades em sociedade.

Os benefícios da sua prática são de extrema importância para crianças e jovens, uma vez que permitem o desenvolvimento físico (Barroso & Salgueiro, 2017), melhorando a condição cardiovascular, o desenvolvimento muscular e coordenação motora e é uma atividade de baixo impacto nas articulações, tornando-se uma opção segura em fases de crescimento (Silva & Simões, 2015). Os benefícios mentais também se salientam através da redução de stress derivado da prática regular e melhoria da concentração, podendo influenciar o desempenho académico (Mota & Silva, 2019). Embora seja uma modalidade individual, é praticada em grupo, contribuindo para o desenvolvimento social através do trabalho em equipa e socialização, assim como fator de inclusividade e igualdade (Rodrigues & Almeida, 2018).

De acordo com Barbosa (2007), as falhas técnicas mais comuns na natação, incluem a falta de coordenação motora, a falta de habilidade respiratória, a falta de equilíbrio e a falta de força muscular. Essas falhas técnicas podem ser causadas por diversos fatores, como falta de prática, medo da água, falta de concentração, entre outros. É importante que os professores sejam competentes e capazes de identificar as falhas técnicas dos alunos e oferecer aos mesmos exercícios e treino específico para suprir essas possíveis falhas.

É de realçar a importância do incentivo e da motivação para o processo de aprendizagem da natação, sendo fundamental que os alunos se sintam encorajados e seguros para superar as suas limitações e evoluir na prática deste desporto. O último dos benefícios, e não menos importante, é a prevenção de afogamentos.

Canossa et al. (2007), referem que existe a necessidade de um trabalho que envolva diversas áreas do conhecimento para garantir o desenvolvimento integral do aluno, visando uma abordagem multidisciplinar nas suas aulas. Os autores propõem um modelo de estruturação por etapas com a inclusão de jogos e manipulações.

Modelo de estruturação por etapas:

1. Familiarização: Adquirir autonomia no meio aquático (jogos);
2. Respiração: imersão da cabeça, expiração ritmada;

3. Equilíbrio: posição vertical sem apoios, posição horizontal (ventral e dorsal), imersões, rotações;
4. Propulsão: deslocamento vertical sem apoio, ação alternada das pernas e braços, associa com a respiração, saltos de pés e cabeça;
5. Manipulação: exploração, lançamentos, receções, batimentos, habilidades e respiração adequadas a cada situação.

No que respeita a natação pura, Lopes et al. (2020), referem seis etapas de desenvolvimento, com objetivos específicos e gerais, e a importância da sua implementação nas aulas de natação:

1º Etapa: Adaptação ao espaço físico e familiarização com o meio aquático;

2º Etapa: Expiração, Imersão, Equilíbrio e Saltos;

3º Etapa: Equilíbrio e Propulsão;

4º Etapa: Trabalho das componentes das 3 primeiras etapas em profundidade; Trabalho de sensibilização à água; Coordenação do batimento de pernas ventral e dorsal, rotação de braços, Expiração; Saltos, introdução às partidas de crol e costas;

5º Etapa: Introdução à inspiração lateral na técnica de crol; Coordenação do batimento de pernas ventral e dorsal, rotação de braços, respiração; Saltos, introdução às partidas de crol e costas; Introdução à viragem simples;

6ª Etapa: Automatização e estabilização das técnicas e partidas de crol, costas e viragens simples.

De acordo com um estudo realizado por Button et al. (2019), no que respeita a prevenção de afogamentos na Nova Zelândia, foram definidas 15 competências essenciais em meio aquático, que para além das referidas anteriormente, incluindo abordagens multidisciplinares, salvamento aquático e avaliação de riscos. Estes autores definem também formas organizacionais específicas em espaço piscina, visando essas competências em espaços próprios.

Tendo em conta a revisão bibliográfica, foram definidos os objetivos que se encontram no quadro 48.

Quadro 29 – Objetivos de Seminário

Objetivos
Evidenciar os benefícios da natação nas crianças e jovens.
Desmistificar a natação através do ensino multidisciplinar.
Conhecer e discutir diferentes metodologias de ensino.
Elaboração de um documento orientador.

4.2 2ª Etapa

4.2.1 Desenho do estudo

Quanto ao desenho do estudo, este foi de natureza observacional com base na investigação qualitativa.

Para recolha de dados foram realizados questionários aos professores através do *Google Forms*, partindo de temas gerais até aos mais específicos, em constante comunicação com os professores.

Foram também realizadas entrevistas com a coordenadora do DEF que, para além da recolha de informação mais específica, providenciou todos os documentos relacionados com a matéria, nos quais se incluiu a tabela de avaliação inicial, horários, turmas, professores e níveis.

Por último, foi realizada uma visita à piscina Municipal da Sobreda, onde se lecionavam as aulas, com vista a uma melhor compreensão das formas organizativas e material disponível, por forma a adequar as propostas à realidade.

4.2.2 Instrumentos

De forma a dar continuidade ao processo, foram definidos o desenho do estudo, quais os instrumentos a utilizar para recolha de dados específicos, qual a amostra e os procedimentos efetuados.

4.2.3 Amostra

A amostra foi composta pelos professores do DEF, num total de 15 professores, 10 lecionando na ESDS e os restantes 5 na EBIVR.

4.2.4 Procedimentos

No que respeita a procedimentos, a cada questionário, os professores foram informados do objetivo do estudo e problemas/dificuldades em questão. Após estes, foram fornecidos os artigos e documentos da revisão bibliográfica, visando promover uma reflexão entre os elementos do departamento. Estes, foram dinamizados e enviados aos professores em conjunto com os questionários dinamizados pelos colegas de estágio, evitando dispersão e acumulação de questionários.

As entrevistas foram de carácter aberto, cabendo ao entrevistador apenas direccionar no sentido de aprofundar os pontos-chave em questão de acordo com os objetivos. Posteriores entrevistas tiveram como base os documentos providenciados. Estas, foram realizadas com a presença do NEUL, de forma a que cada estagiário reunisse o máximo de informação, tendo em conta a disponibilidade da coordenadora.

A visita à piscina Municipal da Sobreda foi realizada com a coordenadora do DEF, após uma entrevista, com o objetivo de aferir quais os espaços afetos à lecionação, organização, métodos de ensino, problemas e/ou dificuldades e materiais disponíveis.

4.3 3ª Etapa

4.3.1 Análise de dados

As técnicas de recolha de dados foram alinhadas de acordo com as orientações metodológicas da investigação qualitativa (Quivy & Campenhoudt, 1995). A análise de dados teve por base a análise de dados qualitativa, num processo de 5 fases (Yin, 2015).

Na 1ª fase foram compilados e ordenados os dados, em função das questões dos questionários e entrevistas. Na 2ª fase foram identificados padrões de resposta. A 3ª fase consistiu na agregação por categorias. Na 4ª fase foram interpretados os resultados, tendo em conta a bibliografia consultada. A 5ª e última fase centrou-se nas conclusões do estudo, com vista a definir as propostas a apresentar perante o DEF.

4.3.2 Apresentação e discussão de resultados

Com base no tratamento dos dados recolhidos, foi possível realizar o agrupamento descrito no quadro 30.

Quadro 30 – Tratamento de dados: Quadro de Categorias

Categoria	Padrão de resposta
Lecionação	
Nº de professores a lecionar	5
Experiência e conhecimento teórico	
Experiência	3 professores
Conhecimento técnico	Sim
Lecionação	Os PNEF como referência
Desenvolvimento da AMA	
Conhecimento das etapas	Não
Dificuldades	Preparação das aulas
Abordagem multidisciplinar	Inexistente
Duração e organização das aulas	
Protocolo de observação inicial	Sim
Duração das aulas	45 a 50 minutos
Organização	UD, 6 a 8 aulas
Infraestruturas	
Organização	4 pistas de 25m
Material disponível	Sim
Motivação dos alunos	
Motivação	Fraca
Dificuldades	Métodos de ensino e condições físicas das instalações

No que respeita os questionários, constatou-se que apenas 5 professores lecionavam a natação devido a constrangimentos de horário na piscina.

Às questões relacionadas com as etapas de desenvolvimento da adaptação do meio aquático, alguns professores revelaram não saber ou apenas referiram algumas como a respiração e propulsão. Este ponto atesta as lacunas na formação específica dos professores de EF, para a lecionação de matérias como a natação. Quanto à abordagem multidisciplinar, nenhum referiu a sua realização.

De salientar que apenas 3 professores tinham alguma experiência na lecionação de aulas de natação, contudo, de um modo geral, a maioria dos visados detinha algum conhecimento no que respeita as componentes técnicas.

Em relação às entrevistas com a coordenadora do DEF, a recolha de informação foi mais precisa. Foi confirmado que apenas 5 professores lecionavam a matéria devido aos constrangimentos de horário da piscina, embora existisse um protocolo com a junta de freguesia da Sobreda para a sua utilização. Foi evidenciado que esta limitação não era compreensível, dado os largos tempos sem utentes durante o período da manhã. Perante

esta limitação, a lecionação contemplava apenas o 3º ciclo, nomeadamente o 8º e 9º ano, assim como o secundário, onde se inclui o Curso Técnico-Profissional de Desporto, 10º a 12º ano.

Quanto à organização, centrava-se numa UD, composta por 6 a 8 aulas, monotemática, sem continuidade ao longo do ano. As aulas eram apenas lecionadas nos blocos de 90 minutos, dispondo apenas de 45 a 50 minutos uteis de aula, devido às transições e a logística do equipamento específico para a prática.

Foram evidenciadas dificuldades na motivação dos alunos, incluindo aspetos pedagógicos e contextuais, a influência dos métodos de ensino e das condições físicas das instalações, diferentes do contexto habitual para a prática da EF.

Outro dos fatores foi a diferença de capacidade de lecionação e abordagem de conteúdos entre professores e a organização dado o número de alunos por turma, uma média de 26.

A lecionação centrava-se somente na natação pura de acordo com os níveis Introdução e Elementar dos PNEF, onde a maior dificuldade se encontrava no nível Parte Introdução, equivalente à Adaptação ao Meio Aquático (AMA), derivado da necessidade do professor se encontrar dentro de água para um melhor acompanhamento dos alunos nas aprendizagens, destacando os desafios enfrentados pelos professores na preparação para matérias específicas como a natação.

No que respeita a infraestruturas, a piscina Municipal da Sobreda encontrava-se adjacente ao pavilhão polidesportivo da ESDS. Esta dispunha de uma piscina de 25m com 6 pistas e um tanque de aprendizagem.

Quanto a organização, a escola dispunha de 4 pistas para lecionação, com 1 pista de acesso à parede, encontrando-se 2 para utilização livre no extremo oposto. O tanque de aprendizagem encontrava-se na maior parte das vezes limitado em termos de acesso, devido a utilização livre ou aulas de hidroginástica sénior.

Quanto a material disponível, dispunha do material “standart”, como rolos, pranchas, objetos de fundo, arcos e *pullbuoy*, sendo parco no que respeita barbatanas, palas, bolas e colchões, contudo, limitada em conformidade com a organização da piscina.

Embora a escola tivesse acesso a infraestruturas específicas, foram encontradas muitas condicionantes à lecionação, nomeadamente nos recursos disponíveis para a prática, limitando as opções dos professores, algo bastante evidente na realidade portuguesa.

4.4 4ª Etapa

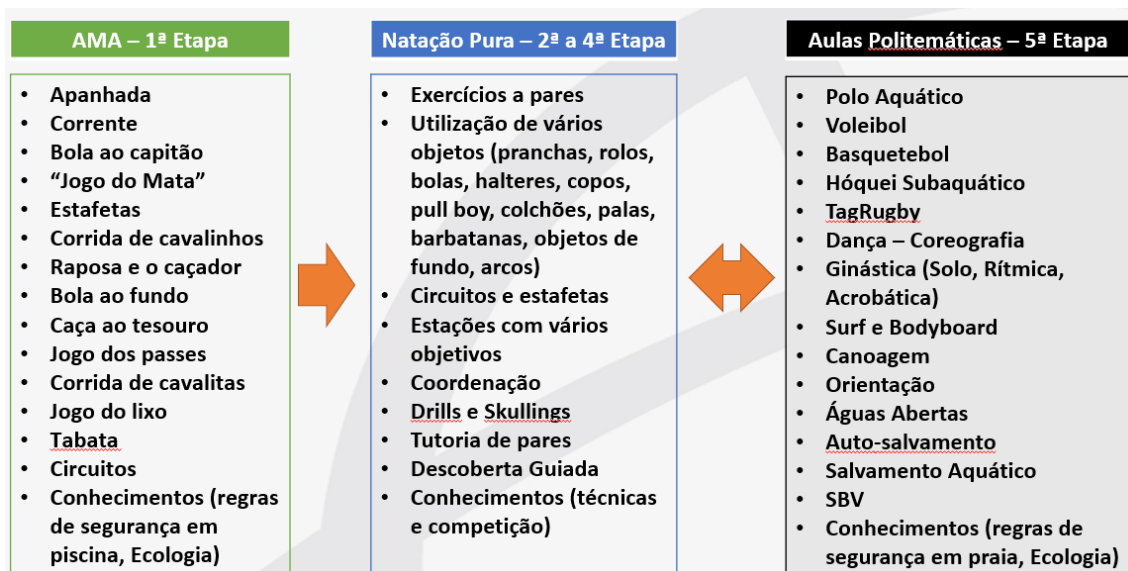
4.4.1 Propostas

Esta etapa final consistiu na apresentação do Seminário perante o DEF para discussão, de acordo com os dados recolhidos e a respetiva pesquisa bibliográfica. A apresentação foi previamente enviada aos respetivos professores com o objetivo de fomentar a discussão, mediante o conhecimento dos respetivos temas e propostas.

Posteriormente foi elaborado o documento orientador com toda a informação para apreciação pelo Departamento.

Com base nos estudos realizados pelos autores da pesquisa bibliográfica foi possível elaborar uma proposta de lecionação, visando uma aprendizagem por etapas, a 1ª de adaptação ao meio aquático com realização de jogos lúdicos, da 2ª à 4ª destinada à natação pura e a última etapa com realização de aulas politemáticas, com introdução de matérias como o voleibol, basquetebol, dança, ginástica, orientação, entre outras.

Figura 31 – 1ª Proposta: Lecionação



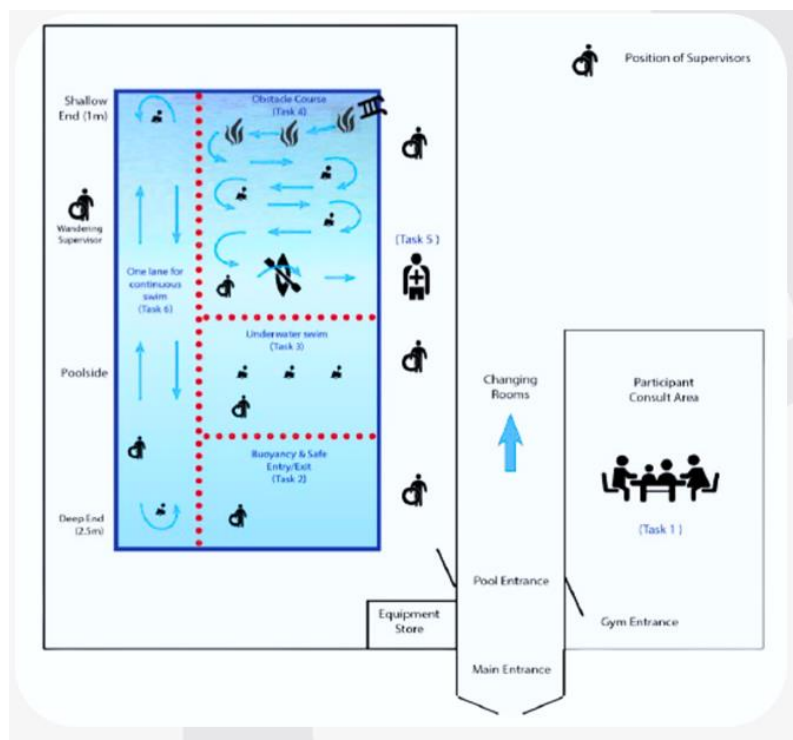
A segunda proposta foi a inclusão de ambientes educativos inovadores (Novigado, 2021), consistindo nas etapas investigar, desenvolver, interagir, criar, partilhar e apresentar, com o objetivo de envolver os alunos na aprendizagem de forma autónoma, a colaboração, permitindo o desenvolvimento crítico, ensinando os alunos a partilhar o que criam, a comunicar e a dar feedbacks. Esta proposta teve a sua origem na matéria lecionada na cadeira de Psicologia Educacional no 2º ano do Mestrado, apresentando-se como uma ferramenta útil e inovadora, podendo ser aplicada em qualquer contexto, incluindo as aulas de EF.

Figura 32 – 2ª Proposta: Ambientes Educativos Inovadores



A terceira proposta foi de organização em espaço piscina, contemplando as aulas politemáticas, com base no estudo de Button et al. (2019), sobre as competências aquáticas a desenvolver nas crianças e jovens.

Figura 33 – 3ª Proposta: Organização em Espaço Piscina



4.4.2 Balanço

A apresentação e discussão das propostas foi realizada durante a reunião de Departamento anterior às reuniões de final de ano, sendo muito rica em conteúdo, dada a intervenção dos professores e interesse pela matéria. Pese apenas ser lecionada por 5 dos 15 que constituem o DEF, contudo, foi notório o interesse e contributo de todos, originando uma fase de discussão e partilha de ideias.

A implementação prática das propostas não foi contemplada dada a dificuldade da logística e de infraestruturas específicas, no entanto, o seu contributo para uma melhor compreensão e discussão das propostas fosse importante.

A proposta de elaboração de um documento orientador com a informação e propostas apresentadas foi bem acolhida, sendo sugerido contemplar com uma UD para todos os níveis, assim como uma proposta de registo de observação inicial simples e fácil de usar, quer pelos professores efetivos, quer por novos que venham a integrar o DEF futuramente (apêndice VIII).

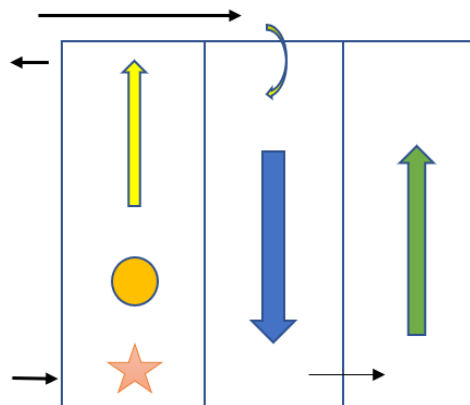
4.4.3 Novas propostas

As novas propostas estão contempladas nas figuras 4 a 7.

Figura 34 – 4ª Proposta: Ficha de Observação Inicial

Ficha de Observação Inicial Natação							
Agrupamento de Escolas Daniel Sampaio							
Ano / Turma / Horário _____				Professor: _____			
Data: _____							
Escala de observação: Não realiza_1 / Realiza com erros_2 / Realiza_3							
Nível		PI		I	PE		Nível
Exercício		Flutua em equilíbrio ventral e dorsal	Realiza imersão associando a respiração	Propulsão MI: início ventral, rotação 180º para dorsal	Salta para a piscina de cabeça	Realiza 25m Crol	
Nº	Nome						
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
Total de alunos por nível							

Figura 35 – 5ª Proposta: Organização de Observação Inicial



Legenda: ★ Equilíbrio; ● Imersão; ↑ Propulsão MI; ↷ Salto; ↓ Crol; ↑ Costas

Figura 36 – 6ª Proposta: Unidade Didática Nível Introdução

Objetivo	Progressões
Adaptação ao meio aquático	Sentado na beira da piscina, molha o corpo e a cara Entra calmamente dentro de água Imerge a cara e abre os olhos debaixo de água
Respiração	Realiza expiração com a cara em imersão pelo nariz e/ou boca Realiza ritmo respiratório na vertical (inspiração-expiração) - 3 ciclos Apoiado na parede, controla o ciclo respiratório horizontal (inspiração-expiração) - 3 ciclos
Imersão	Na vertical, senta-se no fundo da piscina Na vertical, apanha objetos no fundo da piscina Realiza imersão (golfinho) e apanha objetos do fundo da piscina Realiza uma passagem em imersão por dentro de 1 arco submerso, controlando a respiração
Equilíbrio	Na vertical, realiza deslocamento frontal, lateral, á retaguarda e saltos (cangurus) Com apoio na parede ou rolo, realiza estrela ventral Com rolo nas costas, realiza estrela dorsal Realiza estrela ventral e dorsal - 10 segundos (conta até 10 em voz alta na posição dorsal) Realiza "ovo" (posição engrupada), controlando a respiração Sentado na beira da piscina, realiza deslize ventral em PHF Apoiado na parede, realiza deslize dorsal mantendo o alinhamento Com impulso da parede, realiza deslize ventral e dorsal, mantendo o alinhamento Com impulso da parede, realiza deslize ventral e rotação 180ª para dorsal Realiza cambalhota rudimentar
Propulsão MI	Com apoio na parede ou rolo (mãos ou peito), realiza batimento de pernas ventral Com rolo nas costas, realiza batimento de pernas dorsal Com rolo, após impulsão da parede, realiza batimento de pernas dorsal e ventral, controlando a respiração Com prancha, após impulsão da parede, realiza batimento de pernas dorsal e ventral, durante 12,5m
Saltos	Na beira da piscina, salta para a água da posição de pé Na beira da piscina, salta para a água da posição de pé, realizando meia-piruetta Na beira da piscina, salta para a água da posição de pé, engrupando (bomba) Do bloco, salta para a água da posição de pé
Jogos	Jogos referidos na proposta para a 1ª Etapa

Figura 37 – 7ª Proposta: Unidade Didática Nível Elementar

Objetivo	Progressões
Imersão e respiração	Realiza imersão (golfinho) a tocar com as mãos no fundo da piscina, durante 12.5m Realiza imersão (golfinho), com rotação de 180ª a 360ª (ventral-dorsal-ventral) Realiza imersão seguida de cambalhota Realiza imersão, deslocando-se junto ao fundo da piscina, em apneia, controlando a respiração
Propulsão MI e respiração	Com apoio, realiza batimento de pernas ventral, respiração frontal após seis batimentos Com apoio, em PHF, realiza batimento de pernas dorsal Sem apoio, realiza batimento de pernas ventral e dorsal, durante pelo menos 12,5m Realiza batimento de pernas ventral, com respiração lateral, um braço em extensão com apoio e outro junto ao corpo Realiza batimento de pernas ventral, com respiração lateral, um braço em extensão sem apoio e outro junto ao corpo
Propulsão MI, MS e respiração	Com apoio, posição ventral, realiza 2 rotações de braços crol e 1 inspiração frontal Com apoio, posição dorsal, realiza rotação de braços costas Com apoio, posição ventral, realiza rotação de braços crol com respiração unilateral Sem apoio, realiza técnica de costas rudimentar (ponto morto). 1 rotação por cada 6 batimentos Sem apoio, realiza técnica de crol rudimentar (ponto morto), com respiração frontal e unilateral Sem apoio, realiza técnica de costas (1 rotação por cada 6 batimentos, braços em oposição) Sem apoio, realiza técnica de crol, com respiração unilateral ou bilateral (3 em 3 braçadas) Sem apoio, realiza técnica de crol, com respiração unilateral ou bilateral terminando com cambalhota perto da parede Sem apoio, realiza técnica de costas, rodando 180ª para ventral e terminado com cambalhota perto da parede
Salto de cabeça	Sentado na beira da piscina, realiza mergulho de cabeça, com impulsão dos pés na parede Na beira da piscina, partindo da posição de joelho no chão, realiza mergulho de cabeça, impulsionando com as pernas Na beira da piscina, partindo da posição de cócoras, realiza mergulho de cabeça, impulsionando com as pernas Na beira da piscina, partindo da posição de pé com joelhos flétidos, realiza mergulho de cabeça Do bloco, realiza salto de cabeça, seguido de deslize subaquático em PHF para início de técnica de nado
Manipulações	Propostas referentes á 5ª Etapa

As elaborações das propostas complementares tiveram por base o protocolo de avaliação inicial para a matéria de natação já existente no Agrupamento com base nos PNEF, assim como o documento de avaliação utilizado na prática profissional do estagiário e a respetiva experiência.

À proposta de observação inicial foi elaborada a respetiva forma organizacional visando a sua implementação de forma eficaz.

As propostas de UD para os níveis Introdução e Elementar tiveram como base os PNEF, assim como a experiência do estagiário na modalidade, obedecendo a uma ordem de continuidade e progressão do simples para o complexo.

4.5 Cooperação

Tal com nas restantes áreas, a entreaajuda entre os elementos de NEUL e o DEF foi fundamental na concretização dos objetivos, visando uma melhoria na qualidade da EF neste Agrupamento de Escolas.

Dada a sua especificidade, a colaboração e discussão foi fundamental na sua realização, destacando-se as intervenções do COF e da Coordenadora do Departamento, providenciando toda a informação possível para a sua elaboração e implementação.

De salientar a intervenção do DEF, não só nas discussões dos Seminários, como a sua adesão à implementação prática realizada pelos colegas estagiários sobre os seus temas.

4.6 Balanço final

A elaboração e concretização do seminário teve como base o suporte literário, assim como a experiência na matéria de natação, facilitando a identificação de pontos chave e estruturação.

A sua importância centrou-se nas propostas adequadas à especificidade do departamento, permitindo a abertura a novas formas abordagem à matéria, com proximidade às aulas politemáticas desenvolvidas ao longo do ano em espaço escolar.

A partilha de documentos, questionários e entrevistas facilitou o enquadramento da lecionação desta matéria, assim como especificar as dificuldades. Destaco a interação com a coordenadora do DEF, desde o primeiro contato com a sugestão de desenvolvimento deste tema, assim como o COF, que motivou o desenvolvimento deste trabalho, frisando a

parca oferta escolar a nível nacional e a importância da matéria no desenvolvimento do aluno.

Quanto ao impacto, foi possível a participação de todos os elementos constituintes do DEF, salientando a interação de uma grande parte, embora a maioria não lecionasse a matéria. De um modo geral foi notório o interesse no desenvolvimento desta matéria e sua implementação no PC, abrangendo mais anos de escolaridade, neste momento limitada pela disponibilidade de horário da piscina.

Destaco a intervenção do COF, com o seu contributo dada a sua experiência na lecionação da matéria durante o seu percurso profissional.

Quanto às propostas apresentadas, saliento os ambientes educativos inovadores, que suscitou muito interesse, não só pela sua possível aplicação na matéria de natação, como em outras matérias, dada a sua flexibilidade, facilidade de compreensão e implementação, constituindo mais uma ferramenta na aprendizagem dos alunos.

Embora não tenha sido possível a implementação prática, a apresentação e realização de um documento orientador foram recebidos e percebidos de forma positiva, dada a sua clareza, simplicidade e base científica aliada à experiência do estagiário.

Contudo, teria sido importante a colaboração com um especialista na modalidade, assim como uma abordagem mais centrada na prevenção de afogamentos, um dos objetivos mais importantes na lecionação desta matéria.

Em conclusão, a realização do seminário permitiu afirmar o NEUL como uma peça fundamental na constituição do DEF. A investigação científica e apresentação de propostas inovadoras, permitiu a reflexão e cooperação entre professores na resolução de problemas, reafirmando a importância da realização de conferências curriculares ao longo do ano, ao invés de um momento pontual como é a apresentação do seminário.

Conclusão

A gestão curricular incide em três perguntas fundamentais: quem decide, o quê e para que fins? A resposta reside nos objetivos e planeamento, definindo a Educação Física como consciente, organizada, participada e coerente, tornando-a mais abrangente e progressiva (Carreiro da Costa, 2009).

A forma como os professores interpretam e aplicam o currículo (currículo percebido), vai ser influenciada pelos seus valores e crenças, fruto das suas experiências anteriores (currículo experienciado/vivenciado), tendo consequências nas experiências vividas pelos alunos, a forma como veem a Educação Física e a atividade física.

Esta, incide em três perguntas fundamentais: Como planear? Como gerir e organizar? Como avaliar? Para encontrarmos respostas a tais perguntas, devemos ter em conta a importância da EF, os PNEF, um DEF eficaz, ser professor e a alfabetização do aluno.

Qual a importância da EF? A atividade física é o meio pelo qual nos relacionamos com o meio físico, e as competências adquiridas através dela tem transferência para uma melhor qualidade de vida, desenvolvimento de potencialidades, valores éticos, morais e culturais, emancipação, e a utilização de instrumentos tem implicações fundamentais nas operações motoras.

Os PNEF são o padrão que coordena a atividade dos alunos, para que todos os alunos tenham acesso as mesmas aprendizagens, sendo abertos, explícitos, completos e prescritivos. Neles estão contidas as finalidades como os objetivos terminais da prática educativa e social global que os alunos devem adquirir no final do seu processo ensino-aprendizagem, os objetivos gerais por ciclo e área, os objetivos específicos de cada matéria, e os objetivos operacionais (ação a realizar, condições de realização e critérios de êxito – Regras de Mager, 1962).

Ser professor é sinónimo de profissionalismo, de reflexão, ser um agente de desenvolvimento curricular, portador de conhecimentos pedagógicos e didáticos com base científica, sendo autónomo e responsável, segundo os seus valores éticos e morais.

A forma como os professores interpretam e aplicam o currículo (currículo percebido), vai ser influenciada pelos seus valores e crenças, fruto das suas experiências anteriores (currículo experienciado/vivenciado), tendo consequências nas experiências vividas pelos alunos, a forma como veem a Educação Física e a atividade física.

A alfabetização do aluno é o principal foco da EF, que literado fisicamente e mentalmente consegue atingir os objetivos propostos e obter sucesso (Carreiro da Costa, 2019). A prática do exercício físico nas aulas de Educação Física permite ao aluno conhecimentos e competências essenciais, não só para a prática de desportos, como promoção e manutenção da saúde, para a sua vida futura.

Sendo o ensino um conjunto de ações conscientes, organizadas, participadas e coerente, é possível o desenvolvimento saudável e harmonioso de qualquer aluno ao nível intelectual, psicológico, emocional e físico, assente em objetivos bem definidos e adequados que permitam uma ação planeada, estruturada e previsível, onde o aluno percebe a importância da sua ação e lhe permite a aquisição de novas competências.

Este processo deve ser sempre acompanhado de uma avaliação constante de forma a aferir a sua eficácia, onde a complexidade é maior para estagiários do que para professores experientes (Teixeira & Onofre, 2009).

A escola surge como meio de inovação e transformação cultural, sendo a principal instituição educativa, a seguir à família, influenciando significativamente a vida dos jovens.

O estágio pedagógico em EF foi um período de significativo progresso e desenvolvimento pessoal e académico, evidenciado pela melhoria nas aprendizagens dos alunos e pela implementação de projetos inovadores e inclusivos.

A lecionação é a pedra angular do trabalho docente, centrada nos objetivos de aprendizagem e formação dos alunos. Para que essa prática seja eficaz, são essenciais a formação contínua dos professores, os PC de cada escola e os PNEF, além do trabalho colaborativo e o interesse pela profissão.

A avaliação inicial é um elemento crítico nesse contexto, pois define metas e objetivos ajustados ao nível dos alunos, facilitando a identificação de suas potencialidades e dificuldades, assim como a formulação de hábitos e estratégias de gestão de aula que promovam um ambiente positivo e propício à aprendizagem.

A abordagem às matérias deve focar-se na avaliação para as aprendizagens, adaptando situações e grupos conforme os objetivos, a fim de criar condições favoráveis para o desenvolvimento de comportamentos e habilidades que elevem os níveis de aprendizagem.

O planeamento por etapas mostrou-se eficaz, promovendo a continuidade das aprendizagens com flexibilidade para ajustes conforme o ritmo dos alunos. Essa

metodologia integrou-se bem com o modelo ABCD e o protocolo MAGIC, fomentando aulas interdisciplinares e politemáticas, minimizando interrupções na abordagem dos conteúdos. No entanto, a implementação enfrentou desafios devido a limitações de espaço e materiais.

A adequação das aprendizagens ao nível dos alunos destacou-se pela formação de grupos heterogêneos e pelo incentivo à autonomia e trabalho diferenciado, promovendo a progressão dos alunos com dificuldades, enquanto os com maiores apetências progrediam em grupos homogêneos.

Na resolução de problemas, adotou-se uma abordagem ecológica nos JDC, combinando feedbacks interrogativos sobre a tomada de decisão e jogos reduzidos para evitar aglomerações, permitindo tempo para os alunos refletirem sobre as melhores opções. A tutoria entre pares mostrou-se eficaz na aprendizagem dos alunos com maiores dificuldades, com os mais competentes auxiliando os colegas.

A falta de assiduidade prejudicou o sucesso de alguns alunos, enquanto outros apresentaram progressos significativos devido à motivação e assiduidade.

A complexidade da avaliação, a gestão e a instrução foram identificadas como os maiores desafios, sendo fundamental o conhecimento dos estagiários, a pesquisa e a colaboração com o NEUL e os Orientadores.

Os desafios enfrentados, especialmente na gestão e instrução, foram mitigados pelo trabalho colaborativo e pelo projeto PTI.

A interação com os alunos e a comunidade escolar, o planeamento eficaz e a flexibilidade no ensino adaptado às necessidades dos alunos foram fatores cruciais para o sucesso das atividades desenvolvidas.

Os projetos implementados foram bem-sucedidos, reforçando a importância da EF na comunidade escolar. Destacam-se os projetos como a "***Inclusão de alunos com limitações nas aulas de Educação Física***" e a "***Educação Olímpica na Escola***" mostrando-se essenciais para a integração e motivação dos alunos, bem como para o reconhecimento da importância da EF na comunidade escolar.

O Diretor de Turma atua como o elo entre professores, alunos e EE, mas enfrenta dificuldades devido à carga burocrática e à falta de interesse de alguns professores em assumir esse papel. Essa função envolve coordenação, resolução de problemas e forte componente emocional, centrada no aluno, apesar das dificuldades de colaboração,

frequentemente prejudicadas pelo absentismo de alguns EE e o desinteresse dos alunos pela escola.

Os desafios enfrentados pelos Diretores de Turma exigem uma formação contínua e colaboração entre todos os envolvidos, destacando a importância da DT para o funcionamento escolar eficaz e o desenvolvimento integral dos alunos. A implementação de novas práticas e a manutenção do interesse e envolvimento dos alunos são cruciais para superar as dificuldades persistentes.

A integração de projetos, como os “*Hábitos de Estilo de Vida Saudável*” e a SC, demonstraram a eficácia da colaboração entre o NEUL, Direção e professores, determinantes na melhoria da assiduidade, comportamento, desempenho académico dos alunos, fortalecimento da formação dos alunos e das relações interpessoais.

A escolha do golfe na escola foi inovadora, proporcionando atividades acessíveis e sem a pressão competitiva, especialmente para os alunos mais novos independentemente de suas habilidades ou deficiências. As dificuldades incluíram a aquisição de material específico e a adaptação dos espaços para a prática.

O planeamento por etapas e a tutoria de pares foram fundamentais para a aprendizagem contínua dos alunos, promovendo autonomia e organização em estações com objetivos variados.

A organização das competições e os desafios internos ajudaram a motivar os alunos, embora a escassez de competições externas tenha sido um desafio.

O seminário desenvolvido com suporte literário e experiência prévia em natação proporcionou uma base sólida para novas abordagens na matéria, com destaque para a interação entre professores e a aplicação de métodos inovadores, promovendo a reflexão e a colaboração entre os docentes.

A apresentação de propostas e a elaboração de um documento orientador foram bem recebidas, destacando a importância da continuidade das conferências curriculares e da investigação científica para fortalecer o DEF.

Em suma, o estágio evidenciou a importância do trabalho colaborativo, da pesquisa contínua e da inovação pedagógica para a formação integral dos alunos e para o desenvolvimento profissional dos professores. A experiência acumulada e os projetos implementados durante este período serviram como base sólida para futuras práticas pedagógicas, destacando o papel vital da EF na formação dos alunos e na promoção de um estilo de vida saudável e inclusivo.

A finalização do estágio representa o culminar de um trajeto longo, árduo e ininterrupto na formação do professor, pontuada por altos e baixos, apenas colmatado pela entrega do estagiário e apoio dos seus colegas e familiares, sendo apenas o início de uma carreira profissional que envolve conhecimento, envolvência e gosto.

Como término, referencio a frase que acompanhou este fantástico Núcleo de Estágio desde o início, proferido pelo OE e que nos motivou a ser melhores a cada dia: *“Vocês olham, mas não veem.”*

Referencias Bibliográficas

- Abrantes, P., & Araújo, F. (2001). *Reorganização curricular do ensino básico. Avaliação das aprendizagens. Das concepções às práticas*. Ministério da Educação, Departamento de Educação Física, Despacho Normativo 30/2001 de 19 de julho.
- Alter, P., & Haydon, T. (2017). Characteristics of effective classroom rules: A review of the literature. *Teacher Education and Special Education, 40*(2), 114-127.
- Ambrósio, T. (2022). Relatório de estágio pedagógico em Educação Física na Escola Secundária da Portela. Relatório de Estágio defendido em provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física no Curso de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, orientado pelo Professor Doutor João Jorge Comédias Henriques, Lisboa.
- Araújo, R. A., Brito, A. K. A., & da Silva, F. M. (2010). “O papel da educação física escolar diante da epidemia da obesidade em crianças e adolescentes.” *Educação Física em revista, 4*(2).
- Armour, K. M., & Yelling, M. (2007). Effective professional development for physical education teachers: The role of informal, collaborative learning. *Journal of Teaching in Physical Education, 26*(2), 177-200.
- Barbosa, T. M. (2007). As faltas técnicas, dos alunos, mais usuais nas classes de natação: observação, identificação e intervenção do professor. *Horizonte, 7*-15.
- Barroso, A., Barroso, M., & Salgueiro, R. (2017). Benefícios da prática de natação em crianças e adolescentes. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, 22*(3), 221-228.
- Behrendt, M., & Franklin, T. (2014). A review of research on school field trips and their value in education. *International Journal of Environmental and Science Education, 9*(3), 235-245.
- Block, M. E. (2018). Including children with disabilities in physical education and sports programs. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 89*(1), 3-4.
- Bom, L. (Ed.). (2019). *Congresso Internacional Profissionalidade Docente: Desafios na Formação de Professores, Lisboa*. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Bom et al. & Min-Edu. (1992). *A Educação Física no 1º ciclo do ensino básico*.” Direção Geral dos Ensinos Básicos e Secundário, dezembro.

- Bom, L. (1985). A utilização dos meios (gráficos) auxiliares de ensino em Educação Física. *Revista Horizonte. II* (1), 1-12.
- Brito, A. et al. (2011). *Motivation for Golf practice, in people in motion – Bridging the local and global*. Umea, Sweden: EASS2011 Umea University. ISBN 978-91-7459-5.
- Button, C., Button, A., Jackson, A., Cotter, J. & Maraj, B. (2019). Developing a first approach to education water skills for life to children. *Water Safety New Zealand, January 25*.
- Canossa, S., Fernandes, R. J., Carmo, C., Andrade, A., & Soares, S. M. (2007). Ensino multidisciplinar em natação: Reflexão metodológica e proposta de lista de verificação. *Motricidade*, 3(4).
- Carreiro da Costa, F. (2009). La gestion del currículo a través de competencias: Un enfoque desde el contexto português. *Universidade Técnica de Lisboa, Monografia Estándartes de Aprendizage*. Tándem, Didáctica de la Educacion Física, 29, 8-27.
- Carreiro da Costa, F. (2019). Educación Física como proyecto de innovación y transformación cultural. *Revista Caribena de Investigación Educativa (RECIE)*, 19-32, diciembre.
- Clemente, F., & Mendes, R. M. (2013). Perfil de Liderança do Diretor de Turma e Problemáticas Associadas. *Exedra: Revista Científica*, 7, 70-85.
- Comédias, Henriques, J. (2012). A avaliação autêntica em Educação Física - O Problema dos Jogos Desportivos Colectivos. Tese apresentada ao Instituto da Educação na Universidade Lusófona para obtenção do grau de doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa.
- Couto, A. de J. (1998). O Modelo das crenças na saúde e a teoria do comportamento planeado na educação para a saúde. *Revista Referência, Nº1*, setembro.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182-185.
- Decreto-Lei nº 75/2008, de 22 de abril.
- Decreto-Lei nº 54/2018, de 6 de julho.
- Decreto-Lei nº 55/2018, de 6 de julho.
- Despacho Normativo nº 4/2024, de 21 de fevereiro.

- Direção-Geral da Saúde. (2020). *Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física*. Ministério da Saúde.
- Dweck, Carol S. (2015). *The power of yet*. [Video]. TED Talks.
- Equipa responsável pelas metas de aprendizagem de Educação Física. (2011). *Documento de apoio à organização curricular e programas de Educação Física*. Ministério da Educação; Direção Geral da Inovação e de Desenvolvimento Curricular; Instituto da Educação, Universidade de Lisboa.
- Federação Portuguesa de Atletismo [FPA]. (2012). *Dossier do Professor: Fundamentos Correr, Saltar, Lançar*. Lisboa: Federação Portuguesa de Atletismo.
- Fernandes, D. (2006). Para uma teoria da avaliação formativa. *Revista Portuguesa de Educação*, 19(2), 21-50.
- Figueiredo, A. A. (1998). Os desportos de combate nas aulas de Educação Física. *Revista Horizonte*, XIV(81), I-VIII.
- Flattum, C., et al. (2011). Evaluation of an individualized counseling approach as part of a multicomponent school-based program to prevent weight-related problems among adolescent girls. *Journal of the American Dietetic Association*, 111(8), 1218-1223.
- Fletcher, T. (2008). Grouping students by ability in physical education: The good, the bad and the options. *Physical & Health Education Journal*, 74(3), 6-10.
- Fraga, F. (1996). *O Ensino do Voleibol*. Lisboa: Pelouro do Desporto da Câmara Municipal de Lisboa.
- Fragoso, F. (2008). O golfe nas escolas. *Portugalgolfe.pt*. <https://www.portugalgolfe.pt>
- Guerra, F., et al. (2012). Desporto escolar de golfe: Potenciais bloqueios à massificação da modalidade. *Fiep Bulletin*, 82, Special Edition, Article I.
- Haegele, J. A., & Sutherland, S. (2020). *Inclusive physical education around the world: Origins, cultures, practices*. Routledge.
- Hagger, M. S. (2003). The effects of perceived motivational climate and goal orientations on intrinsic motivation in physical education. *Journal of Sport & Exercise Psychology*.
- Hager, P. F. (1995). Redefining success in competitive activities. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 66(5), 26-30.

- Holt, N. L., Streat, W. B., & Bengoechea, E. G. (2002). Expanding the teaching games for understanding model: New avenues for future research and practice. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21(2), 162-176.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Revisão e atualização dos programas nacionais de Educação Física - Ensino Secundário*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Junior, R., et al. (2015). O golf – 7: A inclusão por meio do esporte. *XII Congresso Nacional de Educação. Formação de Professores, Complexidade e Trabalho Decente*. Educere. ISSN 2176-1396.
- Klusemann, M. J., Pyne, D., Foster, C., & Drinkwater, E. J. (2012). Optimising technical skills and physical loading in small-sided basketball games. *Journal of Sports Science*, 30(14), 1463-1471.
- Lieberman, L. J., & Houston-Wilson, C. (2018). *Strategies for inclusion: A handbook for physical educators*. Human Kinetics.
- Lima, F. E. B., et al. (2021). Relação entre imagem corporal, consumo alimentar e sono em adolescentes. *Revista da Associação Médica do Rio Grande do Sul*, 65(3), e01022105.
- Lopes, L. G., Santos, P. S., Perini, T. A., Ribeiro, B. B., & Silva, J. L. P. (2020). Simulação na aprendizagem de habilidades motoras aquáticas: Uma revisão sistemática. *Motriz: Revista de Educação Física da Universidade Estadual Paulista (UNESP)*.
- Lund, J. L., & Kirk, M. F. (2019). Rubrics. In M. Field (Ed.), *Performance-based assessment for middle and high school physical education* (pp. 71-93). United States of America: Human Kinetics Publishers.
- Mager, R. F. (1962). *Preparing objectives for programmed instruction*. Fearon Publishers.
- Marques, R. (2002). *Valores éticos e cidadania na escola*. Lisboa: Editorial Presença.
- Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. In R. Catunda & A. Marques (Eds.), *Educação física escolar: Referências para um ensino de qualidade* (pp. 53-82). Belo Horizonte: Casa da Educação Física.
- McNiff, J., & Whitehead, J. (2010). *You and your action research project*. Routledge.

- Melo, J. (2003). Educação, ambiente e desportos de natureza: Uma simbiose possível. In A. Cunha (Ed.), *O desporto para além do óbvio* (pp. 13-22). Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching physical education*. Spectrum Institute for Teaching and Learning.
- Mota, J., & Silva, G. (2019). A relação entre atividade física e saúde mental em jovens. *Psicologia e Saúde*, 31(1), 23-34.
- Newell, K. (1986). Constraints on the development of coordination. In M. Wade & H. Whiting (Eds.), *Motor development in children: Aspects of coordination and control* (pp. 341-360). Boston: Martinus Nijhoff Publishers.
- Novigado. (2021). Guidelines in learning space innovations. June. <http://fcl.eun.org/novigado>
- Organização Mundial de Saúde. (2022). *Relatório regional europeu sobre obesidade da OMS*. Organização Mundial de Saúde, Escritório Regional para a Europa.
- Quivy, R., & Campenhoudt, L. (1995). *Manual de investigação em ciências sociais*. Lisboa: Grávida.
- Rabiei, L., et al. (2017). Evaluation of the effectiveness of nutritional education based on health belief model on self-esteem and BMI of overweight and at risk of overweight adolescent girls. *International Journal of Pediatrics*, 5(N8), 5419-5430.
- Rito, A., Mendes, S., Figueira, I., Faria, M. D. C., Carvalho, R., Santos, T., & Marques, C. (2023). Iniciativa de vigilância da obesidade infantil: COSI Portugal 2022.
- Rodrigues, D., & Almeida, M. (2018). A inclusão de alunos com necessidades especiais através da natação escolar. *Educação e Inclusão*, 4(1), 45-58.
- Rubio, K. (2007). *Educação olímpica e responsabilidades sociais*. Casa do Psicólogo Livraria e Editora Ltda.
- Sartore-Baldwin, M. L., & Mowatt, R. A. (2016). Making golf more inclusive for persons with disabilities: A collaborative initiative. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 87(5), 13-19.
- Sigrist, R., Rauter, G., Riener, R., & Wolf, P. (2013). Augmented visual, auditory, haptic, and multimodal feedback in motor learning: A review. *Psychonomic Bulletin & Review*, 20(1), 21-53.

- Silva, E. (2003). Pela inclusividade... O trabalho por áreas na aula de EF. *Revista Horizonte*, 18(107), 3-6.
- Silva, F. H., Souza, J. S. F., Terluk, M. G., Marcon, S. A. K., & Rocha, R. E. R. (2020). Metodologias de ensino e benefícios das lutas e esportes de combate: Uma revisão de literatura. In *Educação Física e Ciências do Esporte: Uma abordagem interdisciplinar – Volume 2*.
- Silva, H., & Lopes, J. (2016). Três estratégias básicas para a melhoria da aprendizagem: Objetivos de aprendizagem, avaliação formativa e feedback. *Revista Eletrônica de Educação e Psicologia*, 7, 12-31.
- Silva, P., & Simões, V. (2015). O impacto da natação no desenvolvimento motor de crianças em idade escolar. *Revista Motricidade*, 11(2), 187-196.
- Slavin, R. E. (1988). Student team learning: An overview and practical guide. *NEA Professional Library*.
- Slavin, R. E. (1991). Group rewards make groupwork work. *Educational Leadership*, 48(5), 89-91.
- Souza, C. D. S. M., Camargo, E. B., Lima, T. M. S., Souza, M. L. R. D., Silva, G. T. R. D., & Sanchez, F. F. (2017). Consumo alimentar de crianças do ensino fundamental em uma instituição pública. *Revista Baiana de Enfermagem*, 31(2), e20583.
- Skinner, B. F. (1984). The operational analysis of psychological terms. *Behavioral and Brain Sciences*, 7(4), 547-553.
- Teixeira, M., & Onofre, M. (2009). Dificuldades dos professores estagiários de educação física no ensino: Sua evolução ao longo do processo de estágio pedagógico. In *X Symposium Internacional sobre el Practicum Y las Prácticas en Empresas en la Formación Universitária* (pp. 1159-1170). Vigo y A Corunã: Asociación Iberoamericana de Didáctica Universitária (AIDU).
- Torrents, C., Castañer, M., Dinušová, M., & Anguera, M. T. (2013). Dance divergently in physical education: Teaching using open-ended questions, metaphors, and models. *Research in Dance Education*, 14(2), 104-119.
- Valente-dos-Santos, J., et al. (2021). *Fair Play, Educação Física 7º, 8º e 9º Anos*. Texto Editora. Leya. 1ª Edição.
- Veiga, F. (2018). *Psicologia da educação-teoria, investigação e aplicação: Envolvimento dos alunos na escola*. Lisboa: Climepsi.

Alexandre Manuel Ferro Costa. Relatório de Estágio Pedagógico em Educação Física na Escola Básica Integrada de Vale Rosal.

Vygotsky, L. (1978). *Mind in society*. Harvard University Press.

Yin, R. K. (2015). *Qualitative research from start to finish*. Guilford Publications.

Apêndices

Apêndice I – Plano de Etapa

Plano de Etapa						
Nome: Alexandre Costa				Data: 21 Setembro 2023		
Escola	EB Vale Rosal			Campo: 3 semanas	Pavilhão: 2 semanas	Ginásio: 1 semana
Destinatários:		Nº alunos: 28		Campo: 18 a 21 Setembro, 9 a 19 Outubro		
9º C		♀	13	Pavilhão: 25 a 28 Setembro, 23 a 26 Outubro		
		♂	15	Ginásio: 2 a 5 Setembro		
				Nº aula:	Duração aula:	
Etapa	Prognóstico			1 a 13	Segunda-feira: 90'	Quinta-feira: 45'
Objetivos	<p>Determinar a aprendizagem do aluno nos domínios das atividades físicas específicas de cada matéria do programa, domínio da aptidão física (ZSAF), através do FITESCOLA e o domínio dos conhecimentos relativos aos objetivos do programa de acordo com o ciclo, incluindo o tipo de atividade em que devem ser desenvolvidas.</p> <p>Identificar dificuldades e possibilidades, selecionar situações de aprendizagem e decidir/reavaliar objetivos.</p> <p>Definição de regras, normas de funcionamento e rotinas.</p>					
Observações:						
<p>Aula 3, dia 21 de Setembro, teórica devido a chuva</p> <p>Aula 4, dia 28, plano de aula alterado (Voleibol e Padel)</p> <p>Aula 6 não se realizou devido a greve dos funcionários (escola encerrada)</p> <p>Aulas 10 e 11 teóricas devido a condições adversas (chuva)</p>						
Planeamento						
Calendário	Prioridades	Situações de prática		Estratégias	Organização	
18 de Setembro a 5 de Outubro	Futebol	Situação de jogo 5x5, campo 32x18m		Objetivos comuns a todos os alunos	Estações, grupos de aprendizagem heterogeneo	
	Basquetebol	Situação de jogo 5x5, campo 28x15m				
	Ginástica solo	Realização de um percurso				
	Ginástica aparelhos	Reuther + Plinto, Minitrampolim, Trave baixa (encadeamento)				
	Dança	Merengue (coreografia)				
Aptidão física	Teste Vai-e-vem, flexões, abdominais					
9 a 27 de Outubro	Andebol	Situação de jogo 5x5, campo 32x18m				
	Voleibol	Situação de jogo 4x4, campo 12x6m, rede 2,10m				
	Raquetas (Badminton)	Situação de jogo de singulares, rede 1,50m, campo reduzido				
	Ginástica rítmica	Lança e bate a Bola, rala e balança o arco, salta á corda				
	Atletismo	Corrida de Barreiras, Salto em comprimento, Lançamento do peso				
	Aptidão física	Teste de Agilidade, IMC, Senta e alcança				

Apêndice II – Plano de Unidade Didática

Plano de Unidade Didática 1					
Nome: Alexandre Costa			Data: 18 Setembro a 5 de Outubro 2023		
Escola	EB Vale Rosal		Campo: 18 e 21	Pavilhão: 25 e 28	Ginásio: 2 e 5
Destinatários:		Nº alunos: 28	Grupo 1		
9ª C			13	Grupo 2	
			15	Grupo 3	
Etapa		Prognóstico		Nº aula: 1 a 9	
Objetivos		Avaliação de Nível nas matérias de Futebol, Basquetebol, Ginástica Solo e aparelhos, Dança (Merengue) Teste de aptidão física: Vai-e-vem, Flexões, Abdominais, IMC.			
Observações:					
Aula 3, dia 21, teorica devido a chuva					
Aula 1 a 3 - Introdução e Aquecimento					
Tempo	Objetivo	Situação de Aprendizagem	Critérios de êxito		Equipamento
15'	Apresentação	Definição de Objetivos de etapa e UD.			
15'	Aquecimento	Realização de 2 voltas ao campo. 2 grupos, jogo da corrente elétrica, campo reduzido			
Aprendizagem e prática dos conteúdos					
Tempo	Objetivo	Situação de Aprendizagem	Critérios de êxito		Equipamento
15'	Estação 1: Avaliação Futebol	Situação de Jogo 5x5, campo 32x18m	Muita passe de bola. Jogo com largura e profundidade. Qualidade nas execuções. Muitos remates. Defesas entre atacantes e balizo, atrás da linha da bola		1 bola de futebol. 5 coletes
15'	Estação 2: Monocorfebol	Jogo 5x5, campo 20x20m, com bola de Andebol nº0. Cada equipa tenta realizar 10 passes consecutivos.	Pega de bola. Armação do braço. Passe e desmarcação. Cooperação		1 bola de andebol nº0. 5 coletes. Pinos de sinalização.
15'	Estação 3: Aptidão Física	Teste vai-e-vem.	Execução do numero máximo de percursos numa distancia de 20 m a uma cadencia pré-determinada		Pinos de sinalização. Coluna de som
Conclusão					
Tempo	Objetivo	Situação de Aprendizagem	Critérios de êxito		Equipamento
5'	Retorno á calma.	Preparação da aula seguinte			
Aula 4 a 6 - Introdução e Aquecimento					
Tempo	Objetivo	Situação de Aprendizagem	Critérios de êxito		Equipamento
15'	Aquecimento	Jogo da apanhada com variantes de salvamento (eixo, passar entre as pernas). 2 grupos, campo reduzido.			
Aprendizagem e prática dos conteúdos					
Tempo	Objetivo	Situação de Aprendizagem	Critérios de êxito		Equipamento
15'	Estação 1: Avaliação Basquetebol	Situação de Jogo 5x5, campo 28x15m	Transição pelo corredor central. Progressão com bola. Luta nos ressaltos. Situações 1x1. 5 abertos. Movimentos ofensivos na direção do cesto. Defensores entre o cesto e o		1 bola de Basquetebol. 5 coletes
15'	Estação 2: Badminton	Situação de Jogo 1+1, com rede, campo reduzido	Coopera com o companheiro, batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão		10 raquetes. 5 volantes. Postes e fita
15'	Estação 3: Aptidão Física	Flexões e Abdominais	Execução do maior numero de repetições a uma cadencia pré-determinada		Fita de medição. Coluna de som. 1 banco sueco. 10 tapetes
Conclusão					
Tempo	Objetivo	Situação de Aprendizagem	Critérios de êxito		Equipamento
10'	Avaliação de Dança: Merenge	Em xadrez, com musica, realizam coreografia de Merengue (passos no lugar e progressão, passos laterais e volta, passos á frente e atrás com o mesmo apoio, passos cruzados)		Inicia dança com o pé correto. Dança dentro do tempo. Mantem o ritmo. Mantem a orientação espacial	
5'	Retorno á calma	Preparação da aula seguinte			
Aula 7 a 9 - Introdução e Aquecimento					
Tempo	Objetivo	Situação de Aprendizagem	Critérios de êxito		Equipamento
15'	Aquecimento	Em vagas, 4 grupos de aprendizagem, com indicação do professor realizam exercicios de corrida, saltos, agilidade, skippings e força			
5'	Disposição do equipamento pelas estações				
Aprendizagem e prática dos conteúdos					
Tempo	Objetivo	Situação de Aprendizagem	Critérios de êxito		Equipamento
10'	Estação 1: Avaliação Ginástica Solo	Realização de um percurso composto por cambalhota á frente, retaguarda, pino seguido de cambalhota á frente, roda, avião, 1 posição de flexibilidade, saltos, voltas e afundos. Regresso com corrida de barreiras (5 a 7 pés de distancia)		Realiza um percurso com fluidez, sequencia e correção técnica.	
10'	Estação 2: Avaliação Ginástica aparelhos Minitrampolim	No minitrampolim, realiza salto em extensão dorsal e ventral, salto engrupado, pirueta vertical e carpa de pernas afastadas		Corrida de balanço, chamada a pés juntos e chegada ao solo em condições de equilibrio	
10'	Estação 3: Avaliação Ginástica aparelhos trave baixa	Na trave baixa, realiza marcha á frente e trás. marcha á frente e trás na ponta dos pés, meia-volta, salto a pés juntos, avião e saída com salto em extensão		Realiza com segurança um encadeamento, utilizando os braços para ajudar a manter o equilibrio	
10'	Estação 4: Avaliação Ginástica aparelhos Reuther	No plinto longitudinal, realizam salto ao eixo, salto entre mãos e cambalhota á frente.		Corrida de balanço, chamada a pés juntos e chegada ao solo em condições de equilibrio	
5'	Arrumação do equipamento				
Conclusão					
Tempo	Objetivo	Situação de Aprendizagem	Critérios de êxito		Equipamento
5'	Retorno á calma	Preparação da aula seguinte			

Apêndice III – Quadro de Avaliação Inicial

Nº	Idade	JDC				Ginástica				Dança	Outros		Apt. Fisic		Conhecimentos			
		Futebol	Andebol	Basquet	Volei	Solo	Trave	Mini	Plinto/boque		Merengue	Atletismo	Raquetas	Fitescola	Faltas	Não realizou	Teste	Trabalho
1	15	PI	PI	PI	I	I	I	I	I	I		I	5	0	1			
2	14	PI	PI	PI	I	PI	I	I	PI	I		I	1	0	1			
3	13	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	I		I	1	4	1			
4	15	E	PI	E	I	E	I	I	E	I		I	4	1	1			
5	14	E	PI	E	I	I	I	I	I	I		I	5	0	0			
6	13	PI	PI	PI	I	E	E	E	E	I		I	6	0	0			
7	14	PI	PI	PI	I	I	I	I	I	I		I	5	0	0			
8	13	E	PI	E	I	I	I	I	I	I		I	5	0	1			
9	14	PI	PI	PI	I	PI	PI	PI	PI	PI		I	1	0	0			
10	13	E	PI	E	I	I	I	I	I	I		I	5	1	0			
11	14	PI	PI	PI	PI	PI	PI	I	PI	PI		PI	0	0	2			
12	14	PI	PI	PI	I	PI	PI	I	PI	I		I	1	1	0			
13	14	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	I		I	5	5	2			
14	13	PI	PI	PI	I	PI	PI	PI	PI	I		I	1	9	2			
15	17	E	PI	E	I	I	I	I	I	I		I	2	0	7			
16	14	PI	PI	PI	I	E	E	E	E	I		I	5	0	0			
17	14	PI	PI	PI	I	I	E	I	E	I		I	6	0	0			
18	15	PI	PI	PI	I	PI	PI	PI	PI	PI		PI	0	8	3			
19	16	PI	PI	PI	I	I	I	PI	PI	I		I	1	1	0			
20	14	PI	PI	PI	E	I	I	I	I	I		I	2	0	0			
21	15	PI	PI	PI	I	I	I	PI	PI	I		I	2	0	0			
22	14	E	PI	E	I	I	I	I	I	PI		I	5	0	0			
23	14	E	PI	E	I	I	I	I	I	I		I	5	0	2			
24	14	E	PI	E	I	E	I	E	E	I		I	4	2	1			
25	15	I	PI	PI	PI	PI	PI	I	PI	PI		PI	2	0	0			
26	15	E	PI	E	I	E	I	E	E	I		I	3	0	0			
27	14												0	22	MB			
28	14	E	PI	E	I	I	I	I	I	I		I	4	1	1			

Apêndice IV – Plano de Aula Teórica

Plano de Aula Teórica 1				
Nome: Alexandre Costa			Data: 21 Setembro 2023	
Escola	EB Vale Rosal			Sala de aula (pavilhão)
Destinatários:		Nº alunos: 28		
9º C			♀	13
			♂	15
			Nº aula:	Duração aula:
Etapa	Prognostico		3	Quinta-feira: 45'
Objetivos	<i>Teste de aptidão física - altura</i> <i>Registo de FC em repouso e atividade</i> <i>Definição de objetivos de etapa e área dos conhecimentos</i>			
Observações:				
<i>Aula teorica realizada devido a condições atmosféricas adversas (chuva)</i>				
Aprendizagem e prática dos conteúdos				
Tempo	Objetivo	Situação de Aprendizagem	Crítérios de êxito	Equipamento
10'	<i>Definição de objetivos de etapa e UD</i>	<i>Matérias a avaliar durante a etapa de prognostico</i>		
10'	<i>Definição de objetivos na área dos conhecimentos</i>	<i>Conteudos a abordar. Formação de grupos. Interdisciplinaridade</i>		
	<i>Teste de aptidão física - altura</i>	<i>Medição da altura dos alunos, por ordem numérica, um de cada vez</i>		<i>Fita métrica</i>
15'	<i>Registo de FC em repouso e atividade</i>	<i>Ensino da técnica de contagem da FC 1' em repouso e atividade (1 minuto de skippings no local) e registo</i>		<i>Cronometro</i>
Conclusão				
Tempo	Objetivo	Situação de Aprendizagem		Equipamento
5'		<i>Preparação da aula seguinte</i>		

Apêndice V – Teste de Educação Física

Agrupamento de Escolas Daniel Sampaio

Escola Básica de Vale Rosal 2023/2024

Educação Física 9º Ano – Teste

Nome: _____ Nº ____

Data ___/___/___

1. Completa a afirmação, selecionando as opções corretas.

Na prática do andebol não é permitido:

dar mais de três passos com a bola na mão.

segurar a bola nas mãos por mais de três segundos.

agarrar a bola quando se encontra na mão do adversário.

bloquear o adversário em posse de bola.

joelhos. tocar a bola com os braços, cabeça, tronco, coxas ou

2. Seleciona as afirmações que representam uma violação no Basquetebol.

driblar. Na execução de um drible, agarrar a bola e voltar a

Realizar mais de dois apoios com a bola na mão.

Quando uma equipa em posse de bola no meio-campo adversário faz regressar a bola ao seu próprio meio-campo.

Apêndice VI – Plano de Unidade Didática Professor a Tempo Inteiro

Plano de Unidade Didática PTI				
Nome: Alexandre Costa		Data: 19 a 23 Fevereiro 2024		
Escola	EB Vale Rosal	Pavilhão: 19 e 21	Campo exterior: 22	
Destinatários:		Nº alunos: 28	Grupo 1: 6 a 8 alunos	
5ª ano			Grupo 2: 6 a 8 alunos	
			Grupo 3: 6 a 8 alunos	
			Grupo 4: 6 a 8 alunos	
Professor Responsável: Élio Santos		Nº aula:		Duração aula:
Etapa	Progresso		90'	45'
Objetivos	<p><i>Badminton: cooperação 1+1, 10 passagens do volante por cima da rede sem tocar no solo</i></p> <p><i>Voleibol: cooperação 1+1/2+2, 10 passagens da bola por cima da rede sem tocar no solo</i></p> <p><i>Basquetebol: Tomada de decisão correta em relação ao passe. Finaliza, quando isolado. Na defesa, marca o adversário. Drible de progressão. Lançamento ao cesto</i></p> <p><i>Atletismo: Frequência gestual da corrida. Realizar multi-saltos de forma alternada entre cones (Step-Hop). Amplitude da passada.</i></p>			
Observações:	<p><i>Aula de dia 22, 90', no campo exterior condicionada pelas condições atmosféricas adversas. Alteração no voleibol para situação analítica 1+1, sem rede, 10 passes com toque de dedos.</i></p> <p><i>Aulas de dia 23 não se realizaram devido ao Corta-mato distrital</i></p>			
Aula 90' - Introdução e Aquecimento				
Tempo	Objetivo	Situação de Aprendizagem	Critérios de êxito	Equipamento
10'	Aquecimento	Jogo da apanhada (corrente elétrica)	Coopera com os colegas. Respeita as regras do jogo	
10'	Aquecimento.	Corrida de estafetas, com várias posições de partida (em pé, sentada)	Coopera com os colegas. Respeita as regras do jogo	
Aprendizagem e prática dos conteúdos				
Tempo	Objetivo	Situação de Aprendizagem	Critérios de êxito	Equipamento
15'	Estação 1: Badminton, cooperação 1+1, 10 passagens do volante por cima da rede sem tocar no solo	Situação de jogo 1+1, com rede	Coopera com o companheiro, batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão	Postes, fita, 4 raquetes, 4 volantes
15'	Estação 2: Voleibol, cooperação 1+1/2+2, 10 passagens da bola por cima da rede sem tocar no solo	Situação de jogo 1+1/2+2, com rede	Coopera com o companheiro, mantendo a bola no ar através do toque de dedos	Postes, fita, 4 bolas de voleibol afaveis
15'	Estação 3: Basquetebol, Passe, receção e desmarcação	Jogo dos 10 passes em campo reduzido. Defesa sombra, sem drible	Tomada de decisão correta em relação ao passe. Trabalha para receber. Na defesa marca o adversário	4 coletes, 1 bola de basquetebol
15'	Estação 4: Basquetebol, jogo 3x3	Situação de jogo 3x3 sem drible, campo reduzido, 1 cesto. Defesa sombra	Tomada de decisão correta em relação ao passe. Trabalha para receber. Finaliza, quando isolado. Na defesa, marca o adversário	4 coletes, 1 bola de basquetebol
Conclusão				
Tempo	Objetivo	Situação Aprendizagem	Critérios de êxito	Equipamento
5'	Retorno à calma	Preparação da aula seguinte		
Aula 45' - Introdução e Aquecimento				
Tempo	Objetivo	Situação de Aprendizagem	Critérios de êxito	Equipamento
10'	Aquecimento	Jogo da apanhada (congela).	Coopera com os colegas. Respeita as regras do jogo	
Aprendizagem e prática dos conteúdos				
Tempo	Objetivo	Situação de Aprendizagem	Critérios de êxito	Equipamento
10'	Atletismo: Frequência gestual da corrida	Em vagas. Saltos com pés juntos e afastados alternadamente, entre pinos	Apoio ativo na zona média-anterior do pé. Trajetória dos pés descrevendo um ciclo anterior, realizando o contato inicial através de uma ação de cima para baixo e da frente para trás. Na receção, os apoios deve realizar-se próximo da projeção vertical do centro de gravidade. na recuperação da perna em suspensão, a coxa da perna de balanço atinge a horizontal. o tronco deve estar vertical, olhando em frente e sem recuar os ombros relativamente à bacia.	Pinos e cones
		Em vagas. Skippings altos, médios e baixos, entre pinos		
		Em vagas. Skipping lateral, com apoio dos dois pés alternadamente entre cada espaço		
15'	Atletismo. Realizar multi-saltos de forma alternada entre cones (Step-Hop). Amplitude da passada.	Em vagas. 4 estações com 10 cones separados a 5,5 pés de distância, em corrida, colocar apenas um apoio entre cada espaço de forma alternada. Variação das posições de partida (em pé, sentada, sentada de costas para o trajeto, deitado ventral)		
Conclusão				
Tempo	Objetivo	Situação Aprendizagem	Critérios de êxito	Equipamento
5'	Retorno à calma	Preparação da aula seguinte		

Apêndice VII – Projeto Saída de Campo



faculdade
de educação
física
e desporto



Saída de Campo – Parque Urbano da Costa da Caparica

Escola Básica Integrada Vale Rosal

Educação Física



Professores Responsáveis:

Professor Orientador Armando Lopes

Professor Estagiário Alexandre Costa

Professor Estagiário Leonardo Jorge

Professor Estagiário Ruben Godinho

Professor Estagiário Sandra Borges

Almada

2023/2024

Introdução

A saída de campo evidencia-se como uma atividade a ser realizada durante o ano letivo, na área da Direção de Turma, inserido no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários da Universidade Lusófona, consistindo num trabalho colaborativo entre o Núcleo de Estágio em interdisciplinaridade, sendo uma ferramenta para alcançar os objetivos previstos da Educação Física não alcançáveis dentro da realidade local (Jacinto et al.; 2001).

Outro dos seus principais objetivos consiste no desenvolvimento de competências no domínio afetivo e relacional e, formação de hábitos, atitudes e conhecimentos, através de projetos e atividades específicas (Behrendt & Franklin; 2014).

Temáticas

Celebrar o Dia Olímpico 2024 #DiaOlímpico#OlympicDay: Em parceria com o Programa de Educação Olímpica a saída de campo tem como objetivo celebrar o “Dia Olímpico”. Este é celebrado por milhões de pessoas em todo mundo, pois comemora -se o nascimento dos Jogos Olímpicos modernos, através da realização de vários eventos e atividades desportivas. Promove – se junto das crianças e jovens a prática de atividade física e estilos de vida saudáveis com o foco nos Valores Olímpicos: Excelência, amizade e respeito.

Saúde e Hábitos de estilo de Vida Saudáveis: Segundo dados da Direção Geral de Saúde (DGS, 2020), 65% das crianças/adolescentes reportou nunca praticar qualquer tipo de exercício e 63% indicou estar sentado mais de 6h/dia. A Organização Mundial de Saúde (OMS; 2022) refere que 1 em cada 3 crianças são obesas e o COSI Portugal (2022) refere que 24,1% consome snacks ou doces e 69% consome refrigerantes. De acordo com a OMS (2022) e Araújo et al. (2010), a alimentação saudável é um conjunto de práticas alimentares que visam a promoção de uma vida saudável e a prevenção de doenças. A educação nutricional na escola tem potencial para modificar comportamentos, realçando a importância das intervenções como forma preventiva e de controlo, tendo resultados muito positivos na autoestima e conhecimentos no desenvolvimento de comportamentos saudáveis a longo prazo (Flattum et al.; 2011, e Rabei et al; 2017).

Ecologia, Cidadania e Preservação do Ambiente: Segundo Melo (2003), os desportos de natureza definem-se pelo espaço onde se realizam, ambiente natural ou com forte componente natural, em contraste com os desportos praticados em espaços maioritariamente urbanos. A sua prática promove o trabalho de equipa, laços de amizade, conhecimento direto da natureza, oportunidades para educação científica e, obviamente, atividade física, tornando-a fundamental em qualquer plano de atividades na Educação Física. Contudo, a sua prática deve ser acautelada tendo em conta a segurança dos praticantes e os riscos ambientais dos quais constam as áreas protegidas, abandono de resíduos, recolha de plantas, animais ou minerais, utilização de material próprio salvaguardando os valores naturais e patrimoniais, respetivos habitats de espécies. O seu valor educativo é altíssimo, educando os alunos não só quanto ao ambiente e cidadania, como permite interdisciplinaridade, sendo mais eficaz do que a sala de aula.

Local da saída de campo

Este terá lugar no Parque Urbano da Costa da Caparica, também conhecido como Parque de Santo António, localizado no concelho de Almada, freguesia da Costa da Caparica. Situado na Av. Afonso de Albuquerque, a apenas um minuto da entrada principal da Costa. O Parque conta com 14 hectares de área. Encostado à linha da praia, este é um espaço único que conjuga espaços de diversão, recintos desportivos, área de merendas, zona de restauração e um núcleo de sensibilização ambiental, o CMIA da Costa da Caparica.

Para os adeptos do desporto este é um espaço de eleição, oferecendo três campos de ténis e campo polidesportivo. O Jardim Urbano conta com um Centro de Monitorização e Interpretação Ambiental e um parque de estacionamento com mais de 220 lugares, pistas cicláveis e estacionamento para bicicletas.

A proximidade à praia permite também a dinamização de atividades neste espaço, caso as condições o permitam.



Data da Saída de Campo

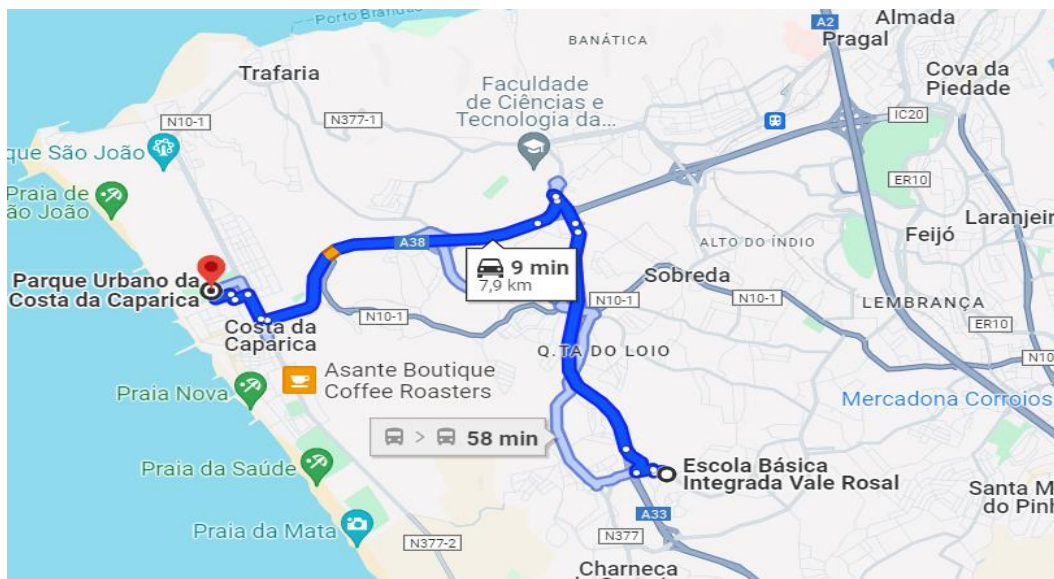
Esta irá decorrer no dia 28 de maio de 2024.

Turmas Envolvidas

A atividade será destinada às cinco turmas de 9º ano (A a E) da Escola Básica Integrada Vale Rosal, perfazendo um total de 126 alunos.

Viagem

A viagem até ao Parque tem uma duração prevista de cerca de 10 minutos, sendo realizada em autocarro para o efeito à empresa Transimpulso. A partida será da Escola Básica Vale Rosal às 8h30, com chegada prevista ao destino às 8h40.



Itinerário a seguir:

- Seguir pela A33 para Monte da Caparica/IC20/Almada;
- Saída para A38 direção Caparica;
- Seguir pela A38 para Caparica;
- Virar à direita para Avenida Afonso de Albuquerque/N10 – 1;
- Virar à esquerda para Rua Manuel Agro Ferreira/N50;

- Na rotunda, 1ª saída para Rua Norberto de Araújo até ao destino.

O regresso está previsto às 16h, com partida do Parque às 15h50, seguindo o trajeto inverso à ida.

Objetivos

- Contribuir para a preservação do ambiente, compreendendo a necessidade de conservação da natureza;
- Demonstrar as aprendizagens adquiridas ao longo do ano nas aulas de Educação Física;
- Experienciar atividades de exploração da natureza;
- Contribuir para a valorização da disciplina de Educação Física no meio escolar;
- Melhorar o relacionamento entre alunos;
- Melhorar o relacionamento entre alunos e professores;
- Envolver professores e diretores de turma.

Atividades Propostas

- Orientação;
- Jogos Tradicionais Portugueses;
- Tagrugby;
- Golfe;
- *Plogging*;
- Zumba;
- Miniolimpíadas: Atletismo e Desportos de Combate;
- Boccia;
- Expressão Artística.

Disciplinas Envolvidas

- Educação Física;
- História e Cidadania;
- Espanhol;
- Inglês;
- Saber com Arte;
- Educação Visual e Tecnológica;
- Ciências;
- Física e Química;
- Matemática;
- Português;
- Desporto Escolar Golfe e Boccia.

Professores Convidados

Professora Diana Pereira, ex-professora estagiária de Educação Física da Universidade Lusófona, na Escola Básica Integrada Vale Rosal durante o ano letivo 2022/23.

Parcerias

Comité Olímpico Internacional e Comité Olímpico de Portugal, Projeto Educação Olímpica.

<https://www.eduolimpica.comiteolimpicoportugal.pt/Pages/Desafio.aspx?ds=ABIQaNpsVECSYrUP5vFABw>

Projetos Envolvidos

- Saúde e Hábitos de Estilo de Vida Saudáveis;
- Olimpismo.

Organização

Grupos Atividades	A - Orientação	B - Jogos Tradicionais	C - Modalidades	D - Miniolimpiadas	E - Expressão Artística
8h	Encontro na Escola Básica Vale Rosal				
8h30	Saída da escola				
8h40	Chegada ao Parque Urbano da Costa da Caparica				
9h - 9h30	<i>Plogging</i>				
9h30 - 9h40	Cerimonia de Apresentação - Projeto Educação Olímpica, Dia Olímpico				
9h40 - 10h40	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5
10h40 - 11h40	Grupo 5	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4
11h40 - 12h40	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3
12h40 - 13h20	Almoço - ponto de encontro no parque de merendas				
13h20 - 14h20	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 1	Grupo 2
14h20 - 15h20	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 1
15h20 - 15h35	Zumba				
15h45	Saída do Parque Urbano da Costa da Caparica				
16h	Chegada á Escola Básica Vale Rosal				

Grupos

Formação dos grupos para as atividades					
Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5	
ÁS	CT	DM	FV	GO	9º A
FR	FS	LD	KC	GH	
MC	GM	MC	MR	LR	
RL	RG	RD	TS	MB	
IL	ER	FP	BN	MS	
JA	LA	LS	DM	CC	9º B
KP	SS	MP	LR	GA	
MF	VF	YS	ML	JC	
SP	FV	AG	AS	MC	
DF	GD	AP	CR	DP	9º C
ED	IB	GC	HO	GF	
JA	MS	IS	MG	MS	
MC	TV	RT	PA	MC	
NM	OC	SC	RG	RM	
AR	GG	DG	AR	CF	9º D
FX	JE	GJ	CP	MC	
JZ	MM	GN	JN	MC	
MN	MS	IC	NC	RN	
TC	SF	LV	PL	SF	
AM	AS	TL	AQ	TG	
GC	FC	AS	GC	AG	9º E
LS	IS	LS	GL	BB	
MF	JG	MS	RB	BP	
MS	NS	MA	SO	MR	
SN	RO	PN	SK	NP	

Distribuição de Professores

Responsáveis das Atividades	
A- Orientação	Professora RM
	Professora SR
	Professor Estagiário Alexandre Costa
B- Jogos tradicionais portugueses	Professora MR
	Professor Estagiário Ruben Godinho
C- Tagrugby, Boccia, Golfe	Professor ES
	Professora LB
	Professor Estagiário Leonardo Jorge
D- Miniolimpíadas	Professor AL
	Professora Estagiária Sandra Borges
E- Expressão artística	Professora AM
	Professor MR
Dança	Professora DP

Atividades

Plogging

Duração: 30 minutos.

Objetivos: Massivo. Conhecimento do espaço e localização das estações. Realizar limpeza das zonas definidas no mapa, separando os tipos de lixo encontrados pelos sacos correspondentes aos ecopontos.

Recursos materiais: luvas de proteção e sacos do lixo.

Dinâmica interdisciplinar: utilização de material propicio a desenvolvimento de arte na respetiva estação (opcional). No final da atividade, será abordado a temática ecologia, cidadania e preservação da natureza.

Orientação

Duração: 50 minutos.

Objetivos: realizar, em grupos, um percurso de orientação em estrela (nível Introdução), com cartão de controlo preenchido corretamente, seguindo um mapa e com ajuda de bússola, respeitando as regras de participação, de segurança e preservação do ambiente. Aprendizagem de novas matérias. Conhecimento e Autonomia. Competição entre grupos (sistema de pontuação e tempo de prova).

Local: Parque Urbano.

Recursos materiais: cartões de controlo, mapas, bússola, telemóvel, lápis ou caneta, balizas.

Dinâmica interdisciplinar: após regresso de cada baliza definida no mapa, os alunos terão de realizar uma atividade da disciplina correspondente, previamente definida pelos respetivos professores, na área dos conhecimentos, sendo atribuídos pontos em conformidade com a sua resolução.

Jogos Tradicionais Portugueses

Duração: 50 minutos.

Objetivos: realizar, em grupos, Jogos Tradicionais Portugueses como a corrida de pés presos, tiro ao alvo, barra do lenço e jogo da cabra cega. Aprendizagem de novas matérias. Autonomia.

Local: Parque Urbano.

Recursos Materiais: fitas, bolas de espuma, latas ou garrafas, lenços.

Tagrugby, Boccia, Golfe

Duração: 50 minutos, 15 minutos em cada estação.

Objetivos: realizar, em grupos, as atividades definidas em cada estação (nível Introdução). Aprendizagem de novas matérias. Autonomia.

Local: Parque Urbano.

Recursos materiais: tacos, *tees* e bolas de golfe (aprendizagem), bolas de Boccia, material de Tagrugby, apito.

Miniolimpíadas

Duração: 50 minutos.

Objetivos: recriar, em grupos, modalidades representativas dos Jogos Olímpicos da antiguidade, de acordo com o projeto Educação Olímpica do Comité Olímpico de Portugal. Modalidades: Atletismo (salto em comprimento, lançamento do dardo, velocidade 20m), Desportos de Combate (luta). Competição entre grupos (sistema de pontuação).

Local: Praia ou Parque Urbano (alternativa, caso as condições marítimas não o permitam).

Recursos materiais: Fita métrica, dardos de espuma ou vortex, cronometro, pinos de sinalização, vareta de sinalização, apito.

Expressão Artística

Duração: 50 minutos.

Objetivos: em grupos, recriação artística através de desenhos, esculturas, fotografias, vídeo, teatro, Dança e Ginástica. Conhecimento, autonomia e criatividade.

Local: Praia ou Parque Urbano.

Recursos Materiais: Folhas, cartolinas, lápis, canetas, tesouras, cola, plasticinas, telemóvel, coluna de som, tapetes.

Dinâmica interdisciplinar: Saber com Arte, Educação Visual e Tecnológica.

Zumba

Duração: 15 minutos.

Objetivos: Massivo. Recriação de uma coreografia ao ritmo da música.

Local: Parque Urbano.

Recursos Materiais: telemóvel, coluna de som.

Identificação dos envolvidos na atividade

De forma a que todos os alunos sejam facilmente identificados, serão dinamizados grupos, em que cada um terá uma cor correspondente a um dos aros do símbolo Olímpico, através de t-shirts e/ou coletes. Quanto aos professores, estarão equipados com coletes refletores para melhor identificação por parte dos alunos.

Alimentação e Hidratação

A alimentação é da responsabilidade de cada aluno e de cada professor. No que respeita a hidratação, serão providenciadas garrafas de água, sendo, no entanto, solicitado que cada um leve a sua própria garrafa.

Segurança e Comunicação

No que respeita a segurança serão elaborados kits de primeiros socorros de acordo com os recursos disponíveis na Escola Básica Integrada Vale Rosal.

Será criado um canal de comunicação através do telemóvel, com recurso à plataforma *WhatsApp*, devendo, pelo menos, um dos alunos do grupo, dispor do respetivo aparelho e acesso à *App*.

Os alunos deverão estar sempre acompanhados de uma mochila com algum tipo de alimentação e hidratação, assim como um boné/chapéu e protetor solar.

Os professores serão integrados nas várias estações, dispostas ao longo da área do parque, minimizando o risco de perdas de alunos.

Custos

Transporte: 3,50€ por aluno.

Conclusão da Saída de Campo

No final da atividade, os alunos farão uma avaliação de vários critérios através de um questionário na plataforma *Google Forms*, assim como um texto de reflexão sobre as atividades e aprendizagens adquiridas.

Os participantes receberão certificados de participação do Dia Olímpico atribuído pelo Comité Olímpico Internacional e Comité Olímpico de Portugal.

Apêndice VIII – Documento Orientador de Seminário



faculdade
de educação
física
e desporto



ALEXANDRE MANUEL FERRO COSTA

A NATAÇÃO EM CONTEXTO ESCOLAR

Orientador de Faculdade: Professor Rui Pedro Catalão Neves Petrucci

Orientador de Escola: Professor Armando Guilhoto Lopes

Universidade Lusófona

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário

Lisboa 2024

Introdução

O Seminário é uma área onde se desenvolve a atividade científico-pedagógica, de acordo com as orientações da investigação-ação (McNiff & Whitehead, 2010), centrada no desenvolvimento profissional do estagiário e professores do Departamento de Educação Física, com identificação de uma problemática, estudo, proposta de soluções, aplicação prática, avaliação de resultados e, caso seja necessário, reformulação.

O presente trabalho é fruto dessa investigação e do feedback proporcionado pelos Professores do Departamento de Educação Física do Agrupamento de Escolas Daniel Sampaio.

Pertinência

Após reunião com o Orientador de Escola Armando Lopes e a Coordenadora do Departamento, a Professora Lígia Nunes, foi proposto a abordagem á lecionação da Natação, aproveitando a experiência do Professor estagiário na modalidade. Uma vez que a Escola Secundária Daniel Sampaio tem a natação integrada no programa de Educação Física. A pertinência centrou-se nos poucos professores a lecionar devido a restrições de horário na piscina, a motivação dos alunos e as diferenças ao nível da capacidade de lecionação e abordagem de conteúdos.

Objetivos

Com base na informação recolhida, definiram-se os objetivos: evidenciar os benefícios da natação nas crianças e jovens; desmistificar a natação, projetando o ensino multidisciplinar; conhecer e discutir diferentes metodologias do processo de ensino-aprendizagem em contexto escolar. A elaboração deste documento orientador contempla as propostas apresentadas no Seminário, assim como sugerido pelo Departamento, um exemplo de Unidade Didática para todos os níveis, assim como uma proposta de registo de observação inicial simples e fácil de usar, quer pelos professores que integram o Departamento, quer por novos que o venham a integrar futuramente.

1.Revisão Bibliográfica

1.1. Benefícios da Natação nas crianças e jovens

Desenvolvimento Físico:

- **Melhoria da Condição Cardiovascular:** excelente atividade aeróbica que melhora a saúde cardiovascular, fortalece o coração e aumenta a capacidade pulmonar.
- **Desenvolvimento Muscular e Coordenação Motora:** promove o desenvolvimento muscular equilibrado e melhora a coordenação motora.
- **Baixo Impacto nas Articulações:** reduz o impacto nas articulações, tornando-se uma opção segura para crianças e adolescentes em fase de crescimento.

Benefícios Mentais:

- **Redução do Stress:** A prática regular proporciona um efeito acalmante e melhora o bem-estar geral dos alunos.
- **Melhoria da Concentração:** melhora das funções cognitivas e da concentração, o que pode beneficiar o desempenho académico.

Desenvolvimento Social:

- **Trabalho em Equipa e Socialização:** incentivam a interação social, promovendo o desenvolvimento de habilidades sociais e a capacidade de trabalhar em equipa.
- **Inclusão e Igualdade:** permite a participação de alunos com diferentes habilidades e condições físicas.


Prevenção de afogamentos

1.2. Os Programas Nacionais de Educação Física e as Aprendizagens Essenciais

No que respeita os PNEF, a natação tem um cariz complementar, contudo a sua importância torna-a relevante para a aprendizagem na formação do aluno como indivíduo para uma vida saudável e repleta de valores, conhecimentos, competências e habilidades em sociedade.

NATAÇÃO	NÍVELELEMENTAR
<p>NÍVELINTRODUÇÃO</p> <p><i>O aluno:</i></p> <p>1 - Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo, utilizando objectos variados, flutuantes e submersos:</p> <p>1.1 - Coordena a inspiração/expiração em diversas situações simples com e sem apoios, fazendo a inspiração curta, pela boca, e a expiração completa activa e prolongada quer pela boca, quer pelo nariz.</p> <p>1.2 - Flutua em equilíbrio, em diferentes posições, partindo de apoio de pés e mãos para a flutuação vertical e horizontal (ventral e dorsal). Combina as posições de flutuação em seqüências (coordenando essas mudanças com os movimentos da cabeça e respiração): vertical- horizontal, horizontal ventral-dorsal.</p> <p>1.3 - Associa a imersão às diferentes posições de flutuação, abrindo os olhos para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples (apanhar objectos, seguir colegas, etc.), a vários níveis de profundidade (superficial, médio e profundo).</p> <p>1.4 - Desloca-se à superfície, coordenando acções propulsivas simples de pernas e braços com a respiração, explorando a resistência da água, e orientando-se com intencionalidade para transportar, receber e passar objectos, seguir colegas, etc.</p> <p>1.5 - Salta para a piscina, partindo de posições e apoios variados (pés, pé e joelho, frontal e lateral, etc), mergulhando para apanhar um objecto no fundo e voltar para a superfície de modo controlado.</p>	<p><i>O aluno:</i></p> <p>1 - Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo:</p> <p>1.1 - Coordena e combina a inspiração/expiração em diversas situações propulsivas complexas de pernas e braços (percursos aquáticos à superfície e em profundidade, várias situações de equilíbrio com mudanças de direcção e posição).</p> <p>1.2 - Coordena os modos de respiração das técnicas crol e costas, com os movimentos propulsivos.</p> <p>1.3 - Desloca-se nas técnicas de crol e costas, diferenciando as fases propulsivas e de recuperação dos braços e pernas.</p> <p>1.4 - Salta de cabeça a partir da posição de pé (com e sem ajuda) fazendo o impulso para entrar na água o mais longe possível, em trajectória oblíqua, mantendo o corpo em extensão.</p>

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS | ARTICULAÇÃO COM O PERFIL DOS ALUNOS

 REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

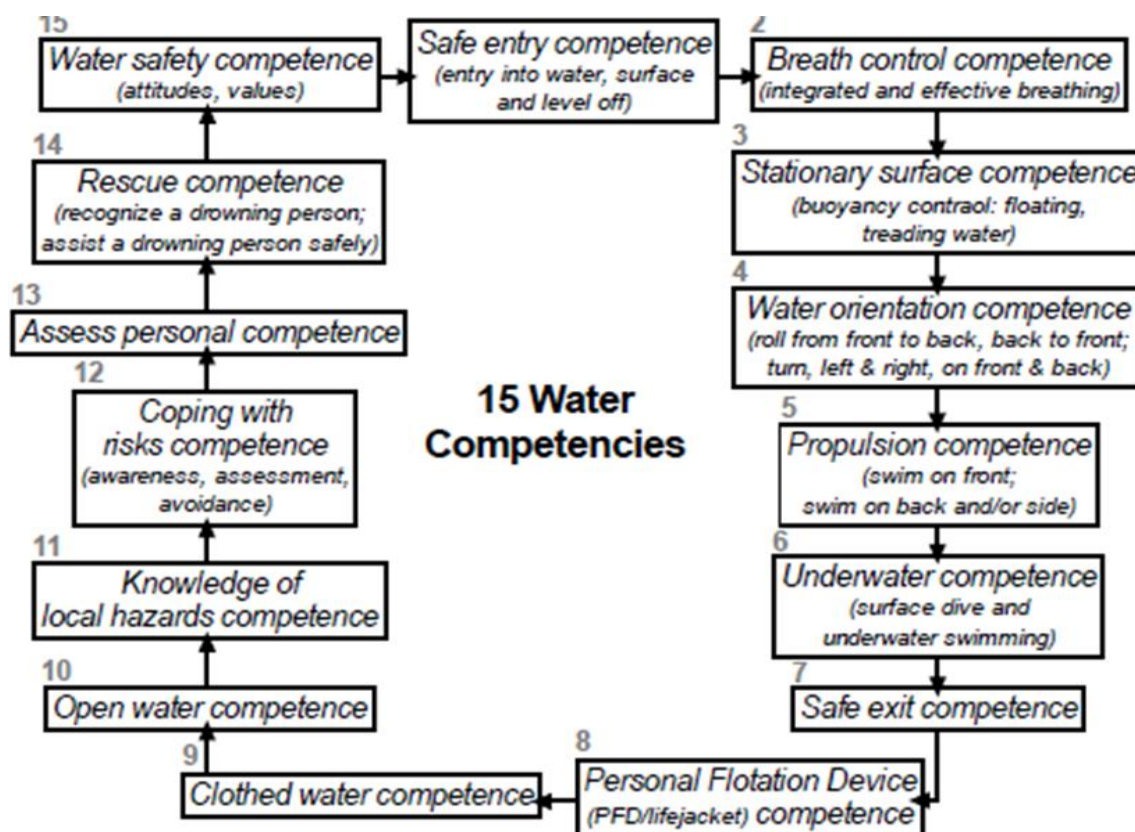
Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as acções propulsivas específicas das técnicas seleccionadas.

1.3. Falhas técnicas

De acordo com Barbosa (2007), as falhas técnicas mais comuns na natação, incluem a falta de coordenação motora, a falta de habilidade respiratória, a falta de equilíbrio e a falta de força muscular. Essas falhas técnicas podem ser causadas por diversos fatores, como falta de prática, medo da água, dificuldade de concentração, entre outros. É de realçar a importância do incentivo e da motivação para o processo de aprendizagem da natação, sendo fundamental que os alunos se sintam encorajados e seguros para superar as suas limitações e evoluir na prática desta matéria/desporto.

1.4. Competências Aquáticas

Button et al. (2019), definem 15 competências aquáticas para crianças e jovens.



1.5. Etapas de Desenvolvimento – Natação Pura

Lopes et al. (2020), referem seis etapas de desenvolvimento:

- 1º Etapa: Adaptação ao espaço físico e familiarização com o meio aquático;
- 2º Etapa: Expiração, Imersão, Equilíbrio e Saltos;
- 3º Etapa: Equilíbrio e Propulsão;
- 4º Etapa: Trabalho das componentes das 3 primeiras etapas em profundidade; Trabalho de sensibilização à água; Coordenação do batimento de pernas ventral e dorsal, rotação de braços, Expiração; Saltos, Introdução às partidas de crol e costas;
- 5º Etapa: Introdução à inspiração lateral na técnica de crol; Coordenação do batimento de pernas ventral e dorsal, rotação de braços,

respiração; Saltos, introdução às partidas de crol e costas; Introdução à viragem simples;

- 6ª Etapa: Automatização e estabilização das técnicas e partidas de crol, costas e viragens simples.

1.6. Etapas de Desenvolvimento – Abordagem Multidisciplinar

Canossa et al. (2007), referem que existe a necessidade de um trabalho que envolva diversas áreas do conhecimento para garantir o desenvolvimento integral do aluno, visando uma abordagem multidisciplinar nas suas aulas.

Modelo de estruturação por etapas:

6. Familiarização: Adquirir autonomia no meio aquático (**jogos**);
7. Respiração: imersão da cabeça, expiração ritmada;
8. Equilíbrio: posição vertical sem apoios, posição horizontal (ventral e dorsal), imersões, rotações;
9. Propulsão: deslocamento vertical sem apoio, ação alternada das pernas e braços, associa com a respiração, saltos de pés e cabeça;
10. **Manipulação**: exploração, lançamentos, receções, batimentos, habilidades e respiração adequadas a cada situação.

1.7. Exemplos Similares

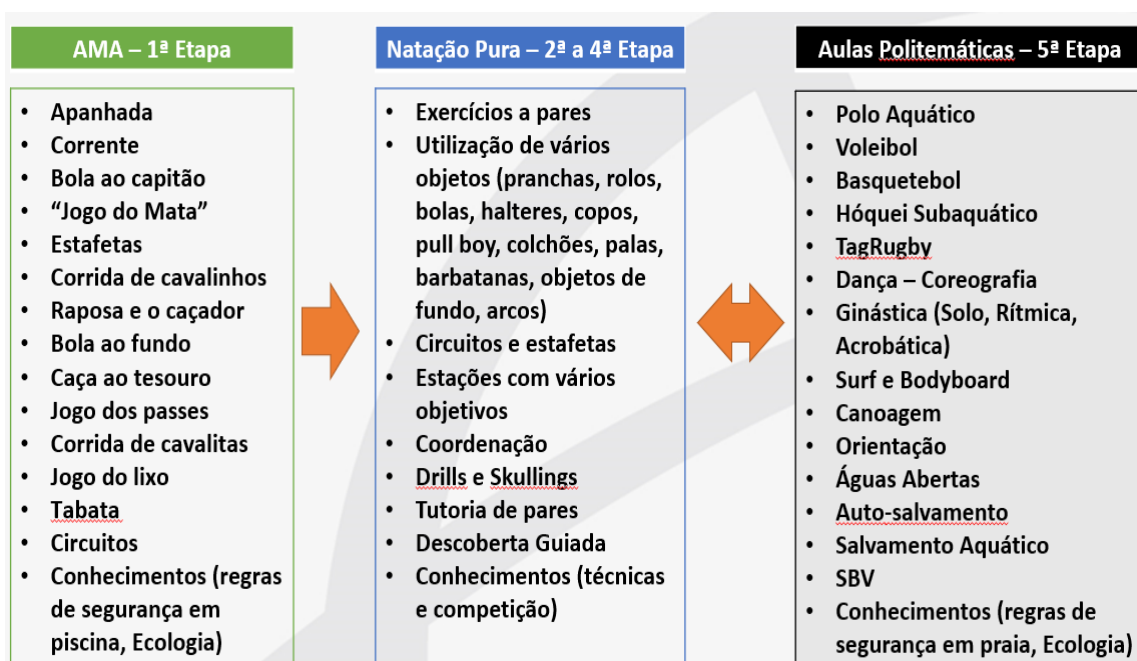
Escola Secundária Padre António Vieira, Alvalade, Lisboa;

- Parceria com Bombeiros Voluntários de Alvalade;
- Deslocação a pé (cerca de 10/12 minutos);
- Incluída no Projeto Plurianual;
- Aulas realizadas da parte da manhã;
- 1 professor, 20 a 30 alunos, auxiliar apenas acompanha no trajeto;
- Alunos competentes ajudam os alunos com maiores dificuldades;
- Desporto Escolar de natação;
- Problemas: aulas centradas na natação pura, falta de formação de professores, falta de motivação dos professores e alunos.

2. Propostas

2.1. Proposta 1 – O que fazer?

Com base no estudo realizado por estes autores foi possível elaborar uma proposta de lecionação, visando uma aprendizagem por etapas, a 1ª de adaptação ao meio aquático com realização de jogos lúdicos, da 2ª à 4ª destinada à natação pura e a última etapa com realização de aulas politemáticas, com introdução de matérias como o voleibol, basquetebol, dança, ginástica, orientação, entre outras.



2.2. Proposta 2 – Future Classroom Lab

A segunda proposta são os ambientes educativos inovadores (Novigado, 2021), consistindo nas etapas investigar, desenvolver, interagir, criar, partilhar e apresentar, com o objetivo de envolver os alunos na aprendizagem de forma autónoma, a colaboração, permitindo o desenvolvimento crítico, ensinando os alunos a partilhar o que criam, a comunicar e a dar feedbacks.

A sua flexibilidade permite a aplicação em qualquer tipo de aula e matéria, num curto, médio ou longo prazo.

Ambientes Educativos Inovadores



Investigar

Dar oportunidades ao desenvolvimento crítico.



Criar

Criar é uma forma de processar a aprendizagem.



Desenvolver

Aprendizagem já não ocorre apenas e só sob a orientação do professor.



Partilhar

Importância da colaboração entre colegas.



Interagir

Envolver o aluno na aprendizagem – antes um privilégio do professor – agora uma oportunidade de desenvolvimento do aluno.

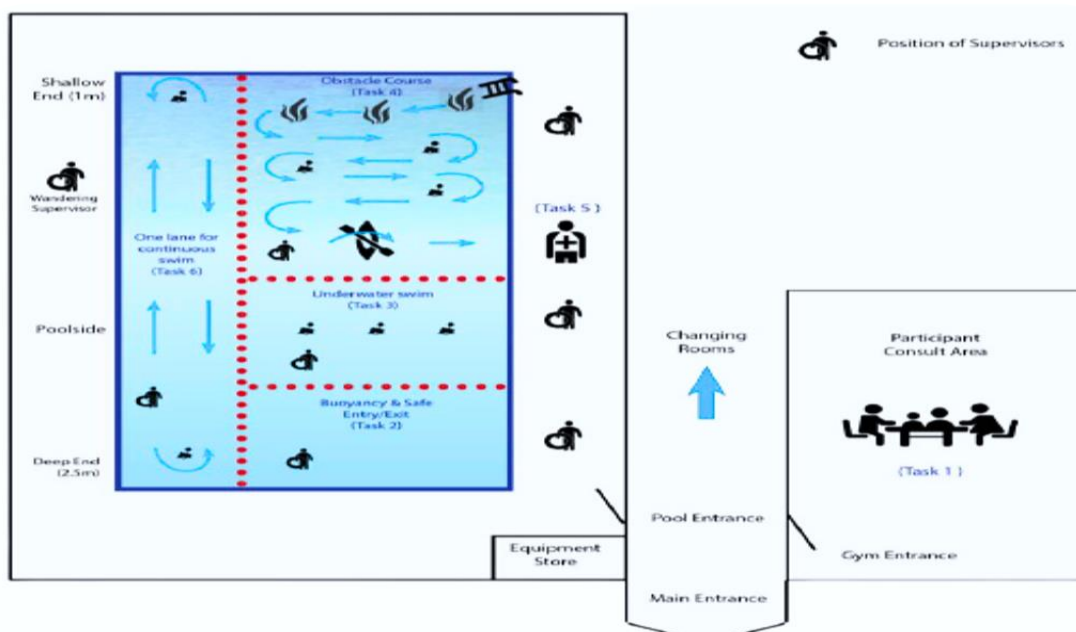


Apresentar

Os alunos partilham aquilo que criaram. Ensinar os alunos a comunicar, a partilhar e a dar feedback.

2.3. Proposta 3 – Organização

A terceira proposta é um exemplo de organização em espaço piscina, contemplando as aulas politemáticas, com base no estudo de Button et al. (2019), sobre as competências aquáticas a desenvolver nas crianças e jovens.

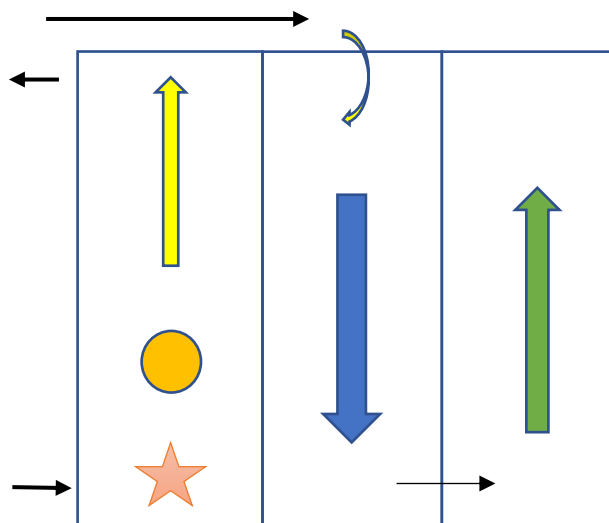


3. Propostas Departamento de Educação Física

3.1. Ficha de Observação Inicial

Ficha de Observação Inicial Natação								
Agrupamento de Escolas Daniel Sampaio								
Ano / Turma / Horário _____				Professor: _____				
Data: _____								
Escala de observação: Não realiza_1 / Realiza com erros_2 / Realiza_3								
Nível		PI		I	PE		Nível	
Exercício		Flutua em equilíbrio ventral e dorsal	Realiza imersão associando a respiração	Propulsão MI: início ventral, rotação 180º para dorsal	Salta para a piscina de cabeça	Realiza 25m Crol		Realiza 25m costas
Nº	Nome							
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
Total de alunos por nível								

3.2. Proposta de Organização de Observação Inicial



Legenda: ★ Equilíbrio; ● Imersão; ↑ Propulsão MI; ↻ Salto; ↓ Crol; ↑ Costas

3.3. Unidade Didática

3.3.1. Quadro 1: Nível Introdução – AMA

Objetivo	Progressões
Adaptação ao meio aquático	Sentado na beira da piscina, molha o corpo e a cara
	Entra calmamente dentro de água
	Imerge a cara e abre os olhos debaixo de água
Respiração	Realiza expiração com a cara em imersão pelo nariz e/ou boca
	Realiza ritmo respiratório na vertical (inspiração-expiração) - 3 ciclos
	Apoiado na parede, controla o ciclo respiratório horizontal (inspiração-expiração) - 3 ciclos
Imersão	Na vertical, senta-se no fundo da piscina
	Na vertical, apanha objetos no fundo da piscina
	Realiza imersão (golfinho) e apanha objetos do fundo da piscina
	Realiza uma passagem em imersão por dentro de 1 arco submerso, controlando a respiração
Equilíbrio	Na vertical, realiza deslocamento frontal, lateral, á retaguarda e saltos (cangurus)
	Com apoio na parede ou rolo, realiza estrela ventral
	Com rolo nas costas, realiza estrela dorsal
	Realiza estrela ventral e dorsal - 10 segundos (conta até 10 em voz alta na posição dorsal)
	Realiza "ovo" (posição engrupada), controlando a respiração
	Sentado na beira da piscina, realiza deslize ventral em PHF
	Apoiado na parede, realiza deslize dorsal mantendo o alinhamento
	Com impulso da parede, realiza deslize ventral e dorsal, mantendo o alinhamento
Com impulso da parede, realiza deslize ventral e rotação 180ª para dorsal	
Realiza cambalhota rudimentar	
Propulsão MI	Com apoio na parede ou rolo (mãos ou peito), realiza batimento de pernas ventral
	Com rolo nas costas, realiza batimento de pernas dorsal
	Com rolo, após impulsão da parede, realiza batimento de pernas dorsal e ventral, controlando a respiração
	Com prancha, após impulsão da parede, realiza batimento de pernas dorsal e ventral, durante 12,5m
Saltos	Na beira da piscina, salta para a água da posição de pé
	Na beira da piscina, salta para a água da posição de pé, realizando meia-piruetta
	Na beira da piscina, salta para a água da posição de pé, engrupando (bomba)
	Do bloco, salta para a água da posição de pé
Jogos	Jogos referidos na proposta para a 1ª Etapa

3.3.2. Quadro 2: Nível Elementar

Objetivo	Progressões
Imersão e respiração	Realiza imersão (golfinho) a tocar com as mãos no fundo da piscina, durante 12.5m
	Realiza imersão (golfinho), com rotação de 180º a 360º (ventral-dorsal-ventral)
	Realiza imersão seguida de cambalhota
	Realiza imersão, deslocando-se junto ao fundo da piscina, em apneia, controlando a respiração
Propulsão MI e respiração	Com apoio, realiza batimento de pernas ventral, respiração frontal após seis batimentos
	Com apoio, em PHF, realiza batimento de pernas dorsal
	Sem apoio, realiza batimento de pernas ventral e dorsal, durante pelo menos 12,5m
	Realiza batimento de pernas ventral, com respiração lateral, um braço em extensão com apoio e outro junto ao corpo
Propulsão MI, MS e respiração	Realiza batimento de pernas ventral, com respiração lateral, um braço em extensão sem apoio e outro junto ao corpo
	Com apoio, posição ventral, realiza 2 rotações de braços crol e 1 inspiração frontal
	Com apoio, posição dorsal, realiza rotação de braços costas
	Com apoio, posição ventral, realiza rotação de braços crol com respiração unilateral
	Sem apoio, realiza técnica de costas rudimentar (ponto morto). 1 rotação por cada 6 batimentos
	Sem apoio, realiza técnica de crol rudimentar (ponto morto), com respiração frontal e unilateral
	Sem apoio, realiza técnica de costas (1 rotação por cada 6 batimentos, braços em oposição)
	Sem apoio, realiza técnica de crol, com respiração unilateral ou bilateral (3 em 3 braçadas)
Sem apoio, realiza técnica de crol, com respiração unilateral ou bilateral terminando com cambalhota perto da parede	
Salto de cabeça	Sem apoio, realiza técnica de costas, rodando 180º para ventral e terminado com cambalhota perto da parede
	Sentado na beira da piscina, realiza mergulho de cabeça, com impulsão dos pés na parede
	Na beira da piscina, partindo da posição de joelho no chão, realiza mergulho de cabeça, impulsionando com as pernas
	Na beira da piscina, partindo da posição de cócoras, realiza mergulho de cabeça, impulsionando com as pernas
Manipulações	Na beira da piscina, partindo da posição de pé com joelhos flétidos, realiza mergulho de cabeça
	Do bloco, realiza salto de cabeça, seguido de deslize subaquático em PHF para início de técnica de nado
Manipulações	Propostas referentes á 5ª Etapa

Anexos

Anexo I – Rotação dos espaços

EB DE VALE ROSAL OCUPAÇÃO DOS ESPAÇOS EM																
EDUCAÇÃO FÍSICA - ANO LETIVO 2022/2023																
MAPA 1	2ªF			3ªF			4ªF			5ªF			6ªF			MAPA 1
	P	G	E	P	G	E	P	G	E	P	G	E	P	G	E	
8:15 - 9:00	5B	7A	9D	8B	6B	9B	5A	5F	9D	5H	7B	9C	6G	5D	7C	1º SEMESTRE 18 a 22 Set 9 a 20 de Out 20 a 30 Nov 8 a 19 Jan
9:00 - 9:45	5A	7A	9D	8C	6B	9B	5A	5F	9D	5H	7B	9B	6G	5D	7C	
10:00 - 10:45	5C	6F	9C	7D	6A	6C	5E	6F	9E	5G	8B	5B	6A	6D	8C	
10:45 - 11:30	5H	6F	9C	7C	6A	6C	5D	6F	9E	5G	8B	5B	6B	6C	8C	
11:40 - 12:25	5E	5G	9E	8A	8D	9A	5C	6D	6G		8A	9A	6H	6E	7D	
12:25 - 13:10	5E	5F	7B	8A	8D		5C	6D	6H	8D	7A	9A	6H	6E	7D	
13:40 - 14:25																
14:25 - 15:10																
15:25 - 16:10																
16:10 - 16:55	AEC's	AEC's	AEC's	AEC's	AEC's	AEC's	AEC's	AEC's	AEC's	AEC's	AEC's	AEC's	AEC's	AEC's	AEC's	2º SEMESTRE 19 Fev a 1 Mar 15 a 26 Abril 27 Mai a 7 Jun
17:05 - 17:50																
17:50 - 18:35																
Legenda																
Professores: Pedro Pó-Curto Armando Lopes Elio Santos Paulo Nascimento Isaura Faria Ana Pimenta																
P - PAVILHÃO G - GINÁSIO E - EXTERIOR																
DESPORTO ESCOLAR Futsal Escola Ativa Golfe Padel Boccia																
1º Ciclo AEC's SEMANAS 1º Semestre = 7																
PRÉ-ESCOLAR 2º Semestre = 6																

EB DE VALE ROSAL OCUPAÇÃO DOS ESPAÇOS EM																
EDUCAÇÃO FÍSICA - ANO LETIVO 2022/2023																
MAPA 2	2ªF			3ªF			4ªF			5ªF			6ªF			MAPA 2
	P	G	E	P	G	E	P	G	E	P	G	E	P	G	E	
8:15 - 9:00	9D	5B	7A	9B	8B	6B	9D	5A	5F	9C	5H	7B	7C	6G	5D	1º SEMESTRE 25 a 29 Set 23 Out a 3 Nov 4 a 15 Dez 22 a 29 Jan
9:00 - 9:45	9D	5A	7A	9B	8C	6B		5A	5F	9B	5H	7B	7C	6G	5D	
10:00 - 10:45	9C	5C	6F	8C	7D	6A	9E	5E	6F	5B	5G	8B	8C	6A	6D	
10:45 - 11:30	9C	5H	6F	8C	7C	6A	9E	5D	6F	5B	5G	8B	8C	6B	6C	
11:40 - 12:25	9E	5E	5G	9A	8A	8D	6G	5C	6D	9A		8A	7D	6H	6E	
12:25 - 13:10	7B	5E	5F		8A	8D	6H	5C	6D	9A	8D	7A	7D	6H	6E	
13:40 - 14:25																
14:25 - 15:10																
15:25 - 16:10																
16:10 - 16:55	AEC's	AEC's	AEC's	AEC's	AEC's	AEC's	AEC's	AEC's	AEC's	AEC's	AEC's	AEC's	AEC's	AEC's	AEC's	2º SEMESTRE 4 a 15 de Março 29 Abr a 10 Mai 11 a 14 Junho
17:05 - 17:50																
17:50 - 18:35																
Legenda																
Professores: Pedro Pó-Curto Armando Lopes Elio Santos Paulo Nascimento Isaura Faria Ana Pimenta																
P - PAVILHÃO G - GINÁSIO E - EXTERIOR																
DESPORTO ESCOLAR Futsal Escola Ativa Golfe Padel Boccia																
1º Ciclo AEC's SEMANAS 1º Semestre = 7																
PRÉ-ESCOLAR 2º Semestre = 6																

EB DE VALE ROSAL OCUPAÇÃO DOS ESPAÇOS EM																
EDUCAÇÃO FÍSICA - ANO LETIVO 2022/2023																
MAPA 3	2ªF			3ªF			4ªF			5ªF			6ªF			MAPA 3
	P	G	E	P	G	E	P	G	E	P	G	E	P	G	E	
8:15 - 9:00	7A	9D	5B	6B	9B	8B	5F	9D	5A	7B	9C	5H	5D	7C	6G	1º SEMESTRE 2 a 6 Out 6 a 14 Nov
9:00 - 9:45	7A	9D	5A	6B	9B	8C	5F	5F	5A	7B	9B	5H	5D	7C	6G	
10:00 - 10:45	6F	9C	5C	6A	6C	7D	6F	9E	5E	8B	5B	5G	6D	8C	6A	

Anexo II – Critérios para o Sucesso

SUB-ÁREA	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	GINÁSTICA	ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	PATINAGEM	ATLETISMO	RAQUETES	OUTRAS
5 matérias de nível PI2 e 1 matéria de nível I							
ANO	Competências	Duas matérias	Uma matéria	Uma matéria	Duas matérias		
9.º ANO		Voleibol Futsal Basquetebol Andebol	Solo Aparelhos Acrobática	Dança Danças Sociais Danças Tradicionais	OBS**	Corridas Saltos Lançamentos	Badminton Ténis de Mesa ⁽¹⁾ Ténis ⁽¹⁾ Luta Atividades de Exploração da Natureza Percursos (Orientação) Jogos Tradicionais Populares ⁽¹⁾ Corfebol ⁽¹⁾ Natação (1) TagRugby ⁽¹⁾ Softbol ⁽¹⁾

OBS** - Nas escolas que não tenham condições físicas e materiais, não será abordada a sub-área de Patinagem.

(1) – Apenas abordado nas escolas com as condições físicas e materiais

5i +1E (2JDC)+(1GIN)+(1ARE)+(2ATL, RAQUETAS, OUTRAS) 9º ano

E	PE	PE	I	I	I	5
PE	PE	I	I	I	I	4
PE	I	I	I	I	I	3
Combinações abaixo do definido para o nível 3						2
Falta de Assiduidade; Não cumpre tarefas - Recusa participar						1

ni-0 pi-0,3 I-2 pe-6,5 e-8

Combinações acima do definido para o nível 5 a fórmula será limitada a 5 valores

8	6,5	6,5	2	2	2	4,5	5
6,5	6,5	2	2	2	2	3,5	4
6,5	2	2	2	2	2	2,75	3
2	2	2	2	2	2	2	2

A - ATIVIDADES FÍSICAS

Referência para o sucesso

(Nível 3/10 valores)

Materias	2º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
Perícias e Manipulações (PM)	PRM									
Deslocamentos e Equilíbrios	PRM									
JOGOS D COLETIVOS	JPD/CB	PI1	PI1	PI1						
	Andebol				PI2	PI2	I	VPE	PE/I	PE/I
	Basquetebol				PI1	PI2	PI2	I	VPE	PE/I
	Futsal/Futebol	PRM	PI1	PI1	PI1	PI2	PI2	I	VPE	PE/I
Voleibol		PI1	PI1	PI1	PI2	PI2	I	VPE	PE/I	
GINÁSTICA	Solo	PRM	PI1	PI1	PI1	PI2	PI2	I	VPE	PE/I
	Aparelhos	PRM	PI1	PI1	PI1	PI2	PI2	I	VPE	PE/I
Acrobática						PI2	I	VPE	PE/I	
RAQUETAS	Badminton				PI1	PI2	PI2	I	VPE	PE/I
	Ténis Mesa					PI2	PI2	I		
ALTERNATIVAS	Atletismo	PRM	PI1	PI1	PI1	PI2	PI2	I	VPE	PE/I
	ARE/Dança	PRM	PI1	PI1	PI1	PI2	PI2	I	VPE	PE/I
	Patinagem		PI1	PI1	PI1	PI2	PI2	I	VPE	PE/I
	Ritmica	PRM	PI1	PI1	PI1	PI2				
	Luta			PI1	PI1	PI2				
	T Rugby			PI1	PI1	PI2				
	Softbol/Basebol						PI2	PI2	I	VPE
	Orientação						PI2	PI2	I	VPE
Corfebol						PI2	PI2	I	VPE	

Anexo III – Área dos Conhecimentos

Normas para obtenção dos níveis/classificação na Área dos Conhecimentos

ANO	Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
5ºano	O aluno: • Revela absentismo elevado; • Não realizou nenhum dos trabalhos teóricos propostos e não compareceu na data marcada para a realização do teste teórico.	O aluno: • Não adquiriu os conteúdos definidos nas metas (nível 3) para o seu ano de escolaridade; • Obteve a menção de Não Satisfaz nos testes/trabalhos solicitados ao longo do ano lectivo; • Não realizou/entregou nenhum dos trabalhos solicitados. • Revelou nível não satisfatório no domínio da Língua Portuguesa.	O aluno: • Adquiriu os conteúdos definidos nas metas (nível 3) para o seu ano de escolaridade; • Obteve a menção de Satisfaz nos testes/trabalhos solicitados ao longo do ano lectivo; • Revelou nível satisfatório no domínio da Língua Portuguesa.	O aluno: • Adquiriu os conteúdos definidos nas metas (nível 4) para o seu ano de escolaridade; • Obteve a menção de Satisfaz Bem nos testes/trabalhos solicitados ao longo do ano lectivo; • Revelou nível Bastante Satisfatório no domínio da Língua Portuguesa.	O aluno: • Adquiriu os conteúdos definidos nas metas (nível 5) para o seu ano de escolaridade; • Obteve a menção de Muito Bom nos testes/trabalhos solicitados ao longo do ano lectivo; • Revelou um nível Muito Bom no domínio da Língua Portuguesa.
6ºano					
7ºano					
8ºano					
9ºano					

Nível	Percentagem	Menção
1	0 - 19	Fraco
2	20 - 49	Não Satisfaz
3	50 - 69	Satisfaz
4	70 - 89	Satisfaz Bem
5	90 - 100	Excelente

Anexo IV – Ficha de Avaliação Inicial

ESCOLA BÁSICA DE VALE ROSAL - DEF																				
FICHA DE REGISTO DA OBSERVAÇÃO INICIAL																				
Matéria		Voleibol																		
Situação de Avaliação	PI1		PI2				PI	I												
	1+1 sem rede	1+1 com rede	2+2, bola afável sem rede		2x2, campo reduzido, rede com 2m de altura		Técnica	2x2 em campo reduzido com bola afável e rede a 2m de altura		Técnica										
Indicad. Sucesso	Mantém a bola do ar cooperando com o colega	Assume posição básica	Envia a bola através de toques de dedos com as duas mãos por cima		Passa e/ou manchele	Enquadra-se mantendo a bola no ar		Toques com as duas mãos por cima para manter a bola no ar	Desloca-se tentando o enquadramento		Serve por baixo (exercício/jogo)	Toque com as duas mãos por cima para o colega de equipa	Toque por baixo com os antebraços em extensão	Enquadramento para dar continuidade ao jogo mantendo a bola no ar (jogo a 2 toques)		Serve por baixo a 3/4,5m	Recebe com as duas mãos por cima imprimindo à bola uma injetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento		Em manchele, posicionando-se devidamente, imprimindo à bola uma injetória alta, agarrando-a de seguida	
Nº	Nome																			
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
21																				
22																				
23																				
24																				
25																				
26																				
27																				
28																				

Anexo V – Posters alusivos aos Jogos Olímpicos da era moderna



Anexo VI – Certificado COP



Anexo VII – Certificado COI



O Comité Olímpico Internacional certifica que

Escola Básica de Vale Rosal

participou nas celebrações do Dia Olímpico 2024
organizadas pelo Comité Olímpico de Portugal

Junho de 2024



Thomas Bach
Presidente do
Comité Olímpico Internacional



José Manuel Constantino
Presidente do
Comité Olímpico de Portugal

Anexo VIII – COP Notícia Exposição de Quadros



Exposição de trabalhos na EBI de Vale Rosal

24.05.2024 | Atleta Olímpica Telma Monteiro marcou presença em inauguração de exposição na Escola Básica de Vale Rosal (Charneca de Caparica)

No dia 24 de maio foi inaugurada a exposição de cartazes dos Jogos Olímpicos reproduzidos pelos alunos da **Escola Básica Integrada de Vale Rosal**, pertencente ao Agrupamento de Escolas Daniel Sampaio (Charneca de Caparica), no âmbito do projeto desenvolvido ao longo do ano letivo e que resultou da articulação interdisciplinar das disciplinas de Educação Física, Saber com arte e Educação Visual.

A inauguração da exposição dos cartazes que ficaram expostos no auditório da escola tiveram a presença de uma convidada especial, a Atleta Olímpica **Telma Monteiro**. A judoca Olímpica que conquistou a medalha de bronze na edição do Rio 2016 dirigiu algumas palavras aos alunos. Para além do reconhecimento da qualidade dos trabalhos expostos partilhou um pouco da sua carreira desportiva e a conciliação entre os treinos/competições com a escola e a família e amigos.

Presente no evento esteve também Rita Nunes, diretora do Departamento de Educação e Memória Olímpica do COP, que felicitou a escola, os professores e os alunos pelo trabalho desenvolvido. Na sua intervenção partilhou também um pouco do seu percurso académico, a importância de conciliação dos estudos com a prática desportiva e a sua experiência profissional.

No final da iniciativa os alunos ficaram a saber que os seus trabalhos ficarão em exposição no auditório da Escola Básica de Vale Rosal.

Anexo IX – COP Notícia Comemoração do Dia Olímpico



EB de Vale Rosal celebrou Dia Olímpico

28.05.2024 | Dia Olímpico celebrado na Escola Básica de Vale Rosal (Charneca de Caparica) com saída de campo

No âmbito da disciplina de Educação Física, no dia 28 de maio, alunos do 9.º ano da **Escola Básica Integrada de Vale Rosal**, pertencente ao Agrupamento de Escolas Daniel Sampaio (Charneca de Caparica), participaram na atividade "Saída de Campo" ao parque de Santo António, na Costa de Caparica, para celebrarem o **Dia Olímpico**.

Sob as temáticas do "Olimpismo na Escola", "Hábitos e estilos de vida saudável" e "Ecologia, Cidadania e Preservação do Ambiente" foram dinamizadas diversas atividades:

- Os alunos foram desafiados para experimentarem Golfe, Boccia, Jogos Tradicionais, Orientação e Tag Rugby;
- A estação "Expressão Artística" foi dinamizada no âmbito das disciplinas de Saber com Arte e Educação Visual;
- As propostas para a estação de "Orientação" resultaram da colaboração dos professores de História; Inglês; Espanhol; Físico-Química, Ciências da Natureza, Educação Física e do Núcleo de Boccia.

Os pilares **Mexe-te, Aprende e Descobre - Juntos por um mundo melhor** estiveram presentes nas diversas atividades e os contributos dos professores envolvidos, tanto presencialmente como através das propostas para a estação de "Orientação", garantiram que esta atividade fosse um sucesso.

Anexo X – Posters Hábitos de Estilo de Vida Saudáveis

