

**BEATRIZ INÊS DE FREITAS ALEXANDRE**

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

Orientador de Faculdade: Prof. Doutor Mário Luís Castro Guimarães

Orientador de Escola: Professor Paulo Jorge Garcia Martins

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias**

**Faculdade de Educação Física e Desporto**

**Lisboa**

**2021**

**BEATRIZ INÊS DE FREITAS ALEXANDRE**

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

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 Ensino Básico e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N°16/2021, no dia 23 de março de 2021, com a seguinte composição de júri:

Presidente: Prof. Doutor Francisco Alberto Ramos  
Leitão

Arguente: Prof. Doutor João Jorge Comédias  
Henriques

Orientador: Prof. Doutor Mário Luís Castro  
Guimarães

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias**

**Faculdade de Educação Física e Desporto**

**Lisboa**

**2021**

## **Agradecimentos**

A realização do meu estágio foi um trabalho de cooperação e contributo de diferentes intervenientes que merecem o devido reconhecimento. Tiveram um papel significativo nas discussões e reflexões, resultando na escrita deste relatório, agradeço desde já:

Ao Professor Mestre Paulo Martins, orientador de escola, por toda a competência e apoio durante as aulas e durante a construção deste relatório;

Ao Professor Mestre Rui Petrucci, pelo acompanhamento e apoio nas tarefas de estágio;

Aos professores cooperantes Edgar Fernandes e Helena Henriques pelo seu acompanhamento nas atividades de desporto escolar e direção de turma;

Aos meus colegas de estágio pelo nível de cooperação fundamental para o sucesso do estágio.

## **Resumo**

O relatório espelha a prática pedagógica supervisionada pela aplicação de conhecimentos e saberes alcançados na formação inicial. O documento apresentado, clarifica a tomada de decisão, aplicação, avaliação e reformulação das etapas. As intervenções nas diferentes áreas são o resultado da cooperação entre mim, o professor orientador e os colegas de estágio.

Na lecionação saliento o clima positivo, resultado da diferenciação exigida, e o empenho pela aquisição de hábitos de vida ativos e saudáveis. Na área da direção de turma destaco a implementação do apoio a Matemática para os alunos com mais dificuldades. No desporto escolar, a escolha do corfebol, foi uma decisão arriscada exigindo investigação permanente, não fosse esta uma das características exigidas da profissão de professor. A atuação possibilitou a discussão e resolução de dificuldades ao nível das condições e horários. A implementação de «padrinhos» aumentou a assiduidade e o compromisso dos alunos para com os seus pares. Na área de seminário a cooperação foi marcada principalmente pela discussão e reflexão sobre os problemas existentes na área disciplinar. No seminário foi possível comparar o passado, e refletir sobre as hipóteses de implementar uma atitude reflexiva sobre as dificuldades inerentes à profissão. A apresentação revelou disponibilidade e preocupação relativamente ao tema.

**Palavras-Chave:** Estágio pedagógico; Educação Física; Ensino-Aprendizagem; Desporto Escolar; Seminário

## **Abstract**

The report reflects the pedagogical practice conducted by the application of knowledge and expertise achieved in initial training. The presented document clarifies the decision making, application, evaluation and reformulation of the stages. The interventions in the different areas are the result of cooperation between me, the tutor and the internship colleagues.

In teaching, I highlight the positive environment, the result of the differentiation required, and the commitment to the acquisition of active and healthy lifestyle habits. In the area of class management, I highlight the implementation of support for of Math's class for students with more difficulties. In school sports, the choice of korfbal was a risky decision requiring permanent research, this being one of the required characteristics of the teaching profession. The performance enabled the discussion and resolution of difficulties in terms of conditions and schedules. The implementation of "sponsors" increased students' attendance and commitment to and with their peers. In the seminar area, cooperation was marked mainly by discussion and reflection on existing problems in the disciplinary area. The seminar allowed me to analyze the past and reflect on the chances of implementing a reflexive attitude towards the profession's difficulties. The presentation revealed availability and concern regarding the topic.

**Key words:** Pedagogical internship; PE; Teaching-Learning; School Sports; Seminar.

## **Abreviaturas**

AEBF - Agrupamento de Escolas Braamcamp Freire

CDNJ - Centro Desportivo Nacional do Jamor

DE – Desporto Escolar

EE – Encarregado de educação

ESBF - Escola Secundária Braamcamp Freire

JDC – Jogos desportivos coletivos

NE – Núcleo de estágio

OE – Orientador de escola

PAA – Plano anual de atividades

PE - Projeto educativo

PNEF – Programas Nacionais de Educação Física

PTI - Professor a tempo inteiro

RI – Regulamento interno

## Índice Geral

<b>1. Introdução</b> .....	11
<b>1.1. Caracterização do Agrupamento de Escolas Braamcamp Freire</b> .....	11
<b>1.2. Plano Anual de Atividades</b> .....	15
<b>1.3. Plano Anual das quatro áreas do estágio pedagógico</b> .....	16
<b>1.4. Caracterização da Educação Física</b> .....	18
<b>1.5. Caracterização da Educação Física no Agrupamento</b> .....	19
<b>1.5.1. Recursos espaciais</b> .....	19
<b>1.5.2. Recursos materiais</b> .....	20
<b>1.5.3. Potencialidade e limitações de cada espaço</b> .....	21
<b>2. Lecionação</b> .....	23
<b>2.1. Plano Anual da Lecionação</b> .....	23
<b>2.2. A turma – Considerações</b> .....	24
<b>2.4. 1ªEtapa – Avaliação prognóstica</b> .....	25
<b>2.4.1. Objetivos Operacionais</b> .....	25
<b>2.4.2. Plano</b> .....	25
<b>2.4.3. Balanço</b> .....	26
<b>2.5. 2ªEtapa – Definição das prioridades</b> .....	33
<b>2.5.1. Objetivos Operacionais</b> .....	33
<b>2.5.2. Plano</b> .....	34
<b>2.5.2.1. Domínio das Atividades Físicas</b> .....	34
<b>2.5.2.2. Domínio dos Conhecimentos</b> .....	34
<b>2.5.2.3. Domínio da Aptidão Física</b> .....	35
<b>2.5.3. Balanço</b> .....	36
<b>2.6. 3ªEtapa – Progresso dos alunos</b> .....	42
<b>2.6.1. Objetivos Operacionais</b> .....	42
<b>2.6.2. Plano</b> .....	43

2.6.2.1. Domínio das Atividades Físicas .....	43
2.6.2.2. Domínio dos Conhecimentos.....	44
2.6.2.3. Domínio da Aptidão Física.....	44
2.6.3. Protocolo AGIC.....	45
2.6.4. Balanço.....	45
2.7. Professor a Tempo Inteiro.....	48
3. Direção de Turma.....	50
3.1. Caracterização da Direção de Turma .....	50
3.3. Plano Anual de Turma .....	53
3.4. 1ªEtapa – Avaliação prognóstica .....	55
3.4.1. Objetivos Operacionais .....	55
3.4.2. Plano .....	56
3.4.3. Balanço .....	57
3.5. 2ªEtapa – Definição das prioridades.....	60
3.5.1. Objetivos Operacionais .....	60
3.5.2. Plano .....	60
3.5.3. Balanço .....	61
3.6. 3ªEtapa – Progresso dos alunos .....	65
3.6.1. Objetivos Operacionais .....	65
3.6.2. Plano .....	66
3.6.3. Balanço .....	67
4. Desporto Escolar.....	74
4.1. Caracterização do Desporto Escolar .....	74
4.2. Desporto Escolar no Agrupamento .....	74
4.3. Desporto Escolar – Corfebol .....	75
4.4. 1ºEtapa – Avaliação prognóstica .....	77
4.4.1. Objetivos Operacionais .....	77
4.4.2. Plano .....	77

<b>4.4.3. Balanço</b> .....	78
<b>4.5. 2ª etapa – Definição das prioridades</b> .....	79
<b>4.5.1. Plano</b> .....	79
<b>4.5.2. Balanço</b> .....	81
<b>4.6. 3ªEtapa – Progresso dos alunos</b> .....	83
<b>4.6.1. Plano</b> .....	83
<b>5. Seminário – Comunidade de Aprendizagem Profissional na Área Disciplinar</b> 85	
<b>5.1. 1ªEtapa</b> .....	86
<b>5.2. 2ªEtapa</b> .....	86
<b>5.3. 3ªEtapa</b> .....	91
<b>5.4. 4ªEtapa</b> .....	92
<b>6. Conclusões</b> .....	97
<b>7. Referências Bibliográficas</b> .....	103
<b>8. Referências Legislativas</b> .....	107
<b>9. Anexos</b> .....	I
<b>9.1. Anexo 1</b> .....	I
<b>9.2. Anexo 2</b> .....	II
<b>10. Apêndices</b> .....	III
<b>10.1. Apêndice 1</b> .....	III
<b>10.2. Apêndice 2</b> .....	V
<b>10.3. Apêndice 3</b> .....	VI
<b>10.4. Apêndice 4</b> .....	VIII
<b>10.5. Apêndice 5</b> .....	XIII
<b>10.6. Apêndice 6</b> .....	XVII
<b>10.7. Apêndice 7</b> .....	XIX
<b>10.8. Apêndice 8</b> .....	XX
<b>10.9. Apêndice 9</b> .....	XXII

## Índice de Quadros

Quadro 1 - Plano Anual .....	17
Quadro 2 - Horário Semanal .....	17
Quadro 3 - Plano Anual da Lecionação.....	23
Quadro 4 - Planeamento 1ªEtapa.....	25
Quadro 5 - Planeamento da 1ªEtapa .....	25
Quadro 6 Planeamento 2ª Etapa .....	33
Quadro 7 – Planeamento 3ªEtapa .....	42
Quadro 8 - Horário semanal de PTI .....	49
Quadro 9 - Plano Anual DT .....	53
Quadro 10 - Planeamento 1ªEtapa DT .....	56
Quadro 11 - Planeamento 2ªEtapa DT.....	60
Quadro 12 - Planeamento 3ªEtapa DT.....	65
Quadro 13 - Plano Anual Saída de Campo.....	70
Quadro 14 - Objetivos Saída de Campo .....	71
Quadro 15 - Plano Anual DE .....	76
Quadro 16 - Planeamento 1ªEtapa DE.....	77
Quadro 17 - Planeamento 2ªEtapa DE.....	79
Quadro 18 - Objetivos por grupo .....	81
Quadro 19 - Planeamento 3ªEtapa DE.....	83
Quadro 20 - Plano Anual Seminário .....	85
Quadro 21 - Resultados seminário .....	93
Quadro 22 - Proposta apresentada.....	95

## Índice de Figuras

Figura 1 - Apresentação Sistemática do AEBF .....	14
---	----

## **1. Introdução**

A componente prática do estágio teve início em setembro, contudo teve o seu real início na reunião de escolha da escola, em julho. Apesar de, na comunidade de alunos de mestrados existir preferências relativas a escolas ou colégios, a minha opção nada foi influenciada por essas preferências. A escolha da escola, baseou-se principalmente na proximidade da minha residência. Estar perto de casa possibilitou que eu tivesse mais tempo disponível para a preparação e planeamento do estágio, como para os compromissos da minha agenda pessoal. ‘O hábito não faz o monge’ da mesma forma que a escola não faz o estágio. Ainda que existissem receios relacionados com a população que pudesse encontrar, sabia que não iria ser algo prejudicial ao meu estágio, mas sim, a chave para a minha intervenção, uma vez que as escolas e os seus alunos têm prioridades diferentes. Desta forma a minha intervenção no estágio foi de responder adequadamente às necessidades dos meus alunos e também da escola, contribuindo assim para o inverso do ditado popular, fazer parte da história da escola.

### **1.1. Caracterização do Agrupamento de Escolas Braamcamp Freire**

O Agrupamento de Escolas Braamcamp Freire (AEBF) situa-se na Freguesia da Pontinha, Concelho de Odivelas, distrito de Lisboa. Este agrupamento foi criado através da junção do anterior Agrupamento de Escolas da Pontinha com a Escola Secundária Braamcamp Freire (ESBF), a 3 de maio de 2013. Assim o estágio será realizado no ESBF.

Os estabelecimentos de ensino inseridos neste agrupamento são:

- Escola Secundária Braamcamp Freire, Pontinha, Odivelas - 2º/3º Ciclos e Secundário
- Escola Básica da Pontinha, Odivelas - 2º/3º Ciclos
- Escola Básica Mello Falcão, Pontinha, Odivelas - 1º Ciclo
- Escola Básica Dr. Mário Madeira, Pontinha, Odivelas - 1º Ciclo
- Escola Básica da Serra da Luz, Odivelas - 1º Ciclo
- Escola Básica da Quinta da Paiã, Pontinha, Odivelas - Pré-Escolar/1º Ciclo
- Escola Básica da Quinta da Condessa, Bairro da Condessa, Odivelas - Pré-Escolar/1º Ciclo
- Escola Básica do Casal da Serra, Pontinha, Odivelas - Pré-Escolar/1º Ciclo
- Escola Básica de Vale Grande, Odivelas - Pré-Escolar/1º Ciclo

- Jardim de Infância Gil Eanes, Pontinha, Odivelas - Pré-Escolar

A existência de ensino desde o 1º ao 12ºanos no agrupamento foi benéfica enquanto professores estagiários, possibilitando vivenciar diferentes realidades de ensino, desde o 1ºciclo até ao Ensino Secundário. Esta diversidade foi útil para o planeamento semana de Professor a Tempo Inteiro (PTI).

O Projeto Educativo (PE) deve definir a ação educativa da escola. O PE visa melhorar a qualidade das práticas pedagógicas, os resultados dos alunos, e aponta para a melhoria em termos organizacionais e relacionais, através da definição de objetivos como a promoção do sucesso e a criação de um clima favorável ao processo de ensino e de aprendizagem, articulando a ação entre os agentes educativos.

O PE do AEBF tem uma missão bastante clara de promover e estar atento ao desenvolvimento harmonioso de todos e de cada um dos membros da comunidade educativa, promovendo o verdadeiro saber e não somente a convivência social. Estar atento às necessidades do contexto em que se insere, com especial relevo para as necessidades sociais dos alunos, colocando de forma central a questão da diferenciação, valorizando e integrando a cultura dos mesmos, gerando uma escola inclusiva, em que a participação de todos e de cada um é fundamental. O trabalho colaborativo deve ser uma prática sistemática e sistémica entre os membros da comunidade educativa na identificação dos problemas, e delineamento de ações de melhoria, reguladoras de processos e resultados, aprofundando a imagem positiva que têm os encarregados de educação (EE) e transformando-se num polo dinamizador da comunidade em que está inserido.

A missão do AEBF passa pela formação de cidadãos capazes de edificarem uma sociedade cada vez mais justa e solidária. A escola, enquanto organização educativa e formativa, construtora de conhecimento, pretende prestar um serviço público de educação e formação de qualidade, respondendo aos projetos de vida de cada um, na sua diversidade, contribuindo assim, para a promoção e integração social, promovendo uma cultura assente nos valores do trabalho, do esforço, do rigor, do respeito pela diferença, da entre ajuda, da solidariedade, criando oportunidades de sucesso para todos. O PE do AEBF consagra o projeto de Cidadania e Desenvolvimento, que visa enriquecer o conhecimento dos alunos naquilo que devem ser os seus direitos e deveres enquanto cidadãos, e está em sintonia com a missão definida pela escola no seu projeto educativo. Esta disciplina letiva foi lecionada pela Diretora de Turma e por mim em coadjuvância.

Não sendo componente do estágio pedagógico, foi um momento de interação com a turma e de ganho de competências como futura professora, por ser uma aula em sala de aula, ao contrário da Educação Física que preferencialmente acontece num espaço apropriado.

O perfil do aluno a construir no AEBF baseia-se em princípios orientadores de base humanista, no saber, na aprendizagem, na inclusão, na coerência e flexibilidade e na adaptabilidade e ousadia. Devem também à saída da escolaridade obrigatória estar inculcado no aluno valores como a responsabilidade e integridade, excelência e exigência, curiosidade, reflexão e inovação, cidadania e participação, e a liberdade.

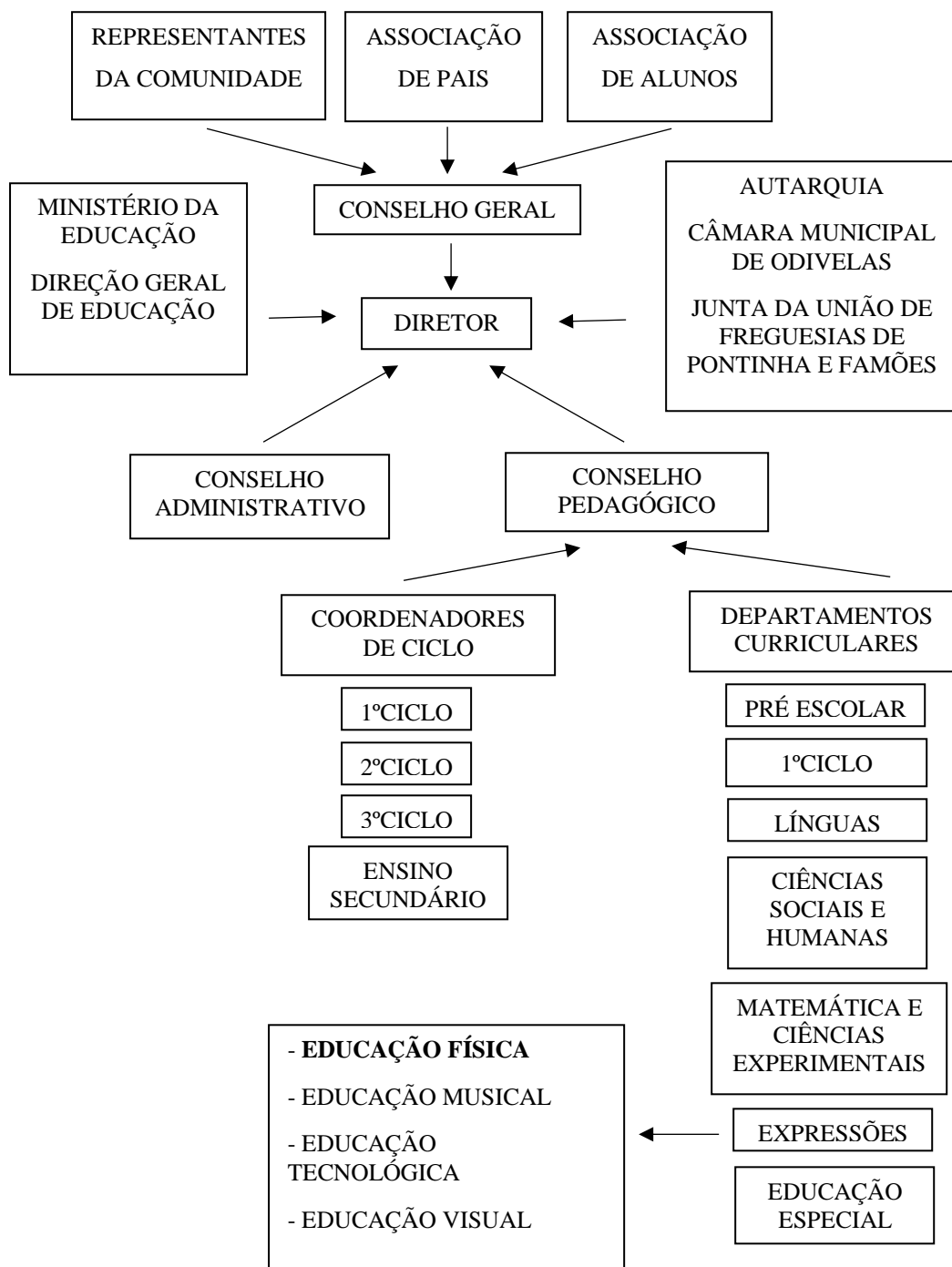


Figura 1 - Apresentação Sistemática do AEBF

A figura espelha a organização do AEBF. A existência de uma hierarquia possibilita a distribuição dos trabalhos necessários à boa gestão do agrupamento, atribuir responsabilidades a diferentes grupos de pessoas consoante os temas e assuntos a tratar.

A figura identifica que a Educação Física faz parte do Departamento das Expressões. Neste sentido a Educação Física não é uma disciplina independente, está integrada no mesmo departamento que a Educação Visual, Educação Tecnológica, Educação Visual. As reuniões de departamento servem de ponte entre os professores das disciplinas e o conselho pedagógico e conseqüentemente com o diretor. Assim é possível perceber que as decisões tomadas pelos órgãos superiores seguem por hierarquia através do coordenador de departamento das expressões e do coordenador da área disciplinar até aos professores da disciplinar de Educação Física.

## **1.2. Plano Anual de Atividades**

O Plano Anual de Atividades (PAA) implementado, o Time Line, um projeto que consistiu num trabalho cooperativo entre alunos e professores, sobre uma década atribuída a cada turma. Ao longo do ano e por interdisciplinaridade, os alunos foram pesquisando informação sobre a década atribuída, e no final do ano iriam apresentar à comunidade do Concelho de Odivelas, em palcos distribuídos ao longo do Concelho, um momento de partilha que foi ao encontro da premissa de inclusão e integração da comunidade educativa na freguesia.

Relativamente ao PAA, foram definidos em Conselho Pedagógico dois momentos em que a escola não lecionou dando lugar a atividades desenvolvidas pelos vários departamentos do agrupamento. O primeiro momento foi no final do 1º semestre, nos dias 18, 19 e 20 de dezembro e o segundo momento seria no final do 2º semestre, na semana do agrupamento, a realizar-se nos dias 4, 5, 8 e 9 de junho. Se por um lado foi positivo o facto de não existirem aulas para que os alunos pudessem frequentar as atividades sem terem que faltar às aulas, por outro, as atividades desenvolvidas tiveram horários sobrepostos o que não permitiu a participação dos alunos em todas as atividades que desejariam, uma vez que tiveram de realizar escolhas.

O PAA incluiu as atividades de Desporto Escolar (DE). Neste âmbito foram realizadas as atividades de corta mato e torneios. No corta mato os estagiários dos dois núcleos de estágio em Educação Física no AEBF foram responsáveis por tarefas como a

organização dos percursos de cada escalão, distribuição dos dorsais, chegada e entrega de medalhas. Nos torneios, os estagiários realizaram os quadros competitivos com a ajuda dos professores responsáveis, foram os responsáveis nas mesas de controlo das pontuações, e foram responsáveis pelos tempos de jogo e entrega de medalhas.

No PAA estava previsto a organização de quatro torneios: Torneio de Andebol no dia 18 de dezembro 2019; Torneio de Badminton no dia 19 de dezembro 2019; Torneio de Basquetebol no dia 20 de dezembro 2019 e Torneio de Voleibol no dia 4 de junho 2020. A escolha das datas teve em consideração as condições climatéricas no mês de dezembro, que poderiam comprometer as atividades no exterior, e a possibilidade de divulgação dos núcleos do DE promovendo uma maior adesão às modalidades. A área disciplinar realizou do corta mato no dia 5 de dezembro na Escola da Paiã. Nestas atividades os estagiários fizeram parte da organização de acordo com as tarefas a distribuídas pela área disciplinar.

### 1.3. Plano Anual das quatro áreas do estágio pedagógico

O Estágio, composto por intervenção pedagógica em quatro áreas: Lecionação, Desporto Escolar, Direção de Turma e Seminário. As reuniões semanais com o Orientador de Escola (OE) e o Núcleo de Estágio (NE) foram essenciais para discutir e refletir objetivos e decisões futuras.

PLANO ANUAL										
	Set.	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.
	1º Semestre					2º Semestre				
Lecionação	1ª E. Prognóstico									
				2ª E. Prioridades						
						3ª E. Progresso				
									4ª E. Produto	
Direção Turma	Assembleia de Turma									
	Contacto com os EE									
	Reuniões de Equipa Educativa									
	Apoio aos Alunos									
	Projeto Time Line									
	Saída de Campo									
	Cidadania e Desenvolvimento									

<b>Desporto Escolar</b>	<b>SEM TREINOS</b>	<b>1ªE Prognóstico</b>	<b>2ª E – Prioridades Comp. 18 janeiro</b>	<b>3ªE.Progrosso Comp. 21 março</b>	<b>4ªE. Produto Comp. 16 maio</b>
			Corta Mato Torneios: Andebol Badminton Basquetebol		Torneio: Voleibol

Quadro 1 - Plano Anual

O quadro seguinte foi o meu horário semanal. Inclui as horas letivas de leção à turma 9º3, horas de observação da componente de leção dos meus colegas de NE as horas destinadas ao DE, hora de reunião de NE e com o OE, e inclui as horas de Cidadania e Desenvolvimento. O quadro não refere às horas de trabalho destinado à Direção de Turma e horário de receção para os EE nem o horário da Assembleia de turma. Por motivos de incompatibilidade de horários, o acompanhamento aos EE e hora da Direção de Turma, coincidiu com as observações das aulas da minha colega de estágio às quartas-feiras. O mesmo aconteceu com o horário da assembleia de turma, marcada mensalmente para sexta-feira no horário de observação da aula da minha colega de estágio. Uma vez que o trabalho de Direção de Turma implicou justificar faltas, enviar informações aos EE semanalmente, procurei dividir o tempo entre os dois compromissos, nunca deixando por resolver assuntos da Direção de Turma. Relativamente ao horário da Assembleia de Turma, e por este ser apenas uma vez por mês, consegui estar presente em todas as Assembleias, ausentando-me da observação da aula da minha colega apenas por 45 minutos. Consegui assim conciliar todas as tarefas de estágio. No horário atribuído à Cidadania e Desenvolvimento acompanhei a Diretora de Turma nas abordagens às temáticas desta disciplina que estão explicadas no Projeto de Direção de Turma

	<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>
<b>8.15h – 9.00h</b>					
<b>9.00h – 9.45h</b>					
<b>10.05h – 10.45h</b>		Reunião	Lecionação 9º3		Reunião
<b>10.45h – 11.30h</b>		N.E.	Reunião c/ O.E.		N.E.
<b>11.45h – 12.30h</b>		Observação	Observação	Lecionação	Observação
<b>12.30h – 13.15h</b>		aula do Ivo	aula da Catarina	9º3	aula do Ivo
<b>14.30h – 15.15h</b>		Desporto			Cid. Des. 9º3
<b>15.15h – 16h</b>		Escolar			Observação
<b>16h – 16.45h</b>		Corfbol			aula da Catarina

Quadro 2 - Horário Semanal

## 1.4. Caracterização da Educação Física

De acordo com Jacinto, Comédias, Mira & Carvalho (2001), o trabalho coletivo que a área disciplinar de Educação Física realiza, traduz-se nos compromissos que estabelece dentro do próprio grupo, para a escola e comunidade, são a base do sucesso no desenvolvimento da Educação Física. Como equipa, é essencial que exista articulação ao nível da intervenção pedagógica dos professores, e para tal o trabalho a desenvolver tem por base um conjunto de documentos estruturantes: o PE, o Regulamento Interno (RI), PAA, os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), as aprendizagens essenciais, os conteúdos curriculares de Educação Física, os critérios de avaliação e o roulement. Os três primeiros redigidos pela escola, o terceiro e quarto implementados a nível nacional, e os restantes documentos elaborados pela área disciplinar.

Assim a área disciplinar devia criar um documento, Projeto de Educação Física que espelhe uma reflexão crítica sobre os seus conteúdos, ajustando-os à realidade e características da população escolar. O Projeto de Educação Física, como refere Jacinto et al. (2001), *“constitui-se como referência fundamental para a orientação e organização do trabalho do conjunto dos professores e de cada um em particular (à escala plurianual e anual)”*.

A Educação Física tem os seus benefícios, princípios e finalidades, que todos os professores devem dar resposta numa perspetiva de proporcionar uma melhor qualidade de vida, saúde e bem-estar, o professor deve ainda ter em consideração as indicações dos programas relativas ao modelo de ensino, recursos temporais e materiais e formação de professores (Jacinto et al, 2001). Nas escolas é necessário conjugar estas variáveis para proporcionar aos alunos as melhores condições de aprendizagem. Assim a área disciplinar tem um papel de relevo na organização e gestão das variáveis. Os professores devem assumir um compromisso coletivo para o sucesso dos alunos.

Os documentos relativos aos conteúdos curriculares de Educação Física, critérios de avaliação e roulement são da responsabilidade da área disciplinar como afirma Jacinto et al. (2001), contudo na área disciplinar estes documentos existem, mas estão desatualizados e desconectados entre si, pelo que seria uma mais valia, pela riqueza pedagógica, a criação de um documento único. Esta foi uma sugestão a deixada em reunião da área disciplinar.

## **1.5. Caracterização da Educação Física no Agrupamento**

Relativamente à organização da área disciplinar, hierarquicamente, existiu um coordenador de departamento das expressões, cuja função foi garantir a articulação entre o departamento e a direção da escola. De assinalar que o coordenador do departamento das expressões era docente de Educação Física. Por sua vez, existe um coordenador de área disciplinar responsável pela gestão e funcionamento da área de Educação Física. Por fim, existiu ainda um coordenador técnico do Desporto Escolar que supervisionou a preparação e desenvolvimento de todas as atividades previstas no plano do Desporto Escolar.

Relativamente à distribuição das horas atribuídas à Educação Física para o 3ºCiclo de acordo com (Bom et al., 2001) é desejável que a carga horária mínima de 135 minutos semanais seja lecionada em três sessões de 45 minutos em dias não consecutivos. Na Escola Secundária Braamcamp Freire a carga mínima foi cumprida, contudo, foram lecionadas com uma aula de 45 minutos e um bloco de 90 minutos para o 3ºCiclo, e em algumas turmas em dias consecutivos, o que não vai ao encontro da distribuição semanal desejada, foi por isto necessário ter em consideração o planeamento da Educação Física.

### **1.5.1. Recursos espaciais**

No que concerne aos recursos espaciais as aulas de Educação Física, as aulas foram lecionadas num bloco independente com um ginásio, uma sala de ginástica, dois balneários femininos, dois balneários masculinos, sala da área disciplinar, sala de arrumação do material e uma sala de aula tradicional. A existência de uma sala de aula tradicional atribuída à Educação Física, procurou garantir que quando as condições meteorológicas inviabilizaram as aulas no exterior, este espaço pudesse ocupado por uma turma não ficando esta sem aula. Existiram ainda mais dois espaços exteriores, o campo 1 «polidesportivo» e o campo 2. O espaço exterior fez-se acompanhar de igualmente mais dois balneários femininos e dois balneários masculinos.

Cada turma em aula ocupava um determinado espaço, isto é, no máximo ocorriam 4 aulas ao mesmo tempo. O facto de cada espaço apenas ser ocupado por uma turma foi benéfico para o controlo dos alunos. A existência de uma variedade e quantidade material para apenas quatro aulas em simultâneo, tornou possível uma distribuição e seleção dos mesmos fácil de gerir dentro da área disciplinar.

A divisão das turmas pelos espaços de aula seguiu uma sequência de rotação «roulement» definida no início do ano escolar pela área disciplinar. O roulement (Anexo 1) indicava o espaço de cada turma em cada semana de aula, sendo que variava de semana a semana entre espaço interior e espaço exterior. O roulement tentou colmatar as possíveis condições meteorológicas que pudessem comprometer o normal funcionamento das aulas no exterior. Desta forma evitou que a mesma turma ocupasse um espaço exterior durante mais de uma semana quando as condições meteorológicas não permitam a prática nos campos 1 e 2 exteriores. Caso não fosse possível a lecionação das aulas nos espaços exteriores as turmas ocuparam a BECRE da escola, a sala de aula existente no bloco de Educação Física, ou outra sala de aula.

### **1.5.2. Recursos materiais**

A gestão do material de Educação Física foi da responsabilidade da área disciplinar com a ajuda operacional das auxiliares destacadas para o bloco de Educação Física. Os materiais didáticos essenciais às aulas eram guardados numa sala onde só tiveram acesso os professores e as auxiliares. Existiu material para lecionar os jogos desportivos coletivos (JDC) de andebol, voleibol, futebol, basquetebol, corfebol, rugby. Porém apresentaram algumas limitações, não existiam bolas afáveis de voleibol. Sendo o Voleibol uma das matérias onde os alunos sentem mais dificuldades na sustentação da bola seria importante que a escola possuísse bolas afáveis. Para os campos exteriores existiu uma seleção de bolas em quantidade inferior e de menor qualidade, permitindo da mesma forma a lecionação dos JDC no exterior. Para o trabalho de atletismo existiram testemunhos, postes para salto em altura e uma corda, diversos pesos para lançamento do peso. Para os jogos de raquetes existiram em número suficiente para ténis, ténis de mesa e badminton bem como as respetivas bolas e volantes. Na escola possui balizas de orientação e pontos marcados pela escola, estes foram importantes para trabalhar dentro de um espaço controlado que é a escola, desenvolvendo assim as competências necessárias para uma das atividades que iriam compor a saída de campo. Existiu material para os testes do FITescola como balança, caixa para senta e alcança, colchões de yoga, e outro material como cordas, arcos, halteres, bolas medicinais com diferentes pesos, bolas diversas afáveis e 2 aparelhagens para desenvolver as capacidades físicas. Concluiu-se que tendo em consideração as limitações foi possível lecionar todas as matérias nucleares.

### **1.5.3. Potencialidade e limitações de cada espaço**

No que respeita às potencialidades e limitações de cada espaço de lecionação, no ginásio grande foi possível lecionar todos os JDC tendo em consideração que o espaço não tinha um campo com 20 x 40m de dimensões, mas foi suficiente para realizar os jogos de nível introdução e elementar. Existiram assim diferentes marcações para campos reduzidos. Nesse espaço foi também possível lecionar ginástica de solo e acrobática transportando colchões da sala de ginástica, patinagem, dança, e foi um espaço adequado para a realização de alguns testes do FITescola, principalmente o Vai Vem.

A sala de Ginástica teve um número suficiente colchões de ginástica para duas turmas trabalharem em simultâneo, 2 colchões de quedas, 2 trampolins, 1 rolo de ginástica de solo, 1 boque, 2 plintos, 1 par de argolas de artística, 2 reuter, 16 steps, 4 bancos suecos e 1 parede de espaldares. De salientar que a sala teve um espelho, importante na dança, e 2 campos de badminton, 1 de pares e 1 de singular.

No exterior, campo 1, teve um campo de 40 x 20m com 2 balizas ideal para o Andebol e Futebol, 1 campo de Basquetebol de 28 x 15m e 2 reduzidos com 4 cestos fixos, 3 de Voleibol, 1 de Badminton e 2 de Futebol reduzido de 20 x 15m. Nesse espaço foi possível lecionar dança, desde que não perturbasse o normal funcionamento das restantes aulas na escola, e alguns testes do FITescola.

No campo 2, exterior, foi possível trabalhar atletismo desde a velocidade, barreiras, lançamentos. A turma que estava nesse espaço podia realizar orientação dentro da escola onde já existiam balizas marcadas. Nesse espaço foi possível trabalhar os JDC com situações de exercício e formas reduzidas. Foi ainda possível trabalhar dança desde que não perturbe as aulas que decorressem, como acontecia no campo 1. De lamentar a existência de uma pista de saltos desaproveitada. Foi importante incentivar a área disciplinar para a resolução desta dificuldade. Mesmo sem caixa, os saltos poderiam ser trabalhados com colchões nos espaços interiores.

Como documento auxiliar ao planeamento das aulas, tendo em conta também o espaço de cada aula, o núcleo de estágio elaborou uma tabela com as limitações e possibilidades em cada um dos espaços. (Apêndice 1)

As aulas proporcionadas aos alunos devem tiveram em vista o desenvolvimento de cada aluno, em função das suas necessidades e possibilidades. O potencial de desenvolvimento foi contínuo ao longo do ano. Assim as decisões que foram tomadas

procuraram ser decisões pedagógicas de planeamento e avaliação levando em conta a referência dos PNEF e as influências dos recursos temporais e materiais que a escola oferece.

## 2. Lecionação

### 2.1. Plano Anual da Lecionação

Como sugere os Bom et al (2001) na escola foi adotado a lecionação segundo o modelo de planeamento por etapas. O planeamento por etapas assume-se pelo desenvolvimento do plano anual em quatro etapas: Prognóstico; Prioridades; Progresso e Produto.

PLANO ANUAL										
	Set.	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.
	1º Semestre					2º Semestre				
Lecionação	1ª E. Prognóstico									
				2ª E. Prioridades						
						3ª E. Progresso				
									4ª E. Produto	

Quadro 3 - Plano Anual da Lecionação

O quadro acima definiu assim as etapas ao longo do ano letivo. A 1ª e 2ª etapa consagraram um momento de sobreposição por ter sido possível prever um prolongamento da etapa inicial.

A 1.ª etapa, prognóstico, é importante pois é o momento onde o professor deve recolher informação crucial para planear o ano letivo. A este nível, o professor recolhe e interpreta informações acerca do conhecimento dos alunos em atividade física, revendo aprendizagens do ano letivo anterior e projetando as aprendizagens respetivas ano letivo. Identifica as matérias prioritárias, os alunos críticos e é o momento ideal para a implementação de hábitos e rotinas.

Na 2.ª etapa, prioridades, é esperado que sejam desenvolvidas as matérias que os alunos mais precisam trabalhar, em função das dificuldades e possibilidades demonstradas na avaliação inicial. Os alunos mais aptos devem passar mais tempo nas matérias que mais precisam, enquanto que os alunos com mais dificuldades devem passar mais tempo nas matérias onde têm possibilidade de atingir o sucesso.

Na 3.<sup>a</sup> etapa, progresso, deve ser marcada pelo desenvolvimento dos alunos, aproximando-se dos objetivos definidos após a avaliação inicial. As aprendizagens devem ir aumentando de complexidade para que exista progressão e consolidação das aprendizagens.

A 4.<sup>a</sup> etapa, produto, consiste na aferição do trabalho realizado ao longo das etapas, por avaliação formativa, tendo em consideração os objetivos intermédios e os terminais definidos para cada aluno. É esperado que cada aluno tenha atingido os seus objetivos terminais e é por eles que o aluno deve ser avaliado.

## **2.2. A turma – Considerações**

A turma na qual realizei o estágio, foi do 9º ano do ensino regular. Composta por 20 alunos, 10 sexo feminino e 10 sexo masculino. Apesar de na turma terem existido 3 alunos com necessidades educativas especiais, nenhum deles apresentou limitações ao nível da prática da Educação Física. A turma teve no seu horário uma aula de 45 minutos à quarta-feira e uma aula de 90 minutos à quinta-feira. Não sendo o desejado por Bom et al.(2001), conferiu uma limitação exigindo cuidados ao nível do planeamento. Uma vez que as aulas da turma foram em dias consecutivos, dei especial atenção ao nível do planeamento do trabalho da condição física. Procurei planear a condição física para grupos musculares diferentes para possibilitar uma recuperação. Sendo a melhor recuperação, a recuperação ativa, na aula seguinte propôs de forma mais leve trabalhar os grupos musculares mais requeridos na aula anterior.

## **2.3. Avaliação em Educação Física**

A avaliação definida pela área disciplinar foi ao encontro das recomendações dos Bom et al.(2001), sendo avaliados em Educação Física nos Domínios dos Conhecimentos, Domínio das Atividades Físicas e Domínio da Aptidão Física. (Anexo 2). Para o 9ºano na ESBF a avaliação em Educação Física foi definida pelos três domínios: Domínio das Atividades Físicas, Domínio da Aptidão Física e Domínio dos Conhecimentos. O Domínio das Atividades Físicas é avaliado em 6 matérias: 2 do subdomínio Jogos Desportivos Coletivos; 1 matéria da Ginástica; 1 matéria das atividades Rítmicas Expressivas; 2 matéria dos restantes subdomínios, sendo de subdomínios diferentes. O Domínio da Aptidão Física por quatro testes na Zona Saudável sendo o teste

do Vai Vem obrigatório. O Domínio dos Conhecimentos foi avaliado com os temas sugeridos pela área disciplinar em conformidades com as aprendizagens essenciais.

## 2.4. 1ªEtapa – Avaliação prognóstica

### 2.4.1. Objetivos Operacionais

1ª ETAPA – PROGNÓSTICO							
U.D.	1ªUD		2ªUD				
Mês	Setembro		Outubro				
Semana	1	2	3	4	5	6	7
Espaço	Aulas Teóricas em sala		C2	GG	C1	SG	C2
Objetivo Específico	Avaliação Inicial						
Matérias/ Conteúdos	Regras de funcionamento Critérios de Avaliação Conhecimentos FITescola (Composição Corporal, Aptidão neuromuscular)		JDC Ginástica Atletismo Raquetas Dança FITescola (Aptidão Aeróbia, Aptidão Neuromuscular)				
Objetivos Operacionais							
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer e dar-se a conhecer aos alunos</li> <li>• Observação dos comportamentos e atitudes dos alunos em sala de aula</li> <li>• Conhecer o gosto dos alunos no que se relaciona com a Educação Física</li> <li>• Apresentar o programa de Educação Física para o 9º Ano</li> <li>• Criar rotinas e estabelecer regras</li> <li>• identificar aspetos críticos de cada matéria para cada aluno</li> </ul>							

Quadro 4 - Planeamento 1ªEtapa

### 2.4.2. Plano

A primeira etapa da lecionação foi dividida por aulas em sala de aula tradicional, que considere teórica, e aulas nos espaços da Educação Física, que considere práticas. O primeiro objetivo foi a apresentação dos alunos e da professora estagiária. Nas aulas em sala de aula foi transmitido aos alunos o modo de funcionamento das aulas de Educação Física, regras a cumprir em aula e regras de utilização dos recursos. Para que os alunos tivessem conhecimento da forma de avaliação à disciplina, foram transmitidos

e explicados os critérios de avaliação definidos pela área disciplinar (Anexo 2). Nas aulas teóricas foi preenchido um questionário biográfico (Apêndice 2) elaborado pelo NE. Os objetivos do questionário foram a identificação dos alunos que gostavam da disciplina e os que não gostam, identificar as matérias onde os alunos pudessem sentir mais dificuldades e as que os alunos mais gostavam. Foram ainda realizadas questões de âmbito mais relacional dentro da turma, para perceber os pares e os líderes. Estas informações foram úteis para a construção dos grupos na avaliação inicial. Nas aulas em sala de aula foi ainda aplicado um teste prognóstico escrito sobre o domínio dos conhecimentos e o domínio das atividades físicas, elaborado pelo NE (Apêndice 3).

Nas aulas práticas foi realizada a avaliação inicial dos alunos. Nos JDC realizei avaliações ao nível dos desportos nucleares, andebol, futebol, voleibol e basquetebol. As situações de avaliação foram voleibol (2+2), basquetebol (3x3), futebol (4x4) e andebol (5x5) de acordo com Comédias (2012). As avaliações foram realizadas no espaço interior Ginásio Grande e no espaço exterior C1. No atletismo os alunos foram avaliados na execução das técnicas, cooperação, respeito e cuidado com o material como os Bom et al.(2001) sugerem. Os alunos foram avaliados em velocidade 40 metros, corrida de barreiras, corrida de estafetas e lançamento do peso. A matéria do atletismo foi avaliada no espaço exterior C2. Em ginástica os alunos foram avaliados no solo, acrobática e aparelhos, com saltos. Na ginástica de solo os alunos foram avaliados na sequência gímnica, na ginástica acrobática foram avaliados na execução de figuras de pares e de trios na posição de base e/ou volante, e na ginástica de aparelhos serão avaliados em saltos de minitrampolim e boque. Para avaliação da Dança foi proposta uma dança do conhecimento dos alunos. Na matéria de Raquetas os alunos foram avaliados em Badminton 1+1.

Para a avaliação do domínio da aptidão física, além da leitura do peso, altura, perímetro da cintura para determinação do IMC, foram realizados os testes de força superior e abdominal, e aptidão aeróbia da bateria de testes do FITescola.

### **2.4.3. Balanço**

Na 1ª Etapa, as duas semanas de aulas em sala de aula foram propícias para conhecer a turma, permitiu identificar as relações de sociabilidade na turma, bem como identificar líderes. Sendo o conhecimento dos alunos o primeiro objetivo da 1ªEtapa, as

aulas em sala de aula permitiram a observação dos comportamentos e atitudes dos alunos, identificando os possíveis casos desestabilizadores. Na primeira aula teórica, os alunos realizaram o questionário biográfico, elaborado pelo NE. A posterior análise, permitiu identificar os grupos dentro da turma, os alunos que não gostam da disciplina de Educação Física, as matérias com mais adeptos dentro da turma, quem pratica desporto para além da Educação Física e conseqüentemente permitiu identificar os alunos que possivelmente necessitarão de mais ajuda ao longo do ano. Nas aulas em sala de aula foi ainda realizado um teste de conhecimentos elaborado pelo NE que avaliou a área dos conhecimentos. Com as diferentes informações recolhidas foi possível organizar e conduzir as primeiras aulas práticas de forma a manter o controlo da turma.

O segundo objetivo da 1ªEtapa, apresentar o programa de Educação Física para o 9ºano, foi realizado, dando a conhecer todas as componentes de avaliação. Os alunos não tinham conhecimentos dos diferentes domínios onde eram avaliados, nem tinham conhecimento da forma de avaliação. Os alunos tomaram conhecimento dos três domínios nos quais se baseou a avaliação. Assim os alunos perceberam que os objetivos a cumprir não foram iguais para todos mas foram equivalentes segundo as prioridades de cada aluno.

A avaliação inicial existiu com o propósito de determinar as aptidões e dificuldades dos alunos nas matérias e ao mesmo tempo realizar uma revisão dos resultados obtidos no ano anterior. Estando manifestamente envolvida uma avaliação dos alunos, impôs-se por parte de cada professor o seu compromisso e cooperação para não afetar a seleção e operacionalização dos objetivos de cada aluno. Nesta primeira etapa outro objetivo foi estabelecer prioridades de desenvolvimento face ao conjunto de objetivos das matérias nucleares, em conformidade com a área disciplinar e com cada aluno (Bom et al., 2001). A avaliação inicial ajuda o professor a projetar e a orientar o ensino sendo esta parte integrante da avaliação formativa (Carvalho, 1994). Neste sentido nas primeiras aulas práticas procurei proporcionar situações de avaliação que cumprissem as qualidades formais da avaliação, validade e fiabilidade (Comédias, 2012).

Para que o registo das observações fosse fácil e rápido, o NE, como mencionado anteriormente, elaborou tabelas de observação. Por cada matéria foi construída uma tabela de observação com os critérios de cada nível. Nesta primeira fase o núcleo de estágio uniu-se, permitindo segundas avaliações pela discussão e reflexão dentro do NE.

A posterior análise destas tabelas permite que o professor tenha na sua posse informação relevante para criar grupos de trabalho (Carvalho, 1994).

Esta etapa foi fundamental para identificar as dificuldades que poderiam surgir ao longo do ano e que poderiam dificultar o normal funcionamento das aulas. Ser docente não é somente utilizar um repertório variado de técnicas de ensino, mas, deve também promover valores e objetivos educativos (Crum, 2000) e por isso foi necessário refletir sobre as estratégias possíveis para o cumprimento desta premissa.

O terceiro objetivo da 1ªEtapa foi a criação de rotinas e o estabelecimento de regras. As primeiras aulas foram o momento da implementação de regras para o bom funcionamento das aulas. A questão da pontualidade foi desde cedo abordada por mim junto dos alunos, principalmente sobre a aula de quarta-feira com duração de 45 minutos sendo que, pelo RI a Educação Física devia dispor de 5 minutos para os alunos saírem mais cedo e terem tempo suficiente para trocar de roupa e deslocarem-se para a aula seguinte. Nas primeiras aulas esta foi uma dificuldade pois os alunos chegavam tarde à aula seguinte. Para solucionar este problema, após as aulas de 45 minutos, a minha presença no balneário feminino foi benéfica pressionando as alunas para a rápida troca de roupa. Assim o problema das faltas de atraso à aula seguinte ficou resolvido.

Por decisão da área disciplinar os alunos deviam trazer para as aulas pelo menos uma vez por semana a camisola branca da escola. No início existiram algumas falhas resultantes em faltas de material. Com as devidas advertências os alunos passaram a cumprir o requisito.

No planeamento da 1ªEtapa tive em consideração o roulement, os recursos materiais e as indicações do OE. A construção de uma tabela pelo núcleo de estágio sobre as possibilidades de lecionação em cada espaço de aula, ajudou no planeamento de cada aula em função do espaço e dos materiais disponíveis. Relativamente a este ponto procurei sempre no início do intervalo anterior à aula, entregar as auxiliares a lista do material e em simultâneo montar o material possível para assim gerir melhor os tempos de aula. Ao nível da quantidade e qualidade dos materiais para as aulas, a gestão foi fácil uma vez que a escola estava bem equipada em termos de quantidades que viabilizou a ocorrência de quatro aulas em simultâneo.

A organização dos grupos de trabalho para a avaliação inicial teve por base as informações das fichas biográficas preenchidas na primeira aula, em que foi questionada

a modalidade em que o aluno se sentia mais capaz, e a modalidade em que o aluno se sentia menos capaz, bem como informações sobre a prática desportiva fora do contexto da Educação Física. Assim, em função do género, das informações recolhidas e do nível apresentado pelo aluno no decorrer das aulas, fui criando grupos para avaliação. Em ocasiões onde por dificuldades os JDC não estavam a ser viabilizados, procurei integrar um aluno com mais capacidades para ajudar e cooperar no jogo. Foi possível atribuir este papel a 8 alunos que ajudaram na viabilização dos jogos.

O quarto objetivo foi identificar aspetos críticos de cada matéria e para isso foram recolhidos dados por meio de tabelas de observação que foram analisados e interpretados para assim poder planejar progressos aplicando um ensino diferenciado visando o sucesso dos alunos (Heacox, 2006).

Nos JDC os alunos foram avaliados em contexto de jogo como propõe Comédias (2012). As situações de jogo criadas permitiram avaliar os alunos nas tomadas de decisão sobre os companheiros de equipa e sobre a oposição, assim, foi também possível avaliar o aluno na cooperação com os companheiros de equipa e na dimensão social que o jogo carrega. As grelhas de avaliação criadas pelo NE para cada uma das modalidades integraram todos os comportamentos em jogo esperados dos alunos em cada nível descritos nos Bom et al. (2001) bem como a indicações descritas em Comédias (2012). Dei prioridade à avaliação do Voleibol, Basquetebol, Futebol e Andebol por serem as matérias nucleares onde os alunos foram avaliados.

Em Voleibol optei por situações de 2 + 2 para todos os alunos. A maior dificuldade observada foi a sustentação da bola e a construção dos 3 toques. Quando verifiquei esta dificuldade realcei a situação proposta, cooperação e não competição, sendo que teriam de atingir o número maior de transposições possível entre duplas. Em duplas onde observei uma grande dificuldade na construção dos 3 toques, coloquei uma aluna de nível superior para ajudar, uma vez que tem facilidade no Voleibol porque é atleta federada da modalidade.

Em relação ao Basquetebol, proporcionei a situação de jogo 3 x 3 com duas tabelas. O maior erro verificado na generalidade dos alunos foi o receber a bola só com uma mão e entrar em drible sem enquadrar, e não adotarem uma atitude defensiva. Pela análise das fichas biográficas o Basquetebol foi a modalidade que os alunos mais gostaram, e onde os alunos mencionaram ter menos dificuldades.

Para a avaliação do Futebol utilizei o sistema 4 x 4. As maiores dificuldades verificaram-se ao nível do controlo de bola e posicionamento em campo ocorrendo aglomeração no jogo. Estes comportamentos verificaram-se no geral nas raparigas e em 3 rapazes. O Futebol foi a modalidade onde a generalidade dos alunos mostrou ter mais dificuldades.

Para avaliar o Andebol, segui a situação 5 x 5. Inicialmente coloquei os alunos em grupo heterógenos de acordo com informações retiradas dos outros JDC. Aos alunos mais aptos e que tive dúvidas sobre se cumpriam ou não o nível I coloquei-os juntos, grupos homogéneos.

Os JDC foram avaliados no espaço interior Ginásio Grande e no espaço exterior C1 como planeado.

No atletismo os alunos foram avaliados na execução das técnicas bem como na cooperação, respeito e cuidado com o material como os Bom et al. (2001) sugerem. Os alunos foram avaliados em velocidade 40 metros, corrida de barreiras, corrida de estafetas e no lançamento do peso. Na corrida de estafetas foram criadas situações onde os alunos foram avaliados principalmente na forma como transmitiam o testemunho. Verifiquei uma falta de conhecimento das zonas de transmissão e das possíveis formas de transmitir o testemunho. Na corrida de barreiras os alunos foram avaliados em corrida com 5 barreiras. Aqui verifiquei a ocorrência de técnica incorreta na generalidade da turma. Deveria para o grupo de alunos com mais dificuldade proporcionar um percurso com transposição de pequenos objetos antes da execução com as barreiras. No lançamento do peso foi registada a melhor marca de 2 tentativas e em simultâneo foi avaliada a técnica dos alunos. Na corrida de velocidade 40 metros foi registado o melhor tempo de cada aluno para efeitos de FITescola, tendo sido os alunos avaliados na técnica de corrida. As dificuldades verificadas ao nível da técnica comprometem a avaliação dos alunos uma vez que o Atletismo era uma matéria obrigatória. Neste sentido foi uma Prioridade na Lecionação. As modalidades do atletismo foram avaliadas no espaço exterior C2 como planeado.

Em Ginástica avalei Solo, Acrobática e Aparelhos nos saltos. Sendo na matéria Ginástica necessária uma postura e correção técnica diferente das outras modalidades, os alunos demonstraram ter muitas dificuldades no cumprimento deste critério. Na sequência gímnica as habilidades não foram executadas em sequência, nem com a postura

exigida. Apenas 1 aluno executou de forma harmoniosa a sequencia gímnica. Na Ginástica de Solo propus situações isoladas de aprendizagem com progressões. Da mesma, forma que coloquei colchões seguidos para que os alunos pudessem construir a sua sequência gímnica, uma vez que a avaliação foi em sequência de habilidades e não pela execução isolada dos elementos. Na Ginástica Acrobática as dificuldades foram evidentes principalmente nos montes para as figuras. A Ginástica de Aparelhos – Saltos, foi onde os alunos tiveram mais sucesso na avaliação.

A matéria da Ginástica foi também uma Prioridade sendo que atribui mais tempo às Ginásticas de Solo e Acrobática.

A Dança foi lecionada na sala de Ginástica e no Ginásio Grande. Os alunos não tinham realizado nenhuma dança social nos anos anteriores, procurei com uma ficha técnica da dança que eles desvendassem as indicações que entreguei em folha. Muitos alunos mostraram dificuldades ao nível da compreensão dos passos. Realizei a dança em quatro aulas e existiram muitos alunos com dificuldades ao nível da compreensão rítmica da música e conseqüente coordenação motora. Assim a primeira dança que lecionei foi Merengue e depois a Salsa, são danças do nível introdutório das Danças Sociais. A leção destas danças permitiu também a transição da dança individual para a dança a pares.

Na matéria de Raquetas os alunos foram avaliados em Badminton 1 + 1. Os alunos na sua maioria conseguiam bater o volante, mas, não de uma forma intencional. A pega da raquete não era a mais adequada, o batimento do volante era realizado em desequilíbrio o que demonstrou dificuldades nos deslocamentos em jogo. As ações de serviço, clear, lob e amorti não eram realizadas com a sua finalidade, mas sim apenas para trocar o volante.

Relativamente à área de aptidão física foram realizados em situação formal, de forma massiva para não ocupar tempo excessivo de aula e para garantir a validade dos testes. Realizei o teste de aptidão aeróbia, Vai Vem, e os testes de força superior e teste de abdominais. Os valores obtidos revelaram que a capacidade aeróbia devia ser desenvolvida pela maioria dos alunos, sendo um teste obrigatório. Os resultados da força dos membros superiores e abdominal revelaram um grupo mais restrito de aluno com os quais desenvolvi mais estas capacidades.

Com o objetivo de preparar os alunos para as avaliações do FITescola, integrei nas aulas períodos de trabalho de força abdominal, membros superior e inferior e velocidade para que à data da avaliação os alunos se sentissem mais familiarizados com os testes. Nas aulas foram utilizadas estações de trabalho de força com exercícios de vários grupos musculares e exercícios em forma de treino intervalo de alta intensidade. O trabalho da capacidade aeróbia foi integrado nos JDC e em situações de aquecimento.

Com as avaliações foi possível o cumprimento do quinto objetivo, identificar alunos mais fracos e as matérias prioritárias para cada grupo de alunos.

Relativamente aos 3 alunos com necessidades educativas especiais nenhum mostrou dificuldades ao nível da compreensão, da prática nem da sociabilidade. A aluna com necessidades educativas especiais com problemas ao nível da sociabilização mostrou estar integrada na turma não constituindo assim uma barreira ao seu ensino.

Inicialmente foram previstas 5 semanas de Avaliação Inicial, mas foi necessária mais 1 semana para concluir, principalmente para reavaliar os alunos mais aptos em grupos homogéneos nas modalidades de Andebol, Basquetebol e Futebol.

Relativamente ao Protocolo de Avaliação, Gestão, Instrução e Clima de aula, mesmo não tendo dados sobre os tempos de informação, organização, transição e tempo disponível para a prática, e sobre a quantidade e qualidade dos feedbacks foi possível refletir sobre os momentos de aula. Os tempos de informação e transição foram maiores nas primeiras aulas por ter sido difícil a implementação de rotinas. Assim o tempo disponível para a prática pôde ter sido inferior ao recomendado por Metzler (1983). No que concerne à instrução, os feedbacks foram poucos. Este foi o ponto que procurei melhorar uma vez que a avaliação inicial não deve ser somente avaliação, mas, em simultâneo o momento de aprendizagem. O clima foi o parâmetro que penso ter sido mais o positivo nesta avaliação. A turma no geral esteve sempre motivada mesmo quando as aulas não estavam tão bem estruturadas, e a relação com a turma foi positiva.

## 2.5. 2ª Etapa – Definição das prioridades

### 2.5.1. Objetivos Operacionais

2ª ETAPA – PRIORIDADES										
U.D.	3ªUD									
Mês	Novembro				Dezembro			Janeiro		
Semana	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Espaço	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1
<b>Objetivo Específico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver as matérias que os alunos mais precisam trabalhar</li> <li>• Alunos mais aptos devem passar mais tempo nas matérias que mais precisam</li> <li>• Alunos com mais dificuldades devem passar mais tempo nas matérias onde têm possibilidade de atingirem o sucesso</li> <li>• Desenvolver temas do conhecimento em aula</li> </ul> Trabalhar condição física									
<b>Atividades Físicas</b>	<b>Grupos</b>									
	<b>+ Aptos</b>				<b>Aptos</b>			<b>- Aptos</b>		
	Nº: 1;6 ;7; 9; 10; 11; 19; 20 Voleibol Andebol Ginástica: Solo Atletismo: Barreiras e Estafetas				Nº: 2; 4; 5; 12; 13; 14; 16 Basquetebol Andebol Ginástica: Solo Atletismo: Lançamento do peso Estafetas			Nº: 3; 8; 15; 17, 18; 21 Basquetebol Andebol G. Aparelho: Saltos Atletismo: Velocidade Lançamento do peso		
<b>Conhecimentos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral)</li> <li>• Relacionar Aptidão Física e Saúde</li> <li>• Identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável (capacidades motoras, composição corporal, alimentação, repouso)</li> <li>• Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos</li> <li>• Identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas (sedentarismo, evolução tecnológica) relacionados com a evolução tecnológica</li> </ul>									
<b>Aptidão Física</b>	<b>Vai Vem</b>				<b>Flexões de Braços</b>			<b>Abdominais</b>		
	Nº 1; 2; 3; 4; 10; 13; 14; 15; 17; 18; 21				Nº 1; 4; 6; 8; 11; 15; 18; 21			Nº 3; 7; 13		

Quadro 6 Planeamento 2ª Etapa

## **2.5.2. Plano**

### **2.5.2.1. Domínio das Atividades Físicas**

Após a 1ªEtapa foi possível definir grupos e as matérias prioritárias (Apêndice 4). Criei três grupos de trabalho ‘-Aptos’, ‘Aptos’, ‘+Aptos’. Assim para cada grupo defini as matérias prioritárias descrevendo os objetivos e o tipo de situações propostas para a aprendizagem.

De acordo com as capacidades de cada grupo de alunos, foram definidos os objetivos e descritas as situações de aprendizagem que foram propostos aos alunos. Os objetivos e situações definidos para cada grupo, foram desenvolvidos numa perspetiva de favorecer a diferenciação e consequentemente favorecer a aprendizagem dos alunos. Tive em consideração que os alunos são diferentes, que não precisavam de fazer todos do mesmo tipo de trabalho nem da mesma forma, têm pontos fortes diferentes e por isso foi necessário que enquanto professora adequasse as tarefas de aprendizagem. (Heacox, 2006)

Pela avaliação dos testes diagnósticos realizados nas primeiras aulas, os alunos revelaram ter falta de conhecimento principalmente ao nível das regras das modalidades e ao nível das capacidades físicas. Os alunos não sabiam identificar as capacidades físicas e não conheciam a sua aplicação nos exercícios. Assim durante as aulas, em jogo ou em situação de exercício procurei identificar as regras dos jogos marcando as devidas faltas em jogo e interrogando qual foi a regra que o aluno infringiu. Relativamente às capacidades físicas, na realização dos testes do FITescola foi sempre explicado o objetivo e o protocolo que devia ser cumprido. Também nos momentos de aula em que foram desenvolvidas as aptidões neuromusculares, sejam elas em circuitos de condição física, aquecimento ou alongamentos, foram explicados aos alunos os objetivos de cada exercício e que grupos musculares envolvidos.

### **2.5.2.2. Domínio dos Conhecimentos**

O domínio de conhecimentos foi trabalhado com os alunos durante as aulas por transmissão de conhecimento oralmente e por questões colocadas aos alunos relativas por exemplo às capacidades físicas que estavam a ser desenvolvidas naquele momento.

Os alunos realizaram um teste de avaliação de conhecimentos em janeiro, e iriam realizar o mesmo no 2ºSemestre após correção e reflexão sobre cada questão. O teste de conhecimentos teve perguntas de resposta direta, às quais durante as aulas fui dando resposta, e perguntas abertas de reflexão sobre a adoção de comportamentos ativos e saudáveis.

### **2.5.2.3. Domínio da Aptidão Física**

A aptidão física foi avaliada pela bateria de teste do FITescola. Os alunos para terem avaliação ‘Apto’ teriam de ter 4 testes do FITescola na Zona Saudável sendo obrigatório no Vai Vem. Tendo como referência os resultados da Avaliação Inicial apenas 9 alunos estavam ‘Aptos’ no Domínio da Aptidão Física. Dos 11 alunos com avaliação ‘Não Apto’, para 7 alunos apenas faltava o teste Vai Vem na zona saudável, e para os restantes 4 alunos, para além do teste Vai Vem, foi ser necessário ter pelo menos três testes na zona saudável. Assim para a maioria dos alunos, o desenvolvimento da aptidão aeróbia foi uma prioridade. Para os restantes alunos o objetivo foi a manutenção das outras capacidades da bateria de testes.

A aptidão aeróbia foi desenvolvida integrada nos JDC e em exercícios específicos. De forma a aproximar o treino ao teste, foram realizados exercícios em ‘estilo de vai e vem’ como ‘suicídios’, foram realizados exercícios específicos para o desenvolvimento desta capacidade como corrida de precisão.

Para os grupos de alunos que não obtiveram valores dentro da Zona Saudável nos testes de abdominais e flexões de braços essa foi também uma prioridade. O desenvolvimento de aptidão neuromuscular foi realizado na parte inicial da aula, aquecimento/ mobilização articular, parte principal da aula em circuitos de condição física que foram realizados em pequenos grupos, em estações ou em ensino massivo, e na parte final para os alongamentos e flexibilidade.

A baixa aptidão cardiorrespiratória, o excesso de peso e a inatividade física são características evidentes na juventude e capazes de acompanhar na vida adulta. Segundo Bento, Alexandre e Ferreira (2019) é necessário que os professores de educação física sensibilizem os seus alunos para os benefícios da prática de atividade física bem como a importância do cumprimento das recomendações de atividade física da Organização Mundial de Saúde.

Relativamente à organização das aulas e tendo como referência as aulas da 1ªEtapa continuei a lecionar com áreas de trabalho em que os alunos passaram tempo nas estações prioritárias para cada grupo. As rotações dos grupos pelas áreas de trabalho não ser iguais em todas as aulas, isto é, por exemplo, o grupo ‘A’ que não sente dificuldades nos saltos de trampolim esteve menos tempo nessa estação do que o grupo ‘B’, que precisa de mais tempo por ter mais dificuldades. Não esquecendo que os alunos mais aptos passaram pelas estações dos alunos com mais dificuldades para poderem cooperarem com os colegas e ajudar na melhoria das competências dos colegas.

Tendo como referência as prioridades para cada grupo de alunos, defini objetivos intermédios (Apêndice 5) com base nos objetivos terminais. Os objetivos intermédios permitiram uma progressão nas aprendizagens, focando primeiramente os alunos em parte dos objetivos propostos para cada um. Após o cumprimento do objetivo intermédio, o aluno podia atingir o objetivo terminal definido para si. Desta forma permitiu que, para cada aluno eu adequa-se feedback e consequentemente ajudar na sua progressão.

### **2.5.3. Balanço**

Relativamente aos objetivos definidos para a 2ª Etapa procurei segundo as prioridades para cada grupo de alunos proporcionar exercícios que foram ao encontro dos objetivos intermédios. Desta forma foi notório a evolução dos alunos Nº 2, 5, 12, 14, 16 do grupo ‘Aptos’ e Nº 9, 19, 20 do grupo ‘+Aptos’. No grupo ‘-Aptos’ não verifiquei grande mudança ao nível da sua execução técnica. Estes alunos revelaram pouca motivação e empenho nas aulas. Com este grupo de alunos devo trabalhar a motivação intrínseca, de forma a perceberem os benefícios físicos, psicológicos e socio afetivos que a Educação Física proporciona. Um dos objetivos gerais da Educação Física é a promoção da autonomia pela atribuição de reconhecimento e exigência de responsabilidades aos alunos, assim procurei junto destes alunos uma maior intervenção nas aulas.

Nos JDC como sugere Comédias (2018), foram implementadas estratégias como reduzir número de jogadores, reduzir o espaço aumentando o espaço relativo, isto é, aumentando o espaço para cada aluno, condicionar as ações da defesa como ‘não roubar a bola’, ‘1 braço de distância’, e simplificar dando alguma tolerância às regras, dar superioridade numérica ao ataque, e ataques em vagas. No Andebol e no Basquetebol optei principalmente por ataque em vagas e jogos em superioridade numérica e

condicionamentos ao nível da defesa. Nas primeiras vezes em que coloquei o exercício, por falha minha ao nível da instrução, por vezes tornou-se um pouco confuso tendo de parar o exercício para explicar novamente desta vez de forma mais simples. Nestas situações perdia um pouco mais tempo a explicar o que cada aluno devia fazer e onde devia posicionar-se, assim todos os alunos perceberam a dinâmica do exercício. Nas aulas em que o exercício era idêntico não existiu esse problema. Relativamente a exercícios analíticos, foram aplicados principalmente no lançamento na passada e no remate em salto para os alunos com maior dificuldade ao nível da coordenação motora. Sendo o Andebol e o Basquetebol modalidades prioritárias para a maioria dos alunos, procurei atribuir mais tempo de prática. No Voleibol os exercícios foram em menor quantidade para o grupo ‘Aptos’ e ‘-Aptos’. Para o grupo ‘+Aptos’ coloquei inicialmente em situação 2+2, coloquei grande ênfase no facto de ser um exercício de cooperação e que o objetivo era colocar a bola do outro lado da rede perto de um colega dando este seguimento ao jogo. Quando este grupo de alunos teve sucesso na tarefa coloquei então competição 2x2 com serviço por baixo. Para os alunos com dificuldades ao nível do ‘passe’ coloquei exercícios analíticos como ‘passe’ para uma parede, e situações heterogêneas com um aluno mais apto e um aluno menos apto a realizar passe.

As modalidades da Ginástica foram lecionadas no espaço Sala de Ginástica como previsto. Na 2ª Etapa pela rotação dos espaços ‘roulement’ estava previsto a leção de quatro aulas neste espaço, contudo pelo PAA os torneios de Andebol e Badminton realizaram-se nos dias de duas aulas neste espaço, vindo diminuído o tempo nesse espaço. Na Ginástica de Solo os alunos tiveram a possibilidade de realizar as habilidades gímnicas com progressões e ajudas de material, sendo dada igualmente oportunidade de realização dos elementos em sequência. Sendo a ginástica a modalidade onde me senti mais capaz de ajudar, os alunos com mais dificuldades beneficiaram de ajudas de manipulação. Com as ajudas materiais e manipulação, os alunos do grupo ‘+Apto’ obtiveram mais sucesso nas tarefas. Na Ginástica de Aparelhos – Saltos criei também situações de progressão com os elementos requeridos nos saltos no boque «entre mãos e eixo». Criei situações analíticas/isoladas de treino de salto ao eixo e salto de coelho como progressão para o salto entre mãos, resultando em maior sucesso nestes exercícios.

No atletismo as aulas da 2ª Etapa como planeado incidiram sobre Estafetas, Velocidade e Barreiras. Não foi possível trabalhar o Lançamento do Peso por dificuldades

relativas a zona de queda dos pesos. O trabalho de técnica de corrida é comum às três modalidades e esteve presente em aulas nos espaços interior e exterior. Este foi realizado por todos os alunos uma vez que o Atletismo foi uma prioridade para todos. Os exercícios propostos abordaram a coordenação, a colocação dos apoios e o alargamento da passada na corrida. As Estafetas foi a modalidade do atletismo que dei mais importância nesta etapa por ser em grupo. A turma revela algumas dificuldades na integração de alguns alunos. Como defende Proença (1987) o treino de estafetas promove a formação de espírito de equipa por interação intra e entre equipas. Como os elementos de uma mesma equipa estão comprometidos com o resultado da própria equipa permitiu que se cria-se um sentimento coletivo com um objetivo comum. A Velocidade também como defende Proença (1987) é desenvolvida no treino das Estafetas uma vez que há uma implicação de entregar o testemunho a um parceiro, que parte na sua velocidade máxima, possibilita assim que o aluno que transmite o testemunho corra na máxima velocidade alargando a passada e sem desacelerar para entregar o testemunho ao parceiro de equipa. Estas são características idênticas às da corrida de Velocidade. O treino de Corrida de Barreiras foi em menor quantidade e qualidade, ficando a faltar uma explicação mais exaustiva sobre a técnica de barreiras. Como se privilegia o ensino do Atletismo no espaço exterior C2 e por impossibilidades relativas às condições atmosféricas as aulas neste espaço foram em número menor ao previsto.

A Dança foi lecionada apenas nos espaços interiores. Como na 1ª Etapa os alunos ainda não tinham consolidado a Dança Merengue, na 2ª Etapa dei hipótese de a treinar e perceber a sequência de passos. A Dança foi lecionada por vezes como área de trabalho para um grupo mais pequeno de alunos, e outras vezes em ensino massivo.

Na matéria de Raquetes foi apenas lecionado Badminton, não tendo existido muitas aulas para abordar esta modalidade, quando abordada, foi em contexto cooperativo 1+1 entre alunos mais aptos e alunos menos aptos. Nesta etapa não foi ainda possível realizar uma abordagem global à modalidade pois dei mais importância e tempo de prática aos JDC.

Relativamente às atividades de exploração da natureza foi lecionada a pares dentro do recinto escolar. A área disciplinar tinha mapas com pontos marcados pela escola e foi possível lecionar Orientação na turma. A Orientação foi lecionada no lugar de uma aula no espaço exterior que foi impossível lecionar como planeada por dificuldades atmosféricas que não permitiram a prática no exterior. Desta forma o plano da aula foi

alterado aproveitando assim para lecionar Orientação. Como mencionado, esta foi realizada a pares segundo um percurso em estrela. Neste tipo de percurso a cada par foi dado um ponto onde tinham de recolher um código e regressar de imediato ao local de partida onde lhes foi entregue um novo ponto, e assim sucessivamente. Este tipo de percurso permitiu um maior controlo dos pares por parte do professor. A maioria dos alunos conseguiu com sucesso recolher os códigos de cada ponto, contudo alguns alunos não conseguiram orientar o mapa nem identificar o local de início da prova.

Como modalidade alternativa foi lecionado Corfebol em superioridade numérica. Os alunos ainda não conheciam com rigor as regras do Corfebol e por isso foi necessário atribuir mais exercícios e tempo de explicação sobre as condicionantes face ao Basquetebol.

Assim, e de acordo com o primeiro objetivo para a 2ª Etapa desenvolvi as matérias que os alunos mais precisaram trabalhar. Como explicado anteriormente, no caso dos alunos com mais dificuldades, grupo ‘-Aptos’, estes estiveram mais tempo nas tarefas onde tinham mais hipóteses de atingirem o sucesso.

O Domínio dos Conhecimentos como previsto foi trabalhado durante as aulas, em momentos de jogo, nos momentos de condição física, no início da aula e no final da aula no momento dos alongamentos/retorno à calma. Neste sentido como planeado os alunos realizaram um teste escrito (Apêndice 6) com 8 questões. Previamente os alunos tiveram na sua posse um leque de cerca de 20 questões possíveis para o teste. No espaço de um mês, entre a entrega das 20 questões possíveis e a data do teste, para além de nas aulas verem respondidas as questões, os alunos tiveram hipótese de em casa, no seu tempo estudo procurarem dar resposta a todas as questões de forma a poderem preparar-se para o teste. O teste de conhecimentos foi composto por questões de resposta fechada e questões abertas de reflexão sobre comportamentos ativos e saudáveis.

No Domínio da Aptidão Física e para efeitos da avaliação do 1ºSemestre optei por realizar o teste do Vai Vém para os alunos que se encontravam Fora da Zona Saudável. A capacidade aeróbia foi desenvolvida em exercícios idênticos ao teste de ‘estilo de vai e vem’ como ‘suicídios’, integrada nos JDC e nas tarefas de condição física que para além de desenvolver a força musculares específica desenvolviam a aptidão aeróbia.

A condição física foi trabalhada maioritariamente por áreas, com exercícios específicos dos grupos musculares da bateria de testes do FITescola. Ainda foi desenvolvida nas pausas entre as rotações por áreas de trabalho, nesses momentos em simultâneo a toda a turma.

Relativamente ao Protocolo de Avaliação, Gestão, Instrução e Clima de aula, a gestão do tempo na sessão é uma das principais dificuldades dos estudantes estagiários (Ferreira, 2014). O autor defende que deve ser gasto menos tempo na organização e na instrução, procurando atribuir mais tempo de prática. Não tendo ainda dados sobre os tempos de informação, organização, transição e tempo disponível para a prática, e sobre a quantidade e qualidade dos feedbacks foi possível refletir sobre os momentos de aula.

De forma a poder analisar e refletir sobre os tempos de cada dimensão queria ter gravado os áudios de duas aulas para poder analisar com dados. Os tempos de informação e transição foram inferiores aos da 1ªEtapa uma vez que as rotinas de aula já estão implementadas. O tempo disponível para a prática pode ter sido inferior ao recomendado por Metzler (1983), seria analisado na 3ªEtapa. No que concerne à instrução existiram momentos em que a informação não foi clara e por isso tive de parar a aula voltando a explicar de forma mais clara. Sobre os feedbacks, e por estar mais capaz, penso que foram em maior quantidade e qualidade. Procurei dar feedbacks do tipo interrogativo e explicativo. Sobre o clima, ao contrário do que refleti na 1ªEtapa, a turma no geral estava motivada mesmo quando as aulas não estavam tão bem estruturadas, contudo, existiu um grupo de alunos que não demonstrava empenho nem motivação nas atividades que propus.

Em novembro existiu a avaliação intercalar, onde os alunos foram avaliados qualitativamente numa escala entre o Insuficiente e o Muito Bom. Esta avaliação permitiu que os alunos e os EE identificassem as disciplinas em que os seus educandos estariam a ter mais dificuldades ao nível da aprendizagem.

O final da 2ª Etapa coincidiu com o final do 1º Semestre, que significa a atribuição de uma nota quantitativa aos alunos. A avaliação dos alunos como mencionado anteriormente seguiu as indicações da área disciplinar. Os alunos foram avaliados nos três domínios: Domínio das Atividades Físicas, Domínio da Aptidão Física e Domínio dos Conhecimentos. No Domínio das Atividades Físicas foram avaliados em 6 matérias: 2 do subdomínio Jogos Desportivos Coletivos; 1 matéria da Ginástica; 1 matéria das atividades Rítmicas Expressivas; 2 matéria dos restantes subdomínios, sendo de

subdomínios diferentes. Os alunos foram avaliados nas suas melhores matérias independentemente das prioridades definidas para cada aluno. No caso do grupo de alunos ‘-Aptos’ e ‘Aptos’ foram avaliados em todas as suas prioridades uma vez que são as matérias onde os alunos têm mais hipóteses de ter sucesso. Alguns alunos do grupo ‘+Aptos’ foram avaliados nas suas prioridades, mas também nas matérias em que demonstram ter mais facilidade. No Domínio das Aptidão Física foram avaliados em 4 testes da bateria de testes do FITescola sendo obrigatório o teste Vai Vem. Para terem avaliação ‘Apto’ neste domínio os alunos deveriam estar na Zona Saudável em quatro dos testes. De salientar que na turma, apenas 10 alunos pelo teste Vai Vem não tinham ‘Apto’. Assim os 10 alunos realizaram o teste novamente ficando apenas 4 alunos com nota ‘Não Apto’ mesmo com a benesse de 10% do valor de referência acordado em reunião de área disciplinar.

## 2.6. 3ªEtapa – Progresso dos alunos

### 2.6.1. Objetivos Operacionais

3ª ETAPA - PROGRESSO												
U.D.	4ª UD				5ª UD					6ª UD		
Mês	Fevereiro				Março					Abril		
Semana	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
Espaço	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2
<b>Objetivo Específico</b>	Trabalhar os objetivos das matérias onde os alunos ainda não cumpriram os objetivos intermédios Trabalhar para atingir os objetivos terminais Alunos mais aptos devem passar mais tempo nas matérias que mais precisam Alunos com mais dificuldades devem passar mais tempo nas matérias onde têm possibilidade de atingirem o sucesso Alunos mais aptos ajudam os alunos com mais dificuldades Desenvolvimento da condição física para os alunos ZFS Manutenção da condição física para os alunos na FZ											
	<b>Grupos</b>											
	<b>+ Aptos</b>				<b>Aptos</b>					<b>- Aptos</b>		
<b>Atividades Físicas</b>	Nº:1; 6; 7; 9; 10; 11; 19; 20 Voleibol Andebol Futebol Ginástica: Solo e Acrobática Atletismo: Barreiras e Estafetas				Nº:2; 4; 5; 12; 13; 14; 16 Basquetebol Andebol Voleibol Ginástica: Solo e Acrobática Atletismo: Lançamento do peso, Estafetas e Barreiras					Nº:8; 15; 17; 18; 21 Basquetebol Andebol Futebol Ginástica: Aparelhos e Solo Atletismo: Velocidade, Lançamento do peso, Estafetas, Barreiras		
<b>Conhecimentos</b>	Identificar lacunas relativas ao teste de conhecimentos Correção do teste de conhecimentos Alunos explicam à turma uma das questões que falharam no teste Repetição da prova escrita do Domínio dos Conhecimentos											
<b>Aptidão Física</b>	<b>Vai Vém</b>				<b>Flexões de Braços</b>					<b>Abdominais</b>		
	Nº:1;2;4;5;17;18;21				Nº:1;4;6;11;15;21					Nº:4;13;15;21		

Quadro 7 – Planeamento 3ªEtapa

A 3ªEtapa, progresso, deve ser marcada pelo desenvolvimento dos alunos, aproximando-se dos objetivos definidos, objetivos terminais. As aprendizagens devem ir aumentando de complexidade para que exista progressão e consolidação das aprendizagens.

## **2.6.2. Plano**

Assim o Domínio das Atividades Físicas foi ser marcada pela continuidade do trabalho desenvolvido na 2ªEtapa, relativa aos objetivos intermédios que ainda não tinham sido atingidos, e aos objetivos terminais dos alunos.

### **2.6.2.1. Domínio das Atividades Físicas**

Nos JDC as situações de aprendizagem propostas foram idênticas. De acordo com Comédias (2012) tiveram por base: a redução no número de jogadores e do espaço de jogo; simplificadas regras; superioridade numérica no ataque; condicionantes ao número de passes ou toques; modo como a defesa atuava; fracionar o jogo numa determinada zona do campo. Não menos importante foi a forma de agrupar. A forma como foram escolhidas as duplas, trios ou equipas de trabalho traduziu o sucesso dos exercícios. A forma de agrupar seguiu os requisitos de heterogeneidade ou homogeneidade consoante os objetivos que estavam a ser trabalhados. Desta forma nos JDC foi dada continuidade a situações de superioridade numérica 2x1, 3x1, 3x2 consoante a modalidade. Da mesma forma foram propostos exercício de ataque em vagas, também em superioridade numérica e estilo holandesa, para trabalhar simultaneamente ações mais técnicas como pega da bola, e ações táticas como desmarcação. Procurei explicar de forma mais clara os objetivos de cada exercício potenciando o tempo de prática dos alunos.

Na leção da Ginástica na 3ª Etapa procurei integrar exercícios no espaço Ginásio Grande. Optei por utilizar os espaços laterais do ginásio com situações de exercícios de solo e de progressões para o salto de boque. Senda a ginástica uma dificuldade para a generalidade dos alunos, então todos os alunos passaram mais tempo nessas estações.

No Atletismo, tal como aconteceu com a Corrida de Barreiras, realizei aulas de explicação exaustiva sobre a Corrida de Barreiras. O número de barreiras existente na escola foi uma condicionante pois apenas existiam 6 barreiras. Neste sentido utilizei cones mais altos para simular e assim conseguir que trabalhassem mais alunos em simultâneo. A leção do Atletismo foi privilegiada nos espaços exteriores, mas, no espaço interior continuei a propor exercícios de técnica de corrida comuns a todas as disciplinas do Atletismo.

Relativamente à Dança, na 3ªEtapa, ainda no Merengue, coloquei os alunos a dançar a pares. Da mesma forma, prósos a aprendizagem da dança Salsa individual. A dança podia ser lecionada em qualquer espaço sendo que foi realizada em pequenos grupos de trabalho após explicação á totalidade da turma dos passos básicos.

Nas Raquetes, dei continuidade ao Badminton sendo que atribui mais tempo na explicação das técnicas, lob, clear, amorti, serviço por baixo. Numa primeira fase os alunos continuaram a jogar em situação de cooperação e posteriormente em oposição. Os alunos que demonstraram mais capacidade foram colocados a jogar em duplas.

### **2.6.2.2. Domínio dos Conhecimentos**

Relativamente ao Domínio dos Conhecimentos procurei realizar a correção do teste realizado em janeiro que viria a ser repetido em maio. Para além da correção, um aluno por aula preparou uma das vinte questões distribuídas inicialmente para apresentar à turma num momento da aula. Assim para além das 8 questões do teste os alunos ficaram com as respostas das restantes questões. Tal como nas etapas anteriores, os conhecimentos referentes às capacidades motoras continuaram a ter lugar na explicação dos exercícios de desenvolvimento da condição física propostos. Os conhecimentos relativos à adoção de estilos de vida ativos e saudáveis, bem como à relação entre os níveis de atividade física e a evolução tecnológica foram temas abordados durante as aulas quando foi mais pertinente.

### **2.6.2.3. Domínio da Aptidão Física**

As capacidades físicas foram desenvolvidas por áreas de trabalho. Mais do que na 2ª Etapa, na 3ªEtapa aconteceram em momentos de treino intervalado de alta intensidade. De acordo com Eddols, McNarry, Stratton, Winn & Mackintosh (2017), o treino intervalo de alta intensidade melhora a composição corporal e a saúde cardiovascular em adolescentes. O autor defende que a implementação deste método de treino melhora também controlo da turma. A aplicação deste método de treino possibilitou dar mais feedback e de melhor qualidade, permitindo apenas focar na execução técnica dos alunos com mais dificuldades.

### **2.6.3. Protocolo AGIC**

Relativamente ao Protocolo de Avaliação, Gestão, Instrução e Clima de aula, iria gravar os áudios de duas aulas para poder analisar e comparar com os tempos referência de Metzler (1983). O autor defende que deve ser gasto menos tempo na organização e na instrução, procurando atribuir mais tempo de prática. Assim ressalto que relativamente à instrução uma vez que existiram momentos em que não fui eficaz, procurei explicar de forma mais simples e clara e em simultâneo para a turma. Ainda aproveitei o momento do início da aula para dar a conhecer novos exercícios a fim de não perder os objetivos do aquecimento. Como mencionado anteriormente o clima para um grupo de alunos não foi o aconselhado, os alunos não demonstraram empenho nem motivação nas atividades que propôs. Desta forma procurei que eles tivessem mais intervenção nas aulas, por exemplo na dinamização dos aquecimentos e alongamentos. Estes alunos talvez precisem de mais autonomia para se sentirem capazes e assim ter melhores prestações e um nível de empenho maior nas aulas.

### **2.6.4. Balanço**

Inicialmente estavam previstas serem lecionadas na 3ªetapa 12 semanas de aulas, foram apenas possíveis realizar 6 semanas, reduzindo para metade o número de aulas. Assim relativamente à ocupação dos espaços a turma esteve 4 semanas nos espaços mais propícios para a leção dos JDC e apenas 1 semana no espaço mais vocacionado para a ginástica e 1 semana no espaço mais vocacionado para o atletismo.

Assim nos espaços C1 e GG foram propostos exercícios aos alunos maioritariamente dos JDC de Voleibol, Andebol e Basquetebol.

No Voleibol optei por criar no início das aulas momentos de ensino massivo, em que propus exercícios de sustentação de bola, toques de dedos e passe. Os exercícios propostos tiveram como objetivo, aquecimento específico e desenvolvimento para o grupo de alunos ‘-Aptos’. Ainda para este grupo de alunos, coloquei a ajuda de colegas mais aptos, formando assim grupos heterógenos, criando condições favoráveis de aprendizagem para os alunos com mais dificuldades. Nas aulas realizadas foi possível verificar que para a maioria das alunas ‘-Aptas’ existiram evoluções ao nível da técnica de passe de dedos e receção.

De seguida para os grupos ‘Aptos’ e ‘+Aptos’ realizei exercícios construção dos 3 toques de cada lado da rede, condicionando o jogo reduzido 2x2. Para o trabalho de serviço por baixo coloquei este grupo de alunos em pares a realizar exercício analítico de serviço direto para o colega. Em situação de jogo reduzido permiti que estes alunos realizassem o serviço mais perto da rede, a 2 metros.

Relativamente aos exercícios propostos de Andebol realizei exercícios de passe e receção como aquecimento específico, e para os alunos ‘-Aptos’, exercícios de desenvolvimento da modalidade. Optei primeiramente por proporcionar exercícios sem oposição 2x0 e 3x0 e de seguida 2x1 e 3x1. Para os alunos que demonstraram melhor capacidades coloquei em situação de 3x2. Os exercícios propostos foram realizados em vagas com alunos em defesa passiva. Para o grupo de alunos ‘-Aptos’ melhorar o passe e armação do braço realizei exercícios de passe em diferentes posições ‘sentado para colega sentado; sentado para colega de pé’.

Sendo o remate em salto um objetivo igual para todos os alunos, pois é uma ação ofensiva de nível introdução, criei situações de aprendizagem do remate sem salto, inicialmente sem oposição, apenas com guarda redes. Para o auxílio do número de passos, utilizei no chão marcas onde os alunos com dificuldades ao nível da coordenação puderam colocar os apoios e assim realizar a ação corretamente. Neste exercício os alunos partiam em drible e realizavam o remate em salto. De seguida colocava um aluno a realizar passe de ombro para o colega que fazia receção e remate em salto sem drible. Para os alunos do grupo ‘-Aptos’ coloquei alunos ‘+Aptos’ uma vez que conseguem colocar o passe exatamente na mão dos colegas com mais dificuldade, facilitando assim a execução técnica do remate em salto.

Relativamente ao Basquetebol e tendo sido esta a modalidade mais trabalhada na 2ªEtapa, foi notório principalmente uma evolução no grupo de alunos ‘-Aptos’. Com o auxílio dos alunos mais aptos conseguiram obter mais sucesso nas tarefas propostas. Para este grupo de alunos foram organizados exercícios em superioridade numérica 3x2. Com o trabalho do lançamento na passada realizado na 2ª e 3ª Etapa mais alunos obtiveram o sucesso e o aperfeiçoamento desta técnica. Para o grupo de alunos ‘Aptos’ e ‘+Aptos’ foram propostas situações de jogo reduzido 3x3 em campo reduzido. Para estes alunos foram propostos exercícios de passe e corte em direção ao cesto.

Ainda no espaço GG foi possível lecionar Badminton sempre em situação de 1x1. Nos exercícios propostos tive a preocupação na explicação dos diferentes tipos de batimentos possíveis e os seus objetivos. A dificuldade da pega da raquete era comum à maioria dos alunos, e por isso em todas as duplas de jogo e de forma intencional coloquei como obrigatoriedade para a realização de pontos uma correta pega na raqueta. Assim autonomamente as duplas corrigiam a pega.

No espaço SG a turma esteve apenas 1 semana. Foram propostos exercícios de ginástica de solo, com progressões para os rolamentos através de planos inclinados e situações de progressão para a roda com marcas de limites onde colocar as mãos. Na ginástica de aparelhos nas aulas foi trabalhado o salto entre mãos e o saldo de eixo no boque. Nas aulas neste espaço foi ainda possível integrar bolas na aula, por jogos como bola ao fundo ou bola ao capitão. A dança foi uma matéria também trabalhada neste espaço, foi introduzida a Rumba Quadrada.

No espaço C2 a turma só esteve igualmente 1 semana. Neste espaço foi lecionado uma introdução às barreiras para a toda a turma. As dificuldades de transposição das barreiras verificaram-se na maioria da turma e para isso foram realizadas progressões com transposição de obstáculo mais pequenos como cones. Ainda foram realizados exercícios analíticos de técnica de barreiras focados no ataque e na receção depois do voo. Com os exercícios propostos verificou-se uma melhoria na qualidade técnica de alguns alunos.

No espaço C2 foi ainda desenvolvida a capacidade aeróbia. Nestas aulas foi possível a implementação da corrida de precisão que permite desenvolver uma consciência e controlo da capacidade de cada um. Neste exercício cada aluno deve gerir da melhor forma o seu trabalho para conseguir obter resultados idênticos. Neste âmbito, foi ainda possível abordar a leitura da frequência cardíaca. Após a explicação da forma de medir a frequência cardíaca foi solicitado aos alunos que realizassem após os exercícios da corrida de precisão.

No que respeita ao desenvolvimento da condição física, em todas as aulas existiu um momento de treino intervalo de alta intensidade. O trabalho integrou exercícios para manutenção e desenvolvimento da força nos grandes grupos musculares. Quando possível foi integrado nestes momentos exercícios exatamente iguais aos solicitados na bateria de teste do FITescola, como abdominais e flexões de braços.

Não foi possível a conclusão das etapas inicialmente previstas por imposição de medidas de quarentena face à situação pandémica vivida no decorrente ano. Foi assim terminada a componente prática do estágio.

## **2.7. Professor a Tempo Inteiro**

A semana de Professor a Tempo Inteiro consistia no cumprimento de um horário semanal que perfazia 21 tempos letivos por parte do estagiário. Na minha semana de PTI organizei o meu horário com turmas de professores de todos os ciclos de ensino. Um aspeto positivo deste PTI foi o facto do Agrupamento de Escolas Braamcamp Freire ser constituído por escolas desde o 1ºCiclo até ao Ensino Secundário foi possível articular um horário com 24 tempos letivos, entre 2 turmas de 1ºCiclo, 1 turma de 2ºCiclo, 1 turma de 3ºCiclo e 2 turmas de Ensino Secundário, para além da turma onde realizei o estágio (9º3), horário de receção aos EE, horário de Cidadania e Desenvolvimento e Desporto Escolar. A opção de lecionar em todos os ciclos de ensino prendeu-se com o facto de apenas ter (pouca) experiência no 3ºCiclo, onde lecionei o 9º3, e apenas observei aulas dos meus colegas de estágio, com turmas de Ensino Secundário. A decisão de lecionar também em coadjuvação no 1ºCiclo é justificada por não ter qualquer experiência com estas idades.

Para a semana de PTI foi solicitada autorização a cada professor titular das turmas. De forma a preparar a semana de PTI que se iria realizar de 20 a 24 de abril, faria uma visita às turmas e realizaria com cada professor titular uma reunião de preparação das aulas. A lecionação seguia os planos anuais definidos pelos professores titulares, objetivos definidos pelo professor, em conformidade com o espaço que cada turma ocupar. Após uma discussão e reflexão das informações recolhidas seriam construídos os planos de aula para todas as turmas.

A semana de PTI tinha como objetivos passar pela experiência da lecionação em todos os ciclos de ensino, gerir de forma eficaz o planeamento de um horário completo de docência, procurar melhorar a qualidade do ensino principalmente ao nível do AGIC com as diferentes faixas etárias.

	<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
<b>8.15</b>	10°6		10°5		
<b>9.00</b>	10°6		10°5		
<b>INTERVALO</b>					
<b>10.05</b>	8°4	1°Ciclo	9°3		
<b>10.50</b>	8°4	1°Ciclo			
<b>INTERVALO</b>					
<b>11.45</b>	6°I	1°Ciclo	8°4	9°3	
<b>12.30</b>	6°I		E.E.	9°3	6°I
<b>INTERVALO</b>					
<b>14.30</b>		DE			C.D.
<b>16.15</b>	10°5	DE			
<b>INTERVALO</b>					
<b>16.15</b>	10°5	DE		10°6	
<b>17.45</b>				10°6	

Quadro 8 - Horário semanal de PTI

O quadro acima seria o meu horário previsto para a semana de PTI, mas, por imposição de medidas de quarentena face à situação pandémica vivida no decorrente ano, foi impossível de colocar em prática.

### **3. Direção de Turma**

#### **3.1. Caracterização da Direção de Turma**

A componente de estágio Direção de Turma tem como função o estagiário ganhar competências na articulação entre os intervenientes: alunos, EE e professores da turma, no respeito ao processo de ensino-aprendizagem.

Alho (2009) defende que o Diretor de Turma é o elemento chave na relação educativa, uma vez que assume funções assentes na interação entre alunos, professores, pais, funcionário e demais estruturas de orientação educativa. Neste sentido é necessário que o Diretor de Turma tenha uma visão integradora dos recursos da escola e da comunidade educativa a fim de responder da melhor forma às necessidades e desafios do Projeto Educativo e da vivência escolar. (Boavista, 2013)

Assim na área da Direção de Turma tive um papel de professor coadjuvante onde existiu partilha das funções do Diretor de Turma.

Relativamente à componente apoio aos alunos o Diretor de Turma deve preocupar-se com o seu desenvolvimento pessoal e social, e com a sua integração no ambiente escolar. De acordo com Clemente (2013) o Diretor de Turma deve assumir um papel orientador, concedendo ao aluno uma aprendizagem que corresponda ao máximo desenvolvimento possível das suas capacidades, atitudes, valores e interesses, e desenvolver atitudes coerentes com sociedade. Neste sentido, a minha intervenção teve por base os processos que cada aluno possa ter como Relatório Técnico- Pedagógico que pode incluir medidas universais, seletivas e adicionais de acordo com Dec. Lei 54/2018 de 6 de julho de 2018 e Dec. Lei 55/2018 de 6 de julho de 2018.

Relativamente ao acompanhamento aos EE, o Diretor de Turma é o responsável por garantir a comunicação entre a escola e os EE. É necessário fazer pontes de comunicação entre os professores do Conselho de Turma e os EE bem como dar a conhecer e articular as atividades de turma com os EE (Clemente, 2013).

Da mesma forma, é função do Diretor de Turma desenvolver no grupo de professores da turma, Conselho de Turma, um sentimento de equipa e de consciência de que são o grupo responsável pela turma. É esperado que a missão de professores seja uma caminhada na mesma direção, de gestão pedagógica de forma a promover a aprendizagem efetiva dos alunos da turma. Esta gestão só é possível que existir uma envolvimento e uma gestão colaborativa dos currículos, na definição dos objetivos, na escola de estratégias

mais eficazes através de um clima de aula positivo que favoreça a aprendizagem. (Roldão, 1995; Saloio, 2017). No caso concreto do Agrupamento Braamcamp Freire no 2º Ciclo e 3º Ciclo do Ensino Básico existiram Equipas Educativas. De acordo com Despacho Normativo nº10-B/2018 de 6 julho, as Equipas Educativas visam potenciar o trabalho colaborativo e interdisciplinaridade no planeamento e realização conjunta de atividades letivas, permitindo assim uma melhoria na eficácia do trabalho dos docentes, acompanhamento mais próximo das turmas, menos dispersão do trabalho de docente. Assim a turma 9º3 pertenceu a uma Equipa Educativa composta por três turmas.

De acordo com o Regulamento Interno da Escola Secundária Braamcamp Freire, o Diretor de Turma deve ser nomeado pelo Diretor da Escola entre os professores do Conselho de turma. Este professor terá que preferencialmente pertencer ao quadro do agrupamento, lecionar a totalidade da turma e garantir a continuidade de acompanhamento pedagógico. No caso concreto da turma 9º3, o professor delegado como Diretor de turma foi a docente de História. Apesar de todos os alunos da turma estarem inscritas à disciplina de História, no ano letivo iniciou-se uma redução da carga horária desta disciplina, originando uma redução do contacto do professor com os alunos, isto é, no 2ºSemestre o Diretor de Turma apenas teve contacto com a turma no horário de Cidadania e Desenvolvimento e no horário da Assembleia de turma que aconteceu uma vez por mês.

Ainda relativo às funções que deve desempenhar, exigem um conjunto de competências que são apresentadas no artº. 56.º do Regulamento Interno da Escola.

Por minha decisão e apoio da Diretora de Turma e do Professor Orientador acompanhei a Diretora de Turma na área de direção de turma que inclui as assembleias de turma, as reuniões com os EE e as Reuniões de Equipas Educativas, mas, também a leção da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento. Esta minha decisão passa por esta forma conseguir ter mais contacto com a turma, possibilitando perceber as suas dinâmicas permitindo intervir de forma mais positivas nas dificuldades dos alunos.

### **3.2. Caracterização da turma**

A turma teve 20 alunos, 10 género feminino e 10 género masculino, com idades compreendidas entre os 14 anos e os 18 anos. A média era de 15 anos de idade. Esta média de idades foi a mais alta entre as turmas de 9ºano da escola uma vez que era a turma com mais alunos repetentes, este foi um aspeto a ter em consideração para que no encerramento do 3ºCiclo pudessem todos os alunos receber Aprovação.

Relativamente a apoios ao nível da Ação Social Escolar, na turma existiram 9 alunos que beneficiaram deste apoio. A Ação Social Escolar é uma medida de apoio da responsabilidade do Ministério da Educação e Ciência e dos municípios, a modalidade de apoio alimentar, auxílios económicos, acesso a recursos pedagógicos. Existiram diferentes níveis desta medida, no caso concreto da turma 9º3, existiram 3 alunos com necessidades educativas especiais que diretamente beneficiaram deste apoio, 3 alunos que beneficiaram de Escalão B, e 3 alunos que beneficiaram de Escalão A. Concretamente na área da Direção de Turma foi necessário ter em atenção estes alunos no que respeita ao apoio ao nível dos manuais e material escolar, refeições no espaço escolar e ainda na organização da Saída de Campo tendo em conta os encargos financeiros.

No que respeita aos casos de alunos com Necessidade Educativas Especiais, como referido anteriormente foram 3. Não foram encarados como um problema, foram conhecidos como um valor e um desafio que se traduziu em reflexão e mudança de práticas (Leitão, 2010).

O aluno 2 tinha dislexia e revelava dificuldades ao nível da sociabilização e integração na turma. Assim, e de acordo com o Dec. Lei 54/2018 de 6 de julho de 2018, o aluno beneficiou de apoio tutorial e de adaptações ao processo de avaliação.

O aluno 6 por ser aluno repetente três vezes no seu percurso escolar beneficiou de apoio tutorial e medidas seletivas de adaptações curriculares não significativas pelo Dec. Lei 54/2018 de 6 de julho de 2018.

A aluna 15 foi aluna redutora o que justifica o máximo de 21 alunos na turma, tinha dificuldades ao nível da gestão do comportamento. A aluna de acordo com o Dec. Lei 54/2018 de 6 de julho de 2018 beneficiou de apoio tutorial e medidas seletivas de adaptações curriculares não significativas.

Os alunos com necessidade de ensino especial beneficiaram de apoio do departamento de psicologia da escola, fazendo a técnica também parte da Equipa Educativa da qual a turma faz parte. Estes alunos beneficiaram de coadjuvância nas aulas de Português e Matemática.

Este capítulo tem como objetivo identificar e justificar as ações e áreas de intervenção ao longo do ano relativas à Direção de Turma.

### 3.3. Plano Anual de Turma

PLANO ANUAL		
	1º Semestre	2º Semestre
<b>Direção de Turma</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Assembleia de Turma</li><li>• Contacto com os EE</li><li>• Equipa Educativa /Conselho de Turma</li><li>• Apoio aos Alunos</li><li>• Projeto Time Line</li><li>• Saída de Campo</li></ul>	
<b>C. D.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Direitos Humanos</li><li>• P.E.S.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Literacia Financeira</li><li>• Orientação Vocacional</li></ul>

Quadro 9 - Plano Anual DT

#### 3.3.1. Trabalho no âmbito da Direção de Turma

Na Direção de Turma procurei intervir nos parâmetros acima descritos, como funções do Diretor de Turma, procurei criar um projeto de intervenção de apoio aos alunos e por organização e planeamento do Núcleo de Estágio propusemos à turma uma Saída de Campo enquadrada no estágio.

O diretor de turma assume um papel de responsabilidade particular sobre a coordenação dos professores da turma relativamente à promoção do desenvolvimento social e pessoal dos alunos e a sua integração no ambiente escolar (Boavista, 2013). É da responsabilidade do diretor de turma a gestão do Plano Anual de Turma em conformidade com o Plano Anual de Atividades com a ajuda da Equipa Educativa.

No que diz respeito ao Projeto Anual de Atividades do Agrupamento Braamcamp Freire, no Domínio da Autonomia Curricular, a escola teve o Projeto Time Line. O projeto de forma interdisciplinar promoveu o estudo e investigação, no caso concreto da turma, de hábitos e costumes da década de 1950 a 1960, como música, vestuário, cinema, representações europeias, entre outros. O objetivo desde projeto foi que a turma reunisse o máximo de informação possível para poder trabalhá-la e seleccioná-la de forma a criar uma apresentação sobre a mesma.

#### 3.3.2. Trabalho no âmbito de apoio aos alunos

O apoio aos alunos fez parte da Área da Direção de Turma. Previ no momento inicial realizar um levantamento das necessidades dos alunos, refletir, analisar

as minhas capacidades para poder intervir e ajudar os alunos. Numa das primeiras Reuniões de Equipa Educativa, o Professor de Matemática mencionou ter dificuldade na leção da sua disciplina e que seria necessário a implementação de Estudo Acompanhado ou apoio à disciplina. Todos os professores do Conselho de Turma concordaram, mas, viram que era impossível a sua concretização por motivos ligados aos horários letivos e não letivos dos professores que estavam preenchidos desde setembro.

O Dec. Lei 6/2001 de 18 de janeiro de 2001 estabelece que o estudo acompanhado, visa a aquisição de competências de método de estudo e trabalho e que proporcionem o desenvolvimento de atitudes e de capacidades que favoreçam a autonomia na realização das aprendizagens. Da mesma forma Cosme & Trindade (2001) referem que deve existir uma articulação entre área de estudo acompanhado e outras áreas curriculares criando assim uma relação de parceria cujos benefícios não se baseiam apenas na melhoria das classificações, mas à qualidade, pertinência do acompanhamento. Tendo sido este um dos problemas mencionados logo no início do ano, pude analisar e refletir sobre que tipo de trabalho poderia desenvolver com os alunos, para ajudar os alunos, eu Professora Estagiária de Educação Física da turma.

### **3.3.3. Trabalho no âmbito de Cidadania e Desenvolvimento**

A disciplina de Cidadania e Desenvolvimento sendo lecionada pela Diretora de Turma como mencionado anteriormente teve o meu acompanhamento. O programa foi composto por um conjunto de temas possíveis de desenvolver em sala de aula, e aceitou outras propostas por parte dos alunos. A escolha dos temas abordados foi decisão da Equipa Educativa cumprindo assim a premissa da interdisciplinaridade. Neste sentido por foram escolhidas as temáticas de Direitos Humanos, Literacia Financeira e Orientação Vocacional.

O Projeto de Educação para a Saúde foi da responsabilidade da Equipa Educativa da turma tendo como principal mentora a Diretora de Turma. Assim as áreas temáticas Saúde Mental e Prevenção da Violência, Educação Alimentar e Atividade Física, Comportamentos Aditivos e Dependências, Afetos e Educação para a Sexualidade foram abordadas pelas disciplinas de Ciências Naturais, Educação Física, Inglês, Francês e Cidadania e Desenvolvimento.

Sendo o 9ºano o final do 3º Ciclo, foi importante orientar os alunos para decisões futuras em relação ao prosseguimento dos estudos. Foi fundamental dar a conhecer aos alunos todas as hipóteses que poderiam seguir nos anos seguintes, ajudando os alunos a

tomarem as suas decisões face aos seus gostos e motivações. A disciplina de Cidadania e Desenvolvimento deu o seu contributo para este objetivo no 2ºSemestre quando abordou a Orientação Vocacional. Também a Saída de Campo proposta pelo Núcleo de Estágio constitui uma ajudaria neste sentido, uma vez que iria reunir alunos do Ensino Secundário da área de Ciências e Tecnologias, e Línguas e Humanidades promovendo assim a partilha de experiências desses alunos com os alunos da turma.

### 3.4. 1ªEtapa – Avaliação prognóstica

#### 3.4.1. Objetivos Operacionais

Área de Intervenção	Plano/ Objetivos	SET	OUT	NOV
<b>Assembleia de turma</b>	<b>Plano</b>	Reunir 1x por mês		
	<b>Objetivos</b>	Completar ficha individual do aluno Votação para Delegado e Sub Delegado Balanço sobre comportamento em sala de aula Balanço das faltas Justificação de faltas Outros assuntos		
<b>Equipa educativa</b>	<b>Plano</b>	Reunir 1x por mês		
	<b>Objetivos</b>	Transmitir informações sobre os alunos com necessidades educativas especiais		
<b>E.E.</b>	<b>Plano</b>	Reunião com os EE		
	<b>Objetivos</b>	Transmitir informações sobre o início do ano letivo Votação para os representantes dos EE Casos particulares		
<b>Apoio aos alunos</b>	<b>Plano</b>	Vivencia como Professora Estagiária da Turma		
	<b>Objetivos</b>	Identificação de uma dificuldade para apoio aos alunos da turma/ou grupo de alunos da turma		
<b>Time Line</b>	<b>Plano</b>	Procurar informações Definir que tipo de intervenção vai ser realizada no final do ano		
	<b>Objetivos</b>	Identificar as temáticas para a elaboração das categorias Procurar diferentes informações sobre a época		
<b>C.D.</b>	<b>Plano</b>	Direitos Humanos P.E.S.		
	<b>Objetivos</b>	Identificar a realidade nacional Identificar as diferentes realidades mundiais Analisar os Direitos Humanos das Crianças em Portugal e no Mundo Abordagem à Roda Alimentar Benefícios de adesão a uma alimentação e estilo de vida ativo e saudável		

### 3.4.2. Plano

Nas primeiras Assembleias de Turma, que aconteceram uma vez por mês, foram completadas as fichas individuais de cada aluno, de forma atualizar a plataforma INOVAR, e assim criar a caracterização da turma. Foram eleitos o delegado e subdelegado e foram abordados assuntos relativos a faltas e comportamento em sala de aula. Sendo esta uma turma com um histórico pouco agradável no que respeita ao comportamento da turma, foram desde início tomadas medidas para evitar comportamentos desadequados em sala de aula.

Foi realizada uma vez por mês uma reunião de Equipa Educativa onde foram discutidos os casos específicos e as medidas de apoio dos alunos com necessidades educativas especiais. Uma vez que o Projeto Time Line era da responsabilidade da Equipa Educativa foram discutidas as formas como o projeto seria construído e sobre as ideias para a conclusão do mesmo.

Relativamente ao contacto com os EE foi agendada uma reunião de início de ano com o objetivo de apresentar a Diretora de Turma e a neste caso a estagiária. Foram escolhidos os representantes dos EE. Foram transmitas informações sobre as possíveis vias de contacto com a Diretora de Turma, horário de receção e email institucional.

A área de Direção de Turma contempla uma componente de apoio aos alunos. Assim após uma vivencia na escola e na turma fui capaz de identificar uma dificuldade ao qual procurei dar ajudar e possibilitar alguma resolução.

Relativamente ao projeto de Time Line os professores das diferentes disciplinas ficaram com a responsabilidade de ajudar na procura de informações sobre a época a trabalhar mais relacionadas com a sua área de conhecimentos. Assim os alunos reuniram informações distintas sobre a época criando uma ‘base de dados’ para a elaboração e construção do jogo e seu tabuleiro.

Relativamente à disciplina Cidadania e Desenvolvimento, para abordagem da temática Direitos Humanos foram apresentados vídeos alusivos ao incumprimento por parte de alguns países sobre direitos humanos. Foram discutidos na turma os Direitos das Crianças em Portugal, e no mundo por forma a refletirem o valor dos mesmos nas suas vidas.

Para a abordagem à Roda da Alimentação, foram visualizadas apresentações de vídeos sobre a temática, bem como foram abordados os benefícios do consumo de todos os alimentos de forma equilibrada. Esta temática foi desenvolvida de forma interdisciplinar uma vez que faz parte da área dos Conhecimentos da Educação Física.

### **3.4.3. Balanço**

No que diz respeito ao comportamento em sala de aula, foi discutido em reunião de Equipa Educativa que a turma não teve comportamentos e atitudes adequados para uma aula. A turma teve um historial problemático com muitas faltas disciplinares e ocorrências. O diretor de turma deve ser um mediador de conflitos que não se encerra apenas ao recinto escolar, mas que diz respeito a toda a comunidade educativa (Boavista, 2013). A minha intervenção nas Assembleia de Turma procurou ter um impacto positivo ao nível do comportamento em sala de aula. Foram alertados para as faltas de respeito para com os colegas e para os professores. Uma das formas usadas para que os alunos entendam o que é faltar ao respeito, foi fazer comparações da forma de relacionamento com pessoas muito próximas a eles, como avós, pais, tios. Os alunos refletiram no quão desagradável seria se um pai ou uma mãe ouvisse o tipo de comentários que foram comuns nas aulas. Esta intervenção procurou que os alunos ganhassem consciência sobre a importância do respeito e responsabilidade, para que consigam adequar os seus comportamentos face a situações que vão vivenciar no futuro como cidadãos responsáveis.

No que concerne ao contacto com os EE, foi realizada a primeira reunião onde foram eleitos os dois representantes. Aos EE que não compareceram foram convocados via email e telefonicamente, principalmente para os alunos medidas de apoio específicas para que lhes fosse explicado todos os procedimentos de apoio ao seu educando. A cada semana no horário da Direção de Turma foi enviada via email todas as ocorrências bem como as faltas dadas pelos educandos de forma a poderem serem justificadas e arquivadas.

Relativamente ao Apoio aos Alunos no final desta etapa verifiquei que as dificuldades não foram só sentidas por parte do docente da disciplina de Matemática. Nesse momento também os alunos sentiram grande dificuldade na compreensão da matéria, os alunos solicitaram apoio por parte dos professores. Em Equipa Educativa foi registada a proposta de coadjuvação nas aulas de Matemática, contudo os alunos

afirmaram que não bastava, e que necessitavam mesmo de um horário extra para a disciplina.

Acreditando que também as dificuldades sentidas a Matemática são sentidas noutras disciplinas, a dificuldade dos alunos poderá estar nos hábitos e métodos de estudo que não originam resultados positivos e conseqüentemente desmotivam dos estudos. Assim pareceu-me importante ao mesmo tempo intervir nos hábitos e métodos de estudo dos alunos para que consigam ser mais organizados e conseqüentemente terem melhores resultados. Segundo Abrantes (2002) alunos que não apresentam bons hábitos e métodos de estudo, facilmente desmotivam perante as dificuldades não alcançando assim os resultados esperados, constituem assim um problema ao nível do insucesso e abandono escolar.

As dificuldades que os alunos sentiram à disciplina, associado o fator exame nacional, os alunos tinham receio de não obter qualificação suficiente no exame para aprovarem. Tendo em consideração que as dificuldades a Matemática eram efetivas, e visto ser impossível a atribuição de um espaço no horário de Estudo Acompanhado ou apoio à disciplina, previ criar um apoio ou orientação para o estudo com os alunos.

Relativamente ao projeto Time Line, em Equipa Educativa cada professor ficou responsável por ajudar os alunos nessa pesquisa dentro da sua área do conhecimento. A disciplina de Educação Física deu o seu contributo com estudos sobre as participações Portuguesas nos Jogos Olímpicos nesse intervalo de tempo. Para este projeto em Equipa Educativa ficou definido que as informações recolhidas seriam para criar um tabuleiro de jogo com categorias para poderem apresentar e jogar no final do ano, no dia do Agrupamento. Ainda neste âmbito ficou definido que cada turma teria um banco de jardim para decorar e pintar com informação alusiva à época trabalhada

Nas primeiras aulas de Cidadania e Desenvolvimento e uma vez que os temas ainda não estavam definidos, foi trabalhado na turma a problemática das Eleições por ser um tema atual face às Eleições Legislativas de outubro. Por ocasião do Dia Mundial da Alimentação e por contribuição da disciplina de Educação Física foi trabalhada com os alunos a Roda da Alimentação Mediterrânica em conformidade com o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (2017). Os alunos não tinham conhecimento sobre a quantidade de energia excessiva que consumiam, através da ingestão descontroladas de alimentos processados como «fastfood», bebidas açucaradas. Foram então dados a conhecer concretamente valores conhecidos de açúcares presentes em alimentos típicos da alimentação dos alunos da turma. Muitos alunos ficaram pasmados

com as quantidades que ingeriam sem terem noção, propuseram-se a tentar «cortar» em alguns alimentos ou arranjar alternativas mais saudáveis.

Relativamente ao Projeto de Educação para a Saúde, não foi dedicado tempo nas aulas de Educação Física. Foi dedicado tempo nas aulas de Cidadania e Desenvolvimento na temática prevenção da violência quando abordamos os Direitos Humanos. Esta temática foi ainda aproveitada para a temática dos Direitos Humanos a lecionar em Cidadania e Desenvolvimento no 1º semestre. Nas aulas foram realizadas reflexões sobre quais seriam os Direitos Humanos mais importantes, e os que estaria na base da sua criação, a razão de terem surgido. Os alunos não tinham conhecimento sobre a abrangência dos Direitos Humanos. Nas aulas foram visualizados vídeos alusivos a abusos e foram identificadas personalidades que estiveram envolvidas na resolução de problemas sociais nas mais diferentes áreas (independência; papel da mulher; paz; discriminação; terrorismo).

### 3.5. 2ªEtapa – Definição das prioridades

#### 3.5.1. Objetivos Operacionais

Área de Intervenção	Plano/ Objetivos	DEZ	JAN
Assembleia de turma	Plano	Reunir pelo menos 1x por mês	
	Objetivos	Balanço sobre comportamento em sala de aula Balanço das faltas Justificação de faltas Outros assuntos	
Equipa educativa	Plano	Reunir 1x por mês	
	Objetivos	Atualizar informações sobre os alunos com necessidades educativas especiais	
E.E.	Plano	Contacto via email com os EE	
	Objetivos	Transmitir informações sobre as faltas registadas Transmitir informação sobre o comportamento Transmitir boas práticas/ Dar os parabéns	
Apoio aos alunos	Plano	Elaboração de um plano de intervenção com os alunos no âmbito da Matemática	
	Objetivos	Contactar docente de Matemática Objetivos para a proposta Como vai ser organizado Definir os alunos vão beneficiar Falar sobre a proposta em Equipa Educativa Propor aos EE	
Time Line	Plano	Tratamento de informações	
	Objetivos	Transformação da informação em questões com escolhas múltiplas	
C.D.	Plano	P.E.S.	
	Objetivos	Construção de plano alimentar semanal saudável Abordagem aos principais nutrientes presentes na alimentação Realização de trabalho de grupo sobre os temas da alimentação saudável	

Quadro 11 - Planeamento 2ªEtapa DT

#### 3.5.2. Plano

O espaço temporal destinado à Assembleia de Turma foi aumentado por questões disciplinares da turma, por decisão da Diretora de Turma. Os casos de faltas disciplinares e ocorrências de comportamento foram elevados, e por esse motivo houve necessidade de semanalmente existir uma Assembleia de Turma para identificar em conjunto e com a ajuda dos delegados, identificar os problemas e tentar solucioná-los. Alguns alunos da

turma tiveram comportamentos desadequados dentro das salas de aula com diferentes professores da turma que originam registos de ocorrência. Semanalmente no horário da Direção de Turma foram enviadas informações aos EE, sobre as faltas, sendo muitas de pontualidade, e as informações relativas ao comportamento dos alunos. A passagem de informação aos EE sobre a vida escolar dos educandos é segundo Clemente (2013) um contributo para o desenvolvimento de aprendizagem, atitudes e valores. Foram realizadas convocatórias para os EE dos alunos com mais faltas injustificadas e registos de comportamento.

Relativamente ao projeto de Orientação para o Estudo foi definida a forma de realização e operacionalização do mesmo. Para isso foi contactado o docente de Matemática para em conjunto definir a melhor estratégia. Foram também discutidos os alunos que beneficiariam deste apoio. Quando estar tudo definido foi apresentada a proposta à Equipa Educativa e obtendo um parecer favorável.

No que concerne ao Projeto de Time Line, a Educação Física ficou responsável por contribuir sobre informações sobre participações portuguesas nos Jogos Olímpicos realizados nessa mesma época. Assim após a recolha das diferentes informações, os alunos transformaram as mesmas em perguntas com hipóteses de resposta de escolha múltipla para aplicação em cartões de jogo. Sobre a pintura dos bancos alusiva à época, foi desenvolvida pela disciplina de Educação Visual, e a construção do tabuleiro de jogo ficou a cargo da Educação Tecnológica por deliberação da Equipa Educativa.

Na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, foi abordada a temática da Alimentação Saudável. Foram trabalhados textos, notícias e outras informações sobre os diferentes nutrientes presentes na alimentação, como hidratos de carbono, lípidos, proteínas, fibras, sais minerais, entre outros. De igual forma foram ser trabalhados textos sobre os riscos ligados ao excesso de consumo de determinados alimentos como: açucares, fastfood, sal, entre outros. Os textos distribuídos foram analisados e trabalhados em duplas ou trios de alunos, os elaboraram um texto de apresentação à restante turma sobre o seu tema. Estas tarefas foram alvo de avaliação no 1º semestre. Esta intervenção teve por base o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável 2017.

### **3.5.3. Balanço**

Na turma existiam 6 alunos com um número elevado de participações disciplinares e ocorrências nos anos anteriores. A aluna nº 15 com necessidades

educativas especiais foi uma delas. Procurei junto dela perceber as suas dificuldades e receios na tentativa de criar uma relação de confiança e respeito da sua parte. Em conversas ocasionais procurei baixar os níveis de ansiedade, para poder conversar e refletir os seus problemas de forma educada, uma vez que quando se exalta reage de forma desrespeitosa.

Neste sentido nas Assembleias de Turma foram ouvidas as opiniões de todos os alunos sobre os problemas que existiam na turma, em relação a alunos e professores, procurando intervir de forma a minimizar os comportamentos de desvio em sala de aula. Uma das opções que coloquei em prática na Assembleia de Turma foi dar a palavra à delegada, retirando-me da sala. No primeiro momento a delegada não conseguiu fazer-se ouvir perante a turma e não conseguiu organizar e reunir as opiniões dos colegas. Mas, por breves momentos ouvi silêncio dentro da sala, cada aluno falou na sua vez e a delegada registou no quadro os problemas e as propostas dos alunos de forma confidencial para que eu e a professora Diretora de Turma não soubéssemos o autor. Quando entramos na sala refletimos em conjunto sobre o momento pelo qual a delegada passou. A turma percebeu que não estava inicialmente a colaborar com a delegada, da mesma forma que algumas vezes não colabora com os professores em sala de aula. Foi um momento de partilha e de consciencialização dos comportamentos.

Relativamente ao comportamento em sala de aula, as comunicações sucessivas com os EE diminuíram, uma vez que o número de ocorrências no geral, com exceção das aulas de Matemática baixou. Nestas aulas os alunos persistiram em ser insolentes e continuaram a ter um comportamento que não potenciou a aprendizagem. Com a implementação da Orientação para o estudo procuro também trabalhar estas competências, deveres e obrigações dos alunos em relação às aulas e principalmente aos professores.

Relativamente ao meu apoio aos alunos, em reflexão com a Diretora de Turma, o Professor Orientador e o Professor de Matemática sugeri um tempo de encontro entre mim e os alunos com nota negativa no ano anterior e com muitas dificuldades este ano. Dei o nome de Orientação para o estudo, com especial incidência na Matemática, uma vez ser a disciplina onde os alunos sentem mais dificuldades.

Não sendo a Matemática a minha área de estudo, mas, tendo em consideração a minha boa vontade e esforço vou conseguir ajudar os meus alunos. Uma vez que conclui o 12ºano no Curso Científico Humanístico de Ciências e Tecnologias com a disciplina e

exame de Matemática A, acredito que consegui com a ajuda do docente de Matemática esclarecer algumas dúvidas dos alunos. A ideia de criar um pequeno grupo de trabalho surge da posição de Leitão (2010). Leitão (2010) afirma que a aprendizagem cooperativa é uma estratégia de ensino centrada no aluno, e no trabalho colaborativo em pequenos grupos de alunos com valências diferentes. Sendo grupo constituído por alunos diferentes consequentemente existiram dificuldades e qualidades diferentes. Para além da ajuda a Matemática, procurei melhorias dos métodos, hábitos de estudo e nível da autonomia do estudo. Segundo Leitão (2010) a aprendizagem é um ato social, um processo que está fortemente ligado aos mecanismos de socialização, interativos e comunicativos. Assim procurei desenvolver um espírito de cooperação entre os alunos, e que com isso pudessem sentir menos dificuldades à disciplina. A minha intervenção foi de moderadora e também de ajuda, como referido anteriormente, não sendo eu da área de estudo da Matemática, sendo 9º ano, sinto que consegui ajudar na resolução de alguns exercícios em que os alunos tinham dificuldades. Assim promovi também uma relação mais próxima e de confiança entre mim e os alunos.

A «Orientação para o estudo», foi vista como uma tutoria, e de acordo com Alegre et al.(2020) este tipo de intervenção trás benefícios concretamente ao nível da matemática, e é por isso, importante que os professores tenham em consideração este tipo de intervenção com os alunos, levando a um maior sucesso escolar.

O professor de Matemática mostrou-se disponível para refletir sobre os alunos que beneficiaram deste apoio, e rapidamente ofereceu-se para contribuir com material de estudo, como fichas de exercícios. Em entrevista ao professor de Matemática da turma, o mesmo sugeriu um grupo de alunos com hipótese de progressão na sua disciplina, e que de certa forma iriam realmente beneficiar desde apoio. Foi então proposta esta ajuda a um grupo de 8 alunos.

Tendo analisado o meu horário e o horário da turma encontrei um tempo propício para a Orientação para o Estudo. Propus à Equipa Educativa o horário às quartas-feiras, das 13.15h às 14.30h. Neste horário e em parceria com o docente de Matemática ficou determinado que, num primeiro momento seriam tiradas dúvidas de exercícios que os alunos não conseguiram resolver, num segundo momento, seriam propostos aos alunos exercícios por indicação do docente A resolução dos exercícios seria sempre em grupo, com os alunos presentes em cada sessão. Nesse momento a intenção foi dar hipótese de cada aluno intervir e explicar o seu ponto de vista para a resolução do problema. Assim,

em discussão e como meio apoio, o grupo conseguiria autonomamente determinar a solução para cada exercício. A proposta foi aprovada pela Equipa Educativa.

No que concerne ao Projeto de Time Line, as informações recolhidas sobre as participações Olímpicas de Portugal nessa época, da qual a Educação Física ficou responsável, não foram utilizadas na construção dos cartões e tabuleiro de jogo, uma vez que não se enquadravam em nenhum das categorias e tiveram de ter colocadas de partes estas e outras informações. Contudo as restantes informações recolhidas foram transformadas em questões de escolha múltipla para construção dos cartões de jogo. Estava prevista também a construção do tabuleiro de jogo, mas a turma não o concluiu, assim terá menos tempo para a sua realização. Esta foi uma tarefa atribuída à disciplina de Educação Tecnológica. Sobre a pintura dos bancos cedidos pela Junta de Freguesia da Pontinha, para ilustração alusiva à época foi deixada por «terra». Passando de decorar um banco de jardim para decorar uma caixa de eletricidade já existente, de qualquer das formas foi desenvolvida essa decoração por parte da disciplina de Educação Visual.

Na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento manteve-se a temática da alimentação saudável. Reuni informações sobre os principais nutrientes presentes na alimentação e com essas informações, e outras por pesquisa realizada pelos alunos, foram construídos trabalhos para apresentar à turma. Foi ainda proposta a construção de um plano alimentar semanal saudável, com os conhecimentos adquiridos nos trabalhos dos da roda dos alimentos e dos nutrientes do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável 2017. A apresentação dos trabalhos bem como de alguns planos alimentares foram discutidos na turma de forma a fazer adaptações para melhor responder às recomendações do Programa Nacional.

### 3.6. 3ªEtapa – Progresso dos alunos

#### 3.6.1. Objetivos Operacionais

Área de Intervenção	Plano/ Objetivos	FEV	MAR
Assembleia de turma	<b>Plano</b>	Reunir pelo menos 1x por mês	
	<b>Objetivos</b>	Balanço sobre comportamento em sala de aula Balanço das faltas Justificação de faltas Outros assuntos	
Equipa educativa	<b>Plano</b>	Reunir 1x por mês	
	<b>Objetivos</b>	Atualizar informações sobre os alunos com necessidades educativas especiais	
E.E.	<b>Plano</b>	Contacto via email com os EE Reunião de final de 1º Semestre Reuniões individuais com os EE cujos alunos têm 3 ou mais negativas e/ou nota negativa a Português e Matemática	
	<b>Objetivos</b>	Refletir sobre a importância da assiduidade e a importância de ter um comportamento adequado em sala de aula Divulgação das notas relativas ao 1ºSemestre Contacto e esclarecimento de dúvidas com os EE dos alunos em vias de reprovar	
Apoio aos alunos	<b>Plano</b>	Início da Orientação ao Estudo	
	<b>Objetivos</b>	Adesão dos alunos Participação dos alunos com exercícios Partilha de soluções possíveis Discussão em grupo sobre as soluções	
Time Line	<b>Plano</b>	Tratamento de informações Terminar tabuleiro de jogo Início dos projetos para decoração da caixa de eletricidade	
	<b>Objetivos</b>	«Jogar» o jogo de tabuleiro construído para identificar possíveis erros e realizar correções Construção de hipóteses para decoração da caixa de eletricidade	
C.D.	<b>Plano</b>	Literacia Financeira: Discussão sobre impacto das decisões financeiras Abordagem à poupança, orçamento familiar, investimentos, consumo e crédito	
	<b>Objetivos</b>	Sensibilizar os alunos para as questões do consumismo Refletir e discutir formas de poupar Vantagens e Desvantagens do crédito e investimentos	

Quadro 12 - Planeamento 3ªEtapa DT

### **3.6.2. Plano**

Relativamente aos momentos de Assembleia de Turma continuaram a realizar-se enquanto existiram mais registos de comportamento que não correspondiam aos deveres do aluno de acordo com o art.º 141.º do Regulamento Interno da Escola. Como os registos de comportamentos/advertências atingiram o seu limite foi necessário fazer cumprir os art.º 155.º, 157.º e 158.º do Regulamento Interno da Escola

A Equipa Educativa foi responsável por determinar as medidas corretivas ou medidas disciplinares sancionatórias a aplicar a cada aluno de acordo com os art.º 155.º, 157.º e 158.º do Regulamento Interno da Escola. De acordo com o Regulamento Interno do Agrupamento as medidas corretivas podiam passar por atividades de integração escolar e medidas disciplinares sancionatórias que passam por medidas de suspensão.

Na turma existiram quatro alunos nesta situação, que foram alvo de medidas diferentes consoante o número e «tipo» de participações disciplinares.

No que concerne ao contacto com os EE, foram convocados para reunião final do 1º Semestre onde foram ser entregues as notas quantitativas dos alunos. Existem alunos que estavam a ter mais dificuldade e conseqüentemente tiveram mais notas negativas. Sendo o último ano de Ensino Básico e ano de exame, era necessário garantir algumas premissas para transitar. Para poderem ser tomadas medidas de apoio aos alunos em certos casos foi necessário alertar os EE para as hipóteses de reprovação. Por este motivo foram agendadas reuniões particulares com os EE dos alunos nestes casos.

Para além do conhecimento das notas relativas ao 1ºSemestre, os EE foram chamados à atenção para o facto do excesso número de faltas, bem como da impossibilidade de ver justificada essas mesmas faltas, por motivos que não constam dos Regulamento Interno da Escola. Da mesma forma, foi abordado o comportamento negativo da turma, transmitindo que iriam existir alunos com medidas corretivas ou medidas disciplinares sancionatórias a definir pela Equipa Educativa.

Relativamente ao apoio aos alunos, será dado início à Orientação para o Estudo, o meu objetivo passou primeiramente pela adesão dos alunos convocados. Nesses momentos esperei a participação dos alunos pela partilha de exercícios nos quais tivessem dúvidas. De acordo com Leitão (2010) a aprendizagem é um processo fortemente ligado à socialização, interação e comunicação e por este motivo procurei que os alunos pudessem discutir e refletir em grupo sobre a solução. Foram ainda propostos exercícios

aos alunos por indicação do docente da disciplina. Sendo ano de exame, e tendo em conta a incerteza dos alunos sobre o mesmo, tinha planeado providenciar exames nacionais de anos anteriores, para realização de alguns exercícios.

Relativamente ao projeto Time Line, o tabuleiro e cartas de jogo foram sido construídos, para que se pudesse realizar jogos «teste» identificando possíveis falhas. No que respeita à decoração do banco de jardim alusivo à época sobre a qual a turma trabalhou, foram realizados ajustamentos, alterando o objeto a ser decorado. Assim em vez de ser um banco de jardim, passou a ser uma caixa de eletricidade, entregando igualmente a responsabilidade à disciplina de Educação Visual.

Para a abordagem da temática da Literacia Financeira foram propostos aos alunos debates sobre as questões do consumismo e de poupança.

### **3.6.3. Balanço**

Relativamente à Assembleia de turma foram transmitidas as medidas corretivas e medidas disciplinares sancionatórias relativas ao mau comportamento de alguns alunos.

As medidas definidas em Equipa Educativa e aceites pelo Diretor da Escola foram diferentes para os alunos nesta situação. A ponderação das medidas teve por base o número de registos ou ocorrências, e a gravidade dos mesmos tendo em conta a descrição dos docentes face à atitude dos alunos. Assim apenas a aluna nº 15, ficou com medida disciplinar sancionatória de suspensão. Ficando os alunos nº 4, 6 e 10 com medidas corretivas de atividades de integração escolar. As medidas foram transmitidas aos EE. Tendo em conta a situação de interrupção letiva apenas foi cumprida pelo aluno nº6.

Sobre o acompanhamento aos EE foi realizada a reunião prevista para informações relativas a notas do 1ºSemestre e para transmitir informações sobre as inscrições e condições de acesso aos exames nacionais de junho. À reunião não comparecerem alguns EE tendo sido remarcada uma reunião particular. Relativamente aos alunos em risco de reprovação foram igualmente convocados para reuniões particulares previstas.

Em relação à Orientação para o estudo, esta foi iniciada no 2º semestre. Estiveram presentes cerca de 5 a 6 alunos mais assíduos. Durante a hora prevista foram resolvidos exercícios propostos pelos alunos e foram resolvidos os exercícios propostos pelo

professor de Matemática. Nos momentos de resolução os alunos procuraram encontrar a solução possível, cada um falou na sua vez respeitando a opinião dos colegas. Procurei sempre que os alunos encontrassem a solução juntos. Sinto que cada vez mais todos queriam participar na resolução dos exercícios. Como a maior parte das vezes adotei uma posição de coordenadora das intervenções, foram os próprios alunos em cooperação que encontraram a solução. Por vezes fiz uma pausa no momento de estudo e conversávamos todos sobre a importância de realizar atividades em cooperação, todos somos diferentes, que todos temos as nossas lacunas e os nossos pontos fortes. Sugeri que os alunos criassem pequenos grupos de trabalho, fora do horário escolar, para esclarecerem dúvidas uns com os outros sobre outras disciplinas. Notei cada vez mais o empenho deste grupo de alunos, uma vez que trouxeram material de estudo de casa, não se limitaram a aceitar as propostas que levei para eles resolverem.

O objetivo seguinte para os encontros de Orientação para o Estudo passava pela preparação para o exame. Estava previsto a realização de alguns exercícios de exames de anos anteriores para terem contacto com a estrutura e tipo de exercícios que costuma sair em prova. Como a maioria dos alunos não sabia aceder de forma online às provas de anos anteriores, eu iria providenciar alguns exames. Esta seria uma medida a adotar na 4ªEtapa.

Não estando diretamente relacionado com o momento da Orientação para o estudo aconteceu sempre um momento de partilha de experiências. O início do horário de Orientação para o estudo estava previsto para as 13.15h, contudo coincidia com a hora de almoço dos alunos e minha. Assim decidimos em conjunto 15 minutos para almoçar juntos nas imediações da biblioteca, sítio escolhido para os encontros da Orientação para o Estudo. Decidi que iria partilhar estes meus 15 minutos de almoço com os alunos. Era um momento de descontração com os alunos, onde por exemplo discutíamos as refeições que cada trazia para o almoço. Aproveitei este momento de almoço para promover hábitos de alimentação saudável de acordo com Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (2017). Tendo pouco tempo para almoçar seria também importante pensar em alternativas de almoço saudável evitando assim o «fastfood», assim através também dos meus almoços e do dos alunos, fomos conversando sobre por ingestão exagerada de bebidas açucaradas, falta de ingestão de água. entre outros temas pertinentes. Não fazendo para do objetivo da Orientação para o estudo identifiquei 2 alunos que ao longo das sessões levavam para o almoço opções mais saudáveis. Sinto que este momento possibilitou criar uma maior relação e interação com a turma.

No que diz respeito ao projeto de Time Line até à última reunião de Equipa Educativa realizada no início de março a turma ainda não tinha concluído o tabuleiro e cartas de jogo, ficando assim suspenso qualquer atividade no âmbito deste projeto de turma.

Por adesão da escola aos projetos Participa Ativa da Câmara Municipal de Odivelas e Eu Confiante! da Dove, foi impossível colocar em prática o que foi planeado relativamente à Literacia Financeira. Assim as aulas de Cidadania e Desenvolvimento estiveram a cargo de Educadoras Sociais da Câmara Municipal de Odivelas, e da professora Diretora de Turma, responsável pela implementação do projeto Eu Confiante! da Dove.

No que concerne ao acompanhamento e relação com os EE, após o término do 1ºSemestre foi agendada uma reunião de pais para dar a conhecer as notas lançadas no final de janeiro. Aos pais que não compareceram no horário da reunião foram agendadas reuniões presenciais no horário de atendimento aos EE. Para além dos que não puderam comparecer na reunião, serão convocados individualmente os EE cujos educandos obtiveram 3 ou mais negativas, ou uma acumulação de negativa a Português e Matemática. Estas reuniões têm como objetivo chamar à atenção do EE para a importância do acompanhamento aos alunos na reta final, para a conclusão do 3ºCiclo e ingresso no Ensino Secundário que obrigada a realização de exames nacionais a Português e a Matemática.

O trabalho de justificação e envio de informações aos EE seria para manter no horário de receção aos EE, horário letivo destinado à direção de turma.

### **3.7. Saída de Campo**

A saída de campo faz parte do projeto de Direção de Turma. A saída de campo concretizava os valores e missão do agrupamento e da Educação Física uma vez que ia ao encontro da finalidade “assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, através da prática de atividades físicas de exploração da natureza, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica” descrita em Bom et al., (2001). Esta era uma atividade comum ao NE, integrando os alunos do ensino secundário dos meus colegas de estágio. Seria uma mais valia para a turma, porque teriam contacto com alunos dos Cursos de Ciências e Tecnologias e Línguas e Humanidade,

curso possíveis de prosseguir os estudos. O dia da saída de campo seria um momento de partilha de experiências que poderia facilitar a escolha a realizar no final do ano letivo.

Para a organização da saída de campo o NE agendou reuniões tendo em vista as etapas de desenvolvimento do projeto e os objetivos do mesmo. Foi assim possível planejar e definir os objetivos descritos nos quadros seguintes.

<b>PLANO ANUAL</b>			
<b>Área de Intervenção</b>	<b>1ªEtapa</b>	<b>Plano</b>	Reuniões do Núcleo de Estágio
<b>Saída de Campo</b>		<b>Objetivos</b>	Definição dos objetivos para a saída de campo
	<b>2ªEtapa</b>	<b>Plano</b>	Reuniões do Núcleo de Estágio
		<b>Objetivos</b>	Definição das atividades a propor aos alunos Planeamento da Saída de Campo
	<b>3ªEtapa</b>	<b>Plano</b>	Reuniões do Núcleo de Estágio Saída de Campo
		<b>Objetivos</b>	Definição das atividades a propor aos alunos Planeamento da Saída de Campo
	<b>4ªEtapa</b>	<b>Plano</b>	Balanço e Avaliação da Saída de Campo
		<b>Objetivos</b>	Aferir se os objetivos foram cumpridos Identificar aspetos positivos Identificar aspetos a melhorar

Quadro 13 - Plano Anual Saída de Campo

<b>Objetivo</b>	<b>Alunos</b>	<b>Situação</b>
1.Melhorar relação entre estes alunos e a turma	Nº 2; 3; 15	Pela socialização entre os alunos ao longo do dia; Grupos para realização de orientação; Pares para a realização de atividade de canoagem.
2.Desenvolver competências de cooperação, colaboração e superação pessoal dos alunos	Todos	Na prova de orientação em grupo, os alunos devem procurar soluções em conjunto; Na prova de canoagem trabalho a pares para um objetivo comum.
3.Desenvolver atividades do bloco de matérias de Exploração da Natureza	Todos	Realizar atividade de Orientação e Canoagem aplicando as técnicas e regras de utilização.

4.Realizar atividades de âmbito interdisciplinar para consolidar e melhorar aprendizagens	Todos	Perguntas sobre as diferentes disciplinas do currículo.
5.Envolver professores da Equipa Educativa	Professores das disciplinas que terão perguntas na prova de orientação 1 Professor para participar	Questões sobre as diferentes disciplinas para aplicar na prova de orientação.

Quadro 14 - Objetivos Saída de Campo

Relativamente à escolha das atividades propostas aos alunos, foi realizado um levantamento das atividades já experienciadas pelos alunos e foram recolhidas informações sobre as expectativas para a saída de campo. Assim foi possível colocar os objetivos e as possíveis atividades a discussão. A escolha do local e das atividades, teve em consideração a distância da escola, o tipo de atividades promovidas, os custos e a capacidade logística dos locais. Assim foi possível definir que o Centro Desportivo Nacional do Jamor (CDNJ) seria uma solução que dava resposta às premissas.

Após visita ao local para discussão sobre que atividades iriam ser propostas e como seriam organizadas, em conjunto com o CNDJ e com a empresa Adventure Park, responsável pela dinamização de atividades de exploração da natureza, foi possível definir a data da saída de campo para 1 de abril de 2020. Nas reuniões do NE e com a empresa Adventure Park, foram discutidas as atividades a realizar e os horários da mesma tendo em consideração as deslocações e assegurando que todos os alunos pudessem experiências e aprovar o dia na totalidade, não comprometendo nenhum objetivo. Após a planificação dos horários e deslocações no dia foi possível solicitar à Camara Municipal de Odivelas a cedência de um autocarro para o transporte dos alunos. A mesma mostrou-se disponível para realizar o serviço sem custos, este foi um ponto fulcral para o orçamento da mesma.

Em conjunto com a empresa Adventure Park foi definido a realização de atividades de canoagem e arborismo pela empresa com todas as condições de segurança garantindo a aprendizagem e desenvolvimento dos alunos. O NE organizou a atividade

de orientação a realizar no CDNJ. Sabendo dos riscos associados às atividades de exploração da natureza foi importante ter em conta a segurança (Vidal, 2011). As atividades propostas serão um desafio para os alunos o que irá promover uma superação individual traduzida por um reforço da confiança e autonomia dos alunos (Pastor & Muñoz, 2002).

As prova de canoagem e orientação, seriam realizadas a pares e em grupo respetivamente, permitindo cumprir o primeiro e segundo objetivo para a saída de campo, uma vez que é um meio de promoção de cooperação entre os pares, resultado do respeito que o aluno deve ter para com o grupo e da mesma forma pela proteção do meio ambiente (Lozano, Carreras & Costa, 2015).

A prova de orientação seria realizada em equipas compostas por alunos das três turmas. A prova seria de SCORE 200, mas sem balizas. A decisão da não utilização de balizas teve por base a reflexão com outros núcleos de estágio que à data já tinham realizado a prova. A não utilização de balizas permitia que no dia da atividade não seria necessário uma deslocação previa ao local para colocação das balizas, garantia o não desaparecimento de balizas durante a prova. Assim, como prova de passagem nos postos cada equipa teria de registar o momento numa imagem fotográfica, evidenciando a passagem da equipa em cada posto. Para além do registo fotográfico, cada equipa teria um conjunto de perguntas associadas ao local do posto e a disciplinas dos diferentes anos de ensino e dos cursos. Existiriam perguntas de algumas disciplinas de 9ºano bem como de 11º ano dos cursos de Ciências e Tecnologias e de Línguas e Humanidades. Todos os grupos teriam alunos das três turmas presentes. Relativamente às perguntas de 9ºano, foi solicitada colaboração do conselho de turma, assim foi possível definir perguntas relacionadas com a disciplina de Português e de Matemática, que seriam desenvolvidas nas aulas de cada docente.

Assim, para a realização da prova de orientação, o NE elaborou um mapa do recinto (apêndice 7) com os postos, um cartão controlo (apêndice 8) onde estariam as perguntas para cada posto. Para além das perguntas e registo fotográfico, a prova de orientação teria atividades extra. As atividades extra passariam por recolha de lixo ao longo do percurso e registo fotográfico de outros momentos específicos. No final da prova, seriam contabilizados todos os pontos das equipas e seria criada uma tabela de classificação final que determinaria a equipa vencedora. Todos os alunos no final do dia receberiam um diploma de participação na saída de campo organizada pelo NE.

Para colocar a par os EE dos objetivos e procedimentos para a saída de campo, o NE elaborou dois documentos (apêndice 9) com informações de horários, valor e material necessário a fim de ter as autorizações de saída do recinto escolar e ver reunido o valor total da visita antecipadamente.

Tendo em conta a situação pandémica, foi impossível a concretização da Saída de Campo.

## **4. Desporto Escolar**

### **4.1. Caracterização do Desporto Escolar**

O Desporto Escolar é uma oferta de escola de complemento curricular integrada no plano de atividades. É o conjunto de práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo desenvolvidas por ocupação dos tempos livres num regime de participação e escolha livre (Dec. Lei 95/1991 de 26 de fevereiro de 1991). Sendo que para muitos alunos é a única oportunidade de participarem em atividades de modalidades desportivas fora do contexto da Educação Física. Segundo Bom & Brás (2003) uma escola que oferece Desporto Escolar revela competência e dá visibilidade à escola junto da comunidade com impacto no desenvolvimento dos alunos.

De acordo com a Lei de Bases do Sistema Educativo, artigo 51

*“o Desporto Escolar visa especificamente a promoção da saúde e condição física, a aquisição de hábitos e condutas motoras e o entendimento do desporto como fator de cultura, estimulando sentimentos de solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade, devendo ser fomentada a sua gestão pelos estudantes praticantes, salvaguardando-se a orientação por profissionais qualificados”*

O Desporto Escolar tem como missão estimular a prática da atividade física e de formação desportiva como meio de promoção do sucesso dos alunos, de estilos de vida saudáveis, de valores e princípios associados a uma cidadania ativa com vista a melhoria da literacia física de acordo com as recomendações da Organização Mundial de Saúde (Projeto Desporto Escolar 2017/2021).

### **4.2. Desporto Escolar no Agrupamento**

O Agrupamento Braamcamp Freire ofereceu aos seus alunos 7 núcleos de Desporto Escolar: Andebol Masculino; Andebol Feminino; Badminton; Basquetebol; Corfebol; Golfe e Voleibol Feminino.

De forma a integrar um maior número de alunos no Desporto Escolar o agrupamento proporcionou núcleos em todos os níveis de ensino. Os alunos do 4ºano do 1ºCiclo tiveram hipótese de integrarem os treinos de Corfebol, modalidade que é dado seguimento no 2º e 3º Ciclo na Escola Básica da Pontinha no qual estive inserida. Ainda ao nível do 2º e 3º Ciclo existiu o Núcleo de Basquetebol. Na Escola Secundária

Braamcamp Freire funcionaram os restantes Núcleos de Desporto Escolar, foram eles Badminton, Voleibol, Golfe, Andebol Masculino, Andebol Feminino.

### **4.3. Desporto Escolar – Corfebol**

Por existirem 2 Núcleos de Estágio em Educação Física no agrupamento existiu uma distribuição para que 6 modalidades tivessem a presença de um professor estagiário. Em reunião de núcleos ficou definido que o meu estágio em Desporto Escolar seria na modalidade de Corfebol. Não fazendo parte da minha formação inicial, mas, integrada nos Programas Nacionais de Educação Física considero que esta opção foi benéfica para a minha formação enquanto docente. Foi uma aposta numa modalidade que inicialmente conhecia muito pouco.

Por ser uma modalidade coletiva mista apresenta características únicas relativamente à socialização, cooperação e integração de ambos os géneros (Alves, 2015).

Na Escola Básica da Pontinha os treinos de Corfebol aconteceram às terças-feiras das 14.30h às 16.00h. Os treinos foram lecionados no ginásio da escola que tinha material suficiente para a prática: 2 cestos de altura variável e 4 bolas oficiais, para os treinos também foram usadas bolas pequenas de futsal para colmatar a falta de bolas oficiais. O núcleo teve inscritos 12 alunos dos escalões Infantis A e B. Os alunos inscritos frequentaram os treinos pelo segundo ano consecutivo. Para promover e incentivar a modalidade juntos dos alunos foi lido em sala de aula um convite a todas as turmas do 2º e 3º Ciclos da Escola Básica da Pontinha. O convite traduziu-se por novos alunos a praticar a modalidade. O Corfebol como Desporto Escolar no Agrupamento teve início em janeiro de 2018 quando a Federação Portuguesa de Corfebol em parceria promoveu a modalidade fornecendo material e dando formação. A existência do Corfebol como modalidade de Desporto Escolar permite uma divulgação da modalidade junto das camadas mais jovens visto ser uma modalidade pouco conhecida, em Portugal (Ferro & Ramos, 2000). Atualmente, existem 12 clubes inscritos na Federação Portuguesa de Corfebol. Por existir uma parceria entre escolas e a Federação Portuguesa de Corfebol confere oportunidade de expansão da modalidade uma vez que os clubes inscritos são de localidades da zona envolvente do Agrupamento de escolas - Alfovelos, Carnaxide, Odivelas, Ramada.

*Plano Anual*

<b>PLANO ANUAL</b>									
<b>SET.</b>	<b>OUT.</b>	<b>NOV.</b>	<b>DEZ.</b>	<b>JAN.</b>	<b>FEV.</b>	<b>MAR.</b>	<b>ABR.</b>	<b>MAI.</b>	<b>JUN.</b>
<b>1º Semestre</b>					<b>2º Semestre</b>				
<b>SEM</b>	1ªE	-	2ªE – Prioridades		3 E – Progresso		4ªE – Produto		
<b>TREINOS</b>	Prognóstico		Comp. 18 janeiro		Comp. 21 março		Comp. 16 maio		

Quadro 15 - Plano Anual DE

Segundo o calendário competitivo existiriam 3 momentos de competitivos entre as diferentes equipas do distrito de Lisboa, a acontecer a 18 de janeiro, 21 de março e 16 de maio. A intenção do Núcleo era levar o maior número de alunos a estes eventos, fomentando assim o gosto pela prática e cultura desportiva, pela presença neste tipo de eventos, respeitando os adversários e parceiros de equipa.

De acordo com o Regulamento Específico de Corfebol 2019-2020 para o escalão o Corfebol é jogado na variante Monocorfebol 4 x 4 por equipas mistas, sendo 2 de cada género. É um formato reduzido do jogo oficial 8 x 8 que permite uma maior clareza e facilidade na construção das jogadas. O facto de ser um jogo misto permite que rapazes e raparigas joguem em simultâneo, exigindo respeito de ambas as partes. Apesar de ser um jogo misto, as raparigas apenas podem defender as raparigas e visse versa.

#### 4.4. 1ªEtapa – Avaliação prognóstica

##### 4.4.1. Objetivos Operacionais

1ª ETAPA – PROGNÓSTICO		
U.D.	1ªUD	
Mês	Outubro	Novembro
<b>Objetivo Específico</b>	• Avaliação Inicial	
<b>Objetivos Operacionais</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Conhecer e dar-se a conhecer aos alunos</li><li>• Observação dos comportamentos e atitudes dos alunos</li><li>• Conhecer as motivações dos alunos no que se relaciona com a modalidade</li><li>• Criar rotinas e estabelecer regras</li><li>• Identificar pontos mais frágeis da equipa</li><li>• Divulgação do núcleo</li></ul>		

Quadro 16 - Planeamento 1ªEtapa DE

##### 4.4.2. Plano

A 1ªEtapa – Prognóstico, teve a duração de dois meses, foi o momento de avaliação inicial e simultânea aprendizagem. Após a escolha de acompanhar o núcleo de Corfebol, foi agendada uma reunião com o professor responsável. Na reunião procurei questionar o professor sobre o número de equipas que compõe o núcleo e os respetivos escalões, as necessidades do núcleo face ao número de atletas. Na reunião foi ainda discutida a melhor forma de divulgação do núcleo de Corfebol na escola básica, uma vez que não é a escola onde lecionei Educação Física, o que não permitiu uma permanência assídua junto de possíveis alunos do núcleo. Nos primeiros treinos foram realizadas dinâmicas de apresentação entre os alunos com menos anos no núcleo e os alunos mais antigos, da mesma forma fiz uma apresentação breve dando a conhecer o meu percurso como atleta, mesmo sendo de outra modalidade.

A primeira etapa foi de avaliação inicial, procurei recolher informações relativas a competições no ano anterior, e sobre as dificuldades que o professor sente dentro do núcleo. Na reunião foi discutida a avaliação inicial dos alunos. A proposta que apresentei a discussão tem por base as orientações de Carvalho (1994), que defende uma avaliação inicial com duração de quatro a cinco semanas consagrando não apenas a avaliação, mas também um clima desafiante. Assim, tendo em conta que apenas existiu um treino por

semana e uma vez que aguardamos a chegada de novos alunos ao núcleo, a avaliação inicial teve uma duração prevista de dois meses.

A avaliação inicial foi realizada em contexto de jogo (4x4), observando o comportamento dos alunos nas questões dos lançamentos e passe/recepção.

#### **4.4.3. Balanço**

A minha entrada no núcleo de Corfebol foi bem aceite pelos alunos e pelos docentes e funcionários de ação educativa da escola onde foram lecionados os treinos. Uma vez que a escola não era a mesma, foi necessário adaptar-me a uma nova gestão de espaços e material.

O núcleo de Corfebol inicialmente era composto por uma equipa e quatro alunos suplentes. De forma a conseguir criar mais uma equipa completa foram distribuídos convites aos alunos da escola o que permitiu a entrada de quatro novos alunos.

Relativamente ao nível dos alunos, foi mantida a equipa formada do ano anterior, uma vez que existiu sucesso e os alunos foram cooperantes. No núcleo existiram também alunos com mais dificuldades, principalmente as novas aquisições. Estes alunostinha lacunas ao nível do cumprimento das regras e lacunas técnicas. Para o trabalho do conhecimento e aplicação das regras, durante os treinos, existiram paragens quando algum aluno não cumprisse uma regra, nesse momento foi solicitada ajuda de outro colega para identificar a infração. Ainda durante pelo menos um jogo de treino, um aluno adotava a função de arbitro.

Nesta fase as principais dificuldades dos alunos foram ao nível do passe/recepção e ao nível dos lançamentos, revelando um grande número de perdas de bola. Como defende Ferro & Ramos (2000), no que diz respeito ao passe deve-se desde cedo fomentar o passe de ombro a uma mão. O aluno deve utilizar o pé eixo para uma maior amplitude de movimento e facilitando a observação do jogo pela adoção de uma postura de ‘cabeça levantada’.

Nos primeiros treinos foi atribuída mais importância a concursos de lançamentos para promover competição entre os alunos e ao mesmo tempo retirar o vício do lançamento de Basquetebol que não tem tanto sucesso no corfebol, e por este ser uma das dificuldades dos novos atletas. De acordo com Alves (2015) foram propostas situações

de lançamento, ressalto e assistência, lançamentos a várias distâncias permitindo aos jogadores adaptarem o lançamento às diferentes distâncias e lançamento com defesa passiva, obrigando o lançador a lançar com uma trajetória mais alta. Existiu uma alternância entre situações de jogo e situações analíticas de ensino do gesto técnico, como refere Ferro & Ramos (2000).

As dificuldades foram possíveis de observar em situação de jogo 4x4 e em situações reduzidas 2x2. De acordo com Comédias (2012), os alunos foram avaliados por situações idênticas ao contexto de jogo, isto é, com oposição.

#### 4.5. 2ª etapa – Definição das prioridades

<b>2ª ETAPA – PRIORIDADES</b>			
<b>U.D.</b>	<b>2ªUD</b>		
<b>Mês</b>	Dezembro	Janeiro	Fevereiro
<b>Objetivo Específico</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Desenvolver trabalho ao nível das prioridades dos alunos</li><li>• Alunos recentes devem passar mais tempo em jogo – grupos heterogéneos</li><li>• Participação de 2 equipas no torneio</li></ul>		
<b>Objetivos Operacionais</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Realizar jogo em todos os treinos</li><li>• Trabalho ao nível da técnica de lançamento com os novos atletas</li><li>• Construção de nova equipa para participação nos torneios</li><li>• Preparação para o torneio a realizar em janeiro</li><li>• Adaptações ao contexto de jogo</li></ul>			

Quadro 17 - Planeamento 2ªEtapa DE

##### 4.5.1. Plano

Na 2ª Etapa e tendo em vista a resolução dos principais problemas observados na avaliação inicial foram propostas aos alunos situações de aprendizagem analíticas e em contexto de jogo, sendo que em todos os treinos foi realizado jogo.

Numa primeira fase deve dar-se mais importância ao ensino do lançamento parado (Ferro & Ramos, 2000), por ser mais fácil adquirir o movimento. Neste gesto a pega da bola deve ser à altura do peito, dedos bem abertos a apontar para o cesto, e deve promover-se a utilização do corpo no lançamento. Assim, foram propostos exercícios onde os alunos pudessem experienciar os seus lançamentos, sendo os feedbacks relativos à fluidez e eficácia.

Para trabalhar o lançamento na passada, de acordo com Ferro & Ramos (2000) deve focar-se na corrida de lançamento enquadrada com o cesto e sem paragens após receção da bola, largando a bola o mais perto possível do cesto.

Foram propostos aos alunos exercícios mais focados na fase final do movimento procurando uma elevação ao cesto. A pouca elevação do joelho foi uma dificuldade e foi necessário trabalhar com os alunos para que no ponto mais alto possam lançar a bola tentando encestar. Foram assim realizados exercícios com a ajuda dos colegas a assistir à frente ou ao lado do cesto para o lançamento na passada (Alves, 2015).

Na avaliação inicial foi notório a perda da posse de bola após os lançamentos, o que se traduziu por pouca participação no ressalto. Assim, e de acordo com Alves (2015) foi exigido aos alunos que após qualquer lançamento, a bola não podia cair no chão, tendo de ser recuperada o mais rapidamente possível.

O treino não pode ser só exercícios analíticos, assim foram também propostas aos alunos situações de adaptação ao contexto de jogo como simplificação das regras, modificação do espaço de jogo e variação do espaço (Comédias, 2018).

Para trabalhar a desmarcação, os alunos realizaram formas jogadas, como bola ao fundo ou jogo dos passes 4x4 com defesa passiva, e situação de jogo com defesa passiva (Alves, 2015).

Para a 2ªEtapa foram criados 3 grupos de nível tendo como referência a avaliação inicial. O grupo '+Aptos' composto por 5 alunos, o grupo do 'Aptos' composto por 4 alunos e o grupo '-Aptos' composto por 3 alunos. Os grupos formados serviram para a construção de grupos homogéneos e heterogéneos criando assim situações de maior sucesso para todos os alunos (Comedias, 2018). O quadro seguinte identifica os objetivos para cada grupo de alunos

‘+Aptos’	‘Aptos’	‘-Aptos’
Participação no ressalto ofensivo e defensivo Melhorar ação como defesa	Participação no ressalto defensivo Melhorar lançamento Melhorar ação como defesa Melhorar capacidade de força dos membros superiores Aumentar capacidade aeróbia	Saber as regras Melhorar lançamento Melhorar ação de passe e desmarcação Melhorar capacidade aeróbia Melhorar capacidade de força dos membros superiores

Quadro 18 - Objetivos por grupo

#### 4.5.2. Balanço

Durante os treinos foram realizados exercícios analíticos e exercícios em contexto de jogo.

Os exercícios analíticos foram de situações de lançamento, para retirar o ‘vício’ do lançamento igual ao do Basquetebol. Este foi uma das principais dificuldades sentidas pelo grupo de alunos ‘-Aptos’, este foi o grupo que teve mais tempo de treino para realizar lançamentos. Nas situações de lançamento propostas foram criadas outras condicionantes, como após o lançamento a bola, esta não podia cair no chão, promovendo a recuperação rápida da bola em caso de um lançamento sem sucesso. Ainda para melhorar a força ao nível dos membros superiores foram realizados exercícios com bolas medicinais de diferentes pesos.

Em exercícios de contexto de jogo foram propostas aos alunos situações de superioridade numérica 3x1, 2x1, 4x3 para permitir criar linhas de passe e desmarcação.

De forma a preparar a competição que aconteceu a 18 de janeiro durante os treinos foram realizados jogos treino. Para a competição de dia 18 de janeiro, o núcleo inscreveu 2 equipas, perfazendo o total dos alunos no núcleo. Os alunos foram convocados no início de janeiro. Sabendo que o apoio dos EE é importante, cada aluno levou para casa um convite para estarem presentes no encontro.

A competição de infantis na qual inscrevemos duas equipas foi composta por 6 equipas das escolas da Bobadela, D. Dinis e Pontinha. Cada escola teve 2 equipas inscritas neste escalão. O objetivo de participação nesta competição e de acordo com Cunha (2016) foi o desenvolvimento do gosto pela prática desportiva sendo esta a forma de

demonstração das capacidades de rendimento em relação ao próprio e aos colegas de equipa.

No dia da competição, só estiveram presentes 4 alunos, 2 raparigas e 2 rapazes. Apesar de não estarem inscritos na mesma equipa puderam constituir assim uma nova equipa, apenas para este encontro. No encontro a equipa realizou 3 jogos na fase qualificativa, obtendo duas vitórias e um empate. Tendo depois jogado a final, venceu. Uma vez que foram apenas ao encontro quatro alunos, os mesmos tiveram de realizar todos os jogos, não dando possibilidade para trocar alunos durante o encontro. Foi notório o cansaço por parte de uma aluna, mas, com o apoio da restante equipa conseguiu estar apta para jogar. Todos os jogares marcaram pontos no encontro.

Tendo em consideração as faltas dadas por alguns alunos inscritos no torneio, foi criada uma ficha de atleta com alguns dados pessoais como nome do EE e contacto telefónico para, quando necessário, fazer o respetivo contacto telefónico a fim de perceber se realmente o educando estaria ou não presente na competição. Isto para prevenir uma situação igual à do evento em janeiro em que apenas quatro em doze alunos convocados estiveram no encontro.

Ainda durante a 2ªEtapa é possível planear a 3ªEtapa, foram analisados os jogos da competição de dia 18 de janeiro, identificando os pontos a melhorar em equipa. Na 3ªEtapa iria ocorrer outra competição a 21 de março, assim seria primordial trabalhar mais a relação dos alunos.

Era esperado que a assiduidade e compromisso de alguns alunos pudesse melhorar, para que pudéssemos inscrever três equipas dando assim hipótese a um maior número de alunos de participação no encontro. Desta forma existiu uma conversa com os alunos procurando que cada um seja ‘padrinho’ de um dos alunos mais recentes no núcleo. Assim, possibilitava-se uma maior relação e interação do grupo com os alunos novos no núcleo. Com o “apadrinhamento” era esperada mais assiduidade aos treinos e momentos competitivos.

Relativamente ao horário atribuído ao Corfebol, desde o início dos treinos deparamo-nos com um problema ao nível da gestão dos recursos. O Corfebol era lecionado na Escola Básica da Pontinha, como referido anteriormente no horário das 14.30h às 16.45h às terças-feiras. Contudo, o treino terminava sempre às 15.15h uma vez que os alunos do Corfebol tinham de desocupar os balneários, para entrar para uma aula

de Educação Física outra turma. Como um balneário não podia ser ocupado por dois grupos em simultâneo, a Educação Física teve prioridade e os alunos do Corfebol viram o seu treino terminado. Este problema fez com que o núcleo vê-se reduzido para metade o seu tempo de treino. A dificuldade também se colocava porque na hora do treino apenas existia uma aula de educação física, e que por esse motivo, para este horário não existia um sistema de rotação dos espaços, ficando à responsabilidade do professor de educação física escolher o espaço que iria ocupar.

#### 4.6. 3ªEtapa – Progresso dos alunos

<b>3ª ETAPA – PROGRESSO</b>		
<b>U.D.</b>	<b>3ªUD</b>	
<b>Mês</b>	<b>Março</b>	<b>Abril</b>
<b>Objetivo Específico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilização para o compromisso individual e com equipa</li> <li>• Maior assiduidade aos treinos</li> <li>• Grupos de trabalho homogéneo para o grupo ‘+Aptos’</li> <li>• Cooperação dos grupos ‘+Aptos’ e ‘-Aptos’ com o ‘-Aptos’</li> <li>• Participação de 2 equipas no torneio</li> </ul>	
<b>Objetivos Operacionais</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apadrinhamento dos alunos como meio facilitador da presença nos treinos e competições</li> <li>• Aluno arbitro</li> <li>• Situações reduzidas de contexto de jogo para trabalhar ações da defesa</li> <li>• Aumento do tempo de jogo em treino</li> <li>• Adaptações ao contexto de jogo</li> <li>• Recuperação de tempo de treino</li> </ul>		

Quadro 19 - Planeamento 3ªEtapa DE

##### 4.6.1. Plano

Tendo como referência Torrado, Martins, Rendeiro Marques & Carreiro da Costa (2016) os alunos com maior apoio nas suas atividades apresentam maiores níveis de atividade física, assim a sua influência deve ser considerada. A presença e companhia dos amigos, a qualidade da sua amizade, o sentimento de pertença a um grupo são fatores que condicionam a participação dos alunos. Assim nesta etapa foram criados pares de ‘padrinhos’ e ‘afilhados’ para responder à dificuldade evidenciada na etapa anterior. Foram discutidos os melhores pares para que efetivamente víssemos um aumento da

assiduidade e compromisso de todos os alunos com o núcleo. Este foi uma medida que visou aumentar o nível de compromisso dentro do núcleo.

Relativamente à redução do tempo de treino por dificuldades na gestão dos espaços, ficou definido no grupo de professores da escola básica uma escala de rotação dos espaços para este horário.

Preparando para o segundo encontro que iria acontecer a dia 21 de março, foram definidas equipas e iriam ser distribuídas convocatórias antecipadamente prevenindo a ausência de alunos, e conseqüentemente, um número insuficiente para participação no encontro. A fim de melhor organizar o dia da saída foram recolhidas as informações dos EE.

No que concerne aos exercícios propostos, continuou a ser dada importância aos exercícios de passe e receção. Existiu uma nova preocupação ao nível das ações táticas. No Corfebol não é permitido o lançamento sempre que um defesa se encontra em atitude defensiva a menos de um braço de distância, por este motivo nestas situações os alunos optavam por passar a um colega perdendo muitas vezes a posse de bola. Para que esta situação seja vantajosa para a equipa atacante é necessário que o atacante seja capaz de fintar o seu defesa (Calado, 1989). Sendo esta também uma dificuldade dos alunos, foram realizados exercícios para potenciar este comportamento.

#### **4.6.2. Balanço**

Relativamente ao apadrinhamento dos alunos, já tinham sido realizadas reuniões com alguns alunos a fim de escolher um afilhado. Todos os alunos mostram-se disponíveis para a implementação da medida.

Não foi possível a conclusão desta etapa, dada a imposição de encerramento das atividades de desporto escolar inerentes à pandemia.

## 5. Seminário – Comunidade de Aprendizagem Profissional na Área Disciplinar

A área de estágio, seminário, propõe aos estagiários refletir sobre um problema identificado na Educação Física, concretamente na escola onde realiza o estágio pedagógico. O objetivo desta área é que o estagiário identifique um problema que existe na escola e eventualmente possa contribuir para a resolução do mesmo auxiliando o desenvolvimento da Educação Física e do Desporto Escolar na escola e agrupamento onde está inserido. Desta forma o seminário deve também ser um momento de análise e reflexão de todo o grupo disciplinar sobre a temática. Não menos importante, o seminário contribui para a elevação e demonstração das capacidades do estagiário em estudar, refletir e debater soluções com a área disciplinar sobre esse mesmo problema.

### *Plano Anual*

PLANO ANUAL									
SET.	OUT.	NOV.	DEZ.	JAN.	FEV.	MAR.	ABR.	MAI.	JUN.
1º Semestre					2º Semestre				
1ª E - Prognóstico			2ªE– Prioridades		3ª E – Progresso		4ª E – Produto		

Quadro 20 - Plano Anual Seminário

A 1ª Etapa tem como objetivo após a análise e reflexão sobre o estágio procurar identificar um problema que existe na escola ou dentro do grupo da área disciplinar de possível intervenção no seminário.

A 2ª Etapa diz respeito à recolha de informações sobre o que se fez, o que não se fez, o que existe e o que não existe relativo ao problema definido na 1ªEtapa. Aqui pressupõe-se uma recolha de dados bibliográficos que fundamentem e sustentem o seminário.

A 3ª Etapa é a preparação do seminário, este é o momento de fazer escolhas sobre a melhor forma de transmitir as informações que recolhemos. É o momento de planear a forma como vai ser organizado o seminário.

A 4ªEtapa é a última visa avaliar o processo e resultados do seminário realizado quer na sua execução, na sua continuidade e na sua repercussão.

### **5.1. 1ªEtapa**

Neste sentido após os primeiros quatro meses de estágio na escola foi possível identificar um problema na área disciplinar. Na área disciplinar existiu pouca reflexão sobre as dificuldades dos alunos na aprendizagem, existiu pouca divulgação de formação interna e externa. Durante os primeiros quatro meses de estágio apenas foi divulgada uma ação de formação externa de Corfebol que teve lugar no início do mês de outubro.

O Projeto de Seminário segue o modelo das etapas. A primeira etapa tem um papel de avaliação inicial e de projeto sobre a problemática. Assim após a constatação e em entrevista com o professor responsável pela área disciplinar, foi possível refletir e discutir a problemática que existe dentro da área disciplinar, a falta de formação contínua/interna e concretamente a existência de uma Comunidade de Aprendizagem Profissional com as suas qualidades.

### **5.2. 2ªEtapa**

#### Enquadramento Teórico:

De acordo com Brás (1996), a formação inicial não esgota nem substitui a formação contínua. Uma boa formação é aquela que procura soluções para problemas que a profissão coloca, que desenvolve capacidades individuais e coletivas para superar obstáculos que dificultam o desenvolvimento da Educação Física.

A formação contínua tem por base a reflexão em conjunto sobre problemas comuns ao grupo. Para que existam reflexões em conjunto, é necessário segundo Silva & Lopes (2015) que os professores estejam abertos a fazer mudanças na sua prática e a considerá-las como uma etapa do seu desenvolvimento profissional.

A investigação em Educação Física tem focado as Comunidades de Aprendizagem Profissional como um modelo que parece favorecer a qualidade do ensino na perspetiva do sucesso dos alunos, a par de uma Gestão da Ecologia da Aula de acordo com Costa, Onofre, Martins, Marques & Martins (2013).

Também Onofre, Martins, Marques & Martins (2011) afirmam que o trabalho colaborativo ou as Comunidades de Aprendizagem Profissional tem um papel importante na formação dos professores e conseqüentemente na qualidade do ensino em Educação Física.

Apesar das diferentes denominações, o conceito de desenvolvimento profissional contínuo dos professores e as Comunidades de Aprendizagem Profissional partilham vários elementos comuns como a evolução das práticas, a melhoria dos resultados e a importância da aprendizagem contextualizada e/ou coletiva. De acordo com Hord (1997) o conceito das Comunidades de Aprendizagem Profissional é composto por 5 dimensões, nomeadamente: Shared and Supportive Leadership – Liderança Partilhada, que a um nível internacional é fundamentalmente no Diretor de Escola, podendo ser os ‘School Leaders’ neste caso os coordenadores dos grupos ou áreas disciplinares. Shared Beliefs and Visions – Visões Partilhadas, relativas ao conjunto de crenças e ideologias partilhadas pelo grupo de docente. Shared Personal Practice – Prática Partilhada, ilustrada pela partilha profissional e reflexão principalmente assente na observação e discussão de aulas. Collective Learning and Its Application – Aprendizagem Coletiva, referente às práticas coletivas de aprendizagem, como por exemplo formação interna ao nível do grupo. Supportive Conditions: Relational and Structural – Condições de Suporte: Relacionamento e Estruturais, que sustentam o trabalho coletivo numa perspetiva estrutural - tempo, recursos humanos, materiais e infraestruturais - e relacional - dinâmica social e abertura coletiva à discussão.

Hord & Sommers (2008) citado por Costa et al., (2013) identificam como benefícios do cumprimento destas premissas para os professores passam por redução do isolamento dos professores na escola, aumento do compromisso e da valorização da articulação vertical, aumento da eficácia do ensino por efeito da aprendizagem que induz uma melhoria das práticas letivas, e para os alunos, melhoria dos resultados escolares, menores diferenças no sucesso alcançado devido aos fatores sociais, económicos, culturais ou linguísticos, e o desenvolvimento de uma relação mais significativa com o grupo de professores.

Branco (2013) considera o trabalho colaborativo quando os professores planificam, concebem, investigam, avaliam e preparam materiais de ensino em conjunto.

Marques & Carreiro da Costa (2014) afirmam que nas escolas mais eficazes existe uma relação positiva entre os professores que comunicam regularmente sobre questões de planeamento e avaliação.

Little (1990) citado por Branco (2013) identificou quatro tipos diferentes de relações entre professores: contar histórias, ajudar e fornecer apoio, partilhar e trabalhar em conjunto. As três primeiras são formas relativamente fracas em termos de reflexão. O trabalho conjunto é a forma de colaboração mais forte. Refletir sobre o ensino, refletir sobre a planificação, realizar observação em equipa, fazer investigação-ação são um conjunto possível de ações que conduz ao desenvolvimento profissional coletivo. Este implica e cria interdependências mais fortes, uma responsabilidade partilhada, o empenho e o aperfeiçoamento como professor. Este é o tipo de trabalho e de cultura colaborativa que tem maior probabilidade de conduzir a progressos significativos.

Nias (1989) citado por Branco (2013) defende que as culturas de colaboração não se caracterizam pela organização formal, reuniões ou procedimentos burocráticos. Também não são preparadas para projetos ou eventos específicos. Pelo contrário, consistem em qualidades, atitudes e comportamentos difundidos que caracterizam continuamente as relações entre o pessoal docente. Nestas relações, a ajuda, o apoio, a confiança e a abertura ocupam um lugar central, conferindo aos professores uma valorização pessoal enquanto profissionais de um grupo.

Segundo Silva & Lopes (2015), não se deve começar por grandes reestruturações e incentivarem os professores a tomarem mais e novas medidas mas sim conseguir que se estabeleçam elevados níveis de colaboração e compromisso para avaliarem de forma reflexiva o impacto que têm na aprendizagem dos seus alunos.

Segundo Silva & Lopes (2015) as medidas a aplicar passam por proporcionar condições para que os professores, de uma forma colaborativa, investiguem, experimentem, analisem de forma reflexiva a sua prática e tomem decisões conjuntas sobre o que e como fazer para melhorar a aprendizagem dos seus alunos.

Num estudo desenvolvido por Marques & Carreiro da Costa (2014) numa escola secundária de referência, os professores no início do ano definiam um programa de formação interna para poder ajudar os professores a lecionar todas as modalidades planeadas. As ações eram dadas pelos colegas especialistas nessas modalidades. Caso não existisse nenhum professor especialista existia dentro do grupo um compromisso pela procura de formação externa de forma a nenhuma modalidade ficar descurada. Na escola de referência a avaliação era um processo articulado entre vários professores. Nos momentos de avaliação estavam

presentes outros professores com os mesmos critérios. Antes dos momentos de avaliação existiam reuniões de aferição de critérios para clarificar duvidas.

O estudo desenvolvido por Onofre et al., (2011) que qualifica o grau de execução das 5 dimensões das Comunidades de Aprendizagem Partilhada numa escola verificou que a dimensão aprendizagem partilhada era a mais desenvolvida, traduzida por reuniões onde eram realizadas aferições de critérios de avaliação, principalmente nos JDC.

Apesar de ser reconhecida a importância do trabalho colaborativo Marques & Carreiro da Costa (2014) afirma que na maioria das escolas é normal o trabalho individualizado dos professores.

Após uma revisão da literatura sobre o tema foi possível iniciar a segunda etapa, prioridades, a recolha de informação e evidências do problema na escola.

#### Realidade no Agrupamento:

Em entrevista ao professor responsável da área disciplinar foi possível conhecer o que se fez e o que não se faz na escola. Na escola até meados do ano 2005, aquando da entrada da nova Ministra da Educação, realizavam-se na escola formações regulares. Todos os meses os professores da área disciplinar reuniam-se três vezes por mês com reuniões de diferentes objetivos. Era realizada uma reunião da área disciplinar para resolver problemas mais práticos ao nível da calendarização e operacionalização das atividades, uma conferência de avaliação relativa à prestação dos alunos e sua evolução e uma formação.

Segundo o professor responsável pela área disciplinar as formações eram muito práticas. Por colaboração dos professores mais ligados às matérias foi possível a partilha de conhecimento e reflexão de metodologias. Desta forma foram realizadas intervenções nas matérias da dança onde foram escolhidas as danças que lecionavam em cada ciclo, com a ajuda do professor responsável pela formação todos aprenderam as danças e foram gravados vídeos para auxiliar no ensino.

Na matéria da ginástica foi abordada a ginástica acrobática por um professor na altura muito ligado à ginástica.

Relativamente aos JDC o grupo filmava situações de jogo dos seus alunos em conjunto fazia aferição de critérios. Os professores sentavam-se a ver os vídeos e no final discutiam os níveis e os diferentes pontos de vista dos professores.

Sobre o voleibol e o andebol aproveitaram o conhecimento de professores que na altura faziam preleções para transmitir exercícios para resolver problemas concretos.

Estas formações eram dadas por docentes da escola, mas era também solicitado a professores externos à escola para abordar outras temáticas que os professores da escola não se sentiam tão à vontade para intervir. Foi o caso da Luta e do Golfe em que foram convidados professores não docentes da escola para abordar a forma e o que ensinar.

As formações que a área disciplinar fazia serviam para criar de um documento, Projeto Curricular de escola. Este contemplava os conteúdos e matérias dadas na escola, as prioridades dentro das matérias por ano. A objetivo deste documento prendia-se com a continuidade das aprendizagens atribuindo uma maior carga de determinadas matérias em cada ano. Contudo com o passar dos anos a orientação desde documento foi sendo mal-interpretada, conduzindo a um modelo de ensino idêntico aos blocos. Os professores não viam o documento como orientador do ensino mais sim exclusivo e obrigatório. A avaliação inicial deixou cair o seu papel uma vez que já estavam definidas as prioridades para cada ano. Foi então caindo em desuso este documento por falta de compreensão do mesmo.

O documento criado contemplava fichas de registos de uso comum, como se fosse um «protocolo». Contudo a criação destas fichas não conduzia a uniformização da avaliação como pretendido. apesar de todos avaliarem com as mesmas folhas a visão de cada um sobre os itens era diferente e dessa forma a existência de fichas de registos iguais não resolvia o problema da avaliação ser diferente por parte de cada professor. Como explica o professor responsável pela área disciplinar o caso da ginástica é o mais simples para perceber este problema. Os professores em vez de avaliarem o rolamento à frente na sua forma global, avaliavam as partes, avaliavam a forma como os alunos colocavam as mãos, avaliavam se os se levantavam ou não do rolamento. Os professores não viam a forma como os alunos colocavam as mãos como um indicador de melhoria para o rolamento. Por este motivo atualmente a área disciplinar não tem fichas de registo e de observação comuns ao grupo de professores. Mas esta prática e segundo o professor responsável não invalida que os professores não partilhem documentos «pessoais». Existiu a liberdade de partilha de documentos e existiu a liberdade de cada professor usar ou não.

O professor responsável deu valor à formação, afirmando que antes de existir propriamente a formação, era necessário um papel ativo dos professores nos problemas atuais,

disponibilidade para as pessoas trocarem ideias e relação entre colegas, saliente a falta discussão no grupo sobre a melhor forma de se fazer formação interna.

Após a análise e reflexão da problemática na escola foi possível iniciar a terceira etapa que se traduziu pela preparação e realização do seminário.

### **5.3. 3ªEtapa**

#### Metodologia:

Realização de entrevistas a 10 professores da área disciplinar, 4 masculinos e 6 femininos, sendo professores com diferentes anos de casa.

O questionário teve como finalidade analisar e refletir as «Condição de suporte» e «Aprendizagem Coletiva» duas das cinco das Comunidades de Aprendizagem Profissional.

As entrevistas tiveram por base quatro questões que foram respondidas em conversa ao longo da entrevista:

1. O que pensa sobre a formação interna na área disciplinar? Poderia ser diferente? Mais? Menos?

2. De que forma poderia ser organizado um plano de formação interna (planificação)? Semestral? Mensal? Semanal? No horário das reuniões? Outro horário fora das reuniões?

3. Que temáticas seria útil discutir e refletir dentro da área disciplinar para colmatar as dificuldades que sente? Avaliação inicial? Conhecimentos? Aferição de critérios? Qual modalidade? Exercícios para desenvolver alguma matéria em específico? Dança? Ginástica?

4. Poderia contribuir com alguma ajuda neste sentido? Poderia ser o «moderador» de alguma dinâmica? Em que temática? Em que modalidade?

Após as entrevistas individuais juntos dos professores da área disciplinar compus uma lista de «prioridades» de discussão e reflexão na área disciplinar. Nas entrevistas foi também questionada a possibilidade da participação dos professores nos encontros com o papel de «formadores» «moderadores». A intenção foi retirar de cada professor o que melhor ele tem para oferecer aos colegas. Possibilitando assim um maior envolvimento de cada professor nos encontros de discussão e reflexão.

A lista de prioridades e as contribuições dos professores serviu para planejar e organizar um possível calendário de encontros de reflexão e discussão entre os professores que foi apresentado à área disciplinar encontro de Seminário. O calendário realizado ficou como proposta para a área disciplinar dar continuidade no próximo ano letivo.

O seminário foi composto pelos seguintes itens que foram os critérios de avaliação do mesmo:

1. 1º Encontro de Seminário – 2 ou 9 de março - data a confirmar com o coordenador da área disciplinar responsável pela convocatória
  - Realizar um enquadramento da problemática;
  - Dar a conhecer o que já se fez na escola neste âmbito de formação interna idêntica às Comunidades de Aprendizagem Profissional na escola;
  - Dar a conhecer o que se faz em escolas de referência;
  - Apresentar à área disciplinar os temas «prioritários» identificados pelos professores
  - Apresentar à área disciplinar a proposta de calendário;
  - Discussão dentro do grupo sobre a possibilidade de implementação do calendário no próximo ano letivo
2. 2º Encontro de Seminário
  - Realizar pelo menos um encontro de discussão e reflexão sobre uma das «prioridades» caso seja aceite a proposta

#### **5.4. 4ª Etapa**

Resultados das entrevistas:

<b>Pergunta</b>	<b>Frequência</b>
<b>1.O que pensa sobre a formação interna na área disciplinar? Poderia ser diferente? Mais? Menos?</b>	
• Muito importante	9
• Não existe	8
• Existe pouca	1
<b>Outras:</b>	
• Atualização de conhecimento face ao tempo que passou aquando da formação inicial	
• Aproveitar o conhecimento dos colegas sobre determinada modalidade	

<b>2. De que forma poderia ser organizado um plano de formação interna (planificação)? Semestral? Mensal? Semanal? No horário das reuniões? Outro horário fora das reuniões?</b>	
• 1 por semestre	7
• 1 por mês	2
• 1 de 2 em 2 meses	1
<b>Outras:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalhar em pequenos grupos de trabalho</li> <li>• Início e final do ano letivo</li> <li>• Aproveitar Jornadas da Reflexão</li> </ul>	
<b>3. Que temáticas seria útil discutir e refletir dentro da área disciplinar para colmatar as dificuldades que sente? Avaliação inicial? Conhecimentos? Aferição de critérios? Qual modalidade? Exercícios para desenvolver alguma matéria em específico? Dança? Ginástica?</b>	
Dança	4
Corfebol	3
Patinagem	3
Ginástica	2
Protocolos FITescola	2
Aferição de critérios (JDC)	4
Luta	1
Orientação	1
<b>4. Poderia contribuir com alguma ajuda neste sentido? Poderia ser o moderador de alguma dinâmica? Em que temática? Em que modalidade?</b>	
Ginástica	3
Basquetebol	1
Futebol	1
Andebol	2
Raquetes	1
Patinagem	1
Dança	1

Quadro 21 - Resultados seminário

### Análise e discussão dos dados:

À primeira questão: O que pensa sobre a formação interna na área disciplinar? Poderia ser diferente? Mais? Menos?, todos os professores revelaram ser importante a dinamização de momentos de formação na área disciplinar como forma de atualizarem os seus conhecimentos. Assim os professores vão ao encontro de Onofre et al., (2011) que defende que o trabalho colaborativo é importante na formação dos professores e consequentemente do ensino em Educação Física.

No que diz respeito às formações dentro da área disciplinar, 6 professores revelam que não existe.

Relativamente à segunda questão colocada: De que forma poderia ser organizado um plano de formação interna (planificação)? Semestral? Mensal? Semanal? No horário das reuniões? Outro horário fora das reuniões?, a maioria dos professores (6) sugere dois momentos de formação na área disciplinar, a acontecer um em cada semestre. Existiram ainda professores que na sua opinião seria importante uma no início do semestre para relembrar os protocolos da bateria de testes do FITescola que devem ser cumpridos.

A hipótese levantada pela maioria dos professores está de acordo com Silva & Lopes (2015), o autor defende que não se deve começar por grandes reestruturações, mas sim, conseguir que se estabeleçam elevados níveis de colaboração e compromisso entre os professores.

À terceira questão: Que temáticas seria útil discutir e refletir dentro da área disciplinar para colmatar as dificuldades que sente? Avaliação inicial? Conhecimentos? Aferição de critérios? Qual modalidade? Exercícios para desenvolver alguma matéria em específico? Dança? Ginástica?, a maioria dos professores sugeriu formações ao nível da instrução, isto é, ao nível dos exercícios propostos aos alunos. As matérias mais mencionadas foram a Dança, Corfebol e Patinagem. Ao nível da avaliação, de salientar que 4 professores pensam ser importante abordar a aferição de critérios nos JDC As necessidades referidas pelos professores, revelam uma abertura à mudança das práticas, considerando-as como etapa de desenvolvimentos, esta ideia é também defendida por Silva & Lopes (2015).

À questão: Poderia contribuir com alguma ajuda neste sentido? Poderia ser o «moderador» de alguma dinâmica? Em que temática? Em que modalidade?, a maioria dos

professores mostrou-se disponível para ajudar na dinamização de formações dentro da área disciplinar.

Colocando em comparação as matérias mencionadas e a recetividade dos docentes, conclui-se que ao nível da Dança e Patinagem existem professores disponíveis para ajudar na dinamização. Ao nível da avaliação (aferição de critérios), nos JDC existem professores na área disciplinar que revelaram disponibilidade para participar e dinamizar estas formações.

A possibilidade de beneficiar das qualidades dos colegas é prática recorrente em escolas secundárias de referência, como defende Marques & Carreiro da Costa (2014), onde os colegas especialistas em determinadas modalidades ajudam a lecionar essas mesmas matérias.

As respostas dadas pelos professores da área disciplinar revelam preocupação e interesse pelo trabalho colaborativo. Branco (2013) considera o trabalho colaborativo quando os professores planificam, concebem, investigam, avaliam e preparam materiais de ensino em conjunto.

A criação de relações positivas de comunicação que abordem questões de planeamento e avaliação na área disciplinar contribui para que o ensino seja mais eficaz (Marques & Carreiro da Costa, 2015).

Proposta apresentada ao grupo no 1ºEncontro:

<b>Ano Letivo</b>	<b>Início do 1ºSemestre (SET)</b>	<b>Fim do 1ºSemestre (JAN)</b>	<b>Início do 2ºSemestre (FEV)</b>	<b>Fim do 2ºSemestre (JUN)</b>
<b>2020/2021</b>	FITescola	A.C. (JDC)	Dança	A.C. (JDC)
<b>2021/2022</b>	Patinagem	A.C. (JDC)	Corfebol	A.C. (JDC)

Quadro 22 - Proposta apresentada

A proposta apresentada ao grupo teve por base as respostas dos professores da área disciplinar.

Assim foi possível fazer um cruzamento entre os temas prioritários mais mencionados pelos professores e as suas disponibilidades para ajudar na dinamização das formações.

Relativamente à calendarização das formações, apesar de a maioria dos professores ter mencionado que o ideal seriam duas formações por ano, construí uma proposta mais audaz ao grupo, assim, propus quatro formações durante cada ano letivo.

#### 1º Encontro do Seminário:

Face à situação de pandemia que se viveu, e à suspensão de todas as atividades letivas a 16 de março, tornou-se impossível realizar o 1º Encontro de apresentação do seminário à área disciplinar no prazo inicialmente previsto.

Assim, foi necessário reajustar e adaptar à nova fase para cumprir os objetivos inicialmente propostos. Foi marcada, por intermédio do professor orientador e do professor coordenador da área disciplinar, um encontro virtual entre os professores para a apresentação do meu seminário no dia 23 de abril pelas 14,30h.

No 1º Encontro foi apresentado ao grupo o problema identificado bem como realizada uma revisão da literatura sobre o tema. Na apresentação foi dado a conhecer ao restante grupo, o questionário aplicado a alguns professores, e da mesma forma foram dados a conhecer os resultados do mesmo. Foi ainda possível apresentar uma comparação entre o que foi realizado na escola neste âmbito e o que atualmente acontece. Nesse momento dei oportunidade aos professores de participarem também na apresentação. Contamos com a contribuição e partilha de alguns professores sobre as suas experiências relativas ao tema. Após um momento de discussão e reflexão que existiu apresentei a minha proposta tendo por base as respostas dos professores, onde novamente abri um espaço de discussão e reflexão dentro da área disciplinar. Também neste momento existiu partilha, permitindo aceitar e receber a minha proposta para posterior análise.

## 6. Conclusões

A componente prática do estágio teve início em setembro, contudo teve o seu real início na reunião de escolha da escola em julho. Apesar de na comunidade de alunos de mestrados existir preferências relativas a escolas ou colégios, a minha opção nada foi influenciada por essas preferências. A escolha da escola, baseou-se principalmente na proximidade da minha residência. Estar perto de casa possibilitou que eu tivesse mais tempo disponível para a preparação e planeamento do estágio, como para os compromissos da minha agenda pessoal. ‘O hábito não faz o monge’ da mesma forma que a escola não faz o estágio. Ainda que existissem receios relacionados com a população que pudesse encontrar, sabia que não iria ser algo prejudicial ao meu estágio, mas sim a chave para a minha intervenção, uma vez que as escolas e os seus alunos têm prioridades diferentes. Desta forma a minha intervenção no estágio foi de responder adequadamente às necessidades dos meus alunos e também da escola, contribuindo assim para o inverso do ditado popular, fazer parte da história da escola.

O facto de não ter planeado nem colocado em prática em prática as 4ª etapas de planeamento, devido à interrupção, constitui uma lacuna na formação inicial. Apesar de continuar ‘em falta’, vai impor uma atitude de procura e busca dessa mesma vivencia. Esta ‘lacuna’, marca exatamente a importância da formação continua de um professor. À partida estará garantido que a formação inicial aumentou o conhecimento e capacidade de lecionar a Educação Física, mas, como existe uma constante atualização dos métodos de ensino, entre outros aspetos, vai ser sempre necessário atualizar o que é dado como certo inicialmente.

A lecionação, era à partida, a área do estágio em que sentia mais à vontade e melhor preparada, mas, isso não invalidou ser a área mais trabalhosa e onde senti mais receio no estágio. Apesar de ter sido aluna de Educação Física até ao 12º ano, ter uma licenciatura em Educação Física e Desporto, e de ter frequentado o 1º ano do mestrado, não foi suficiente para não sentir dificuldades na minha lecionação. Também este aspeto é decisivo para entender a importância da formação continua que evidenciei em cima.

No domínio das atividades físicas destaco a evolução dos alunos nº 2, 5, 8, 14, 16, 18, 21, pertencentes ao grupo dos ‘-Aptos’ e ‘Aptos’ que não cumpriam nível I, principalmente nos JDC. No início do ano, muitos alunos não sabiam o que fazer dentro do jogo. Existiam dificuldades ao nível das decisões de passar ou progredir, não criavam linhas de passe, não adotavam uma postura defensiva e no caso concreto do voleibol não conseguiam realizar passe

dando continuidade ao jogo. Assim na segunda etapa do planeamento defini como prioritário o cumprimento de pelo menos dois níveis I nos JDC, sendo que, para os alunos destes grupos defini como prioritárias modalidades que mais gostavam e que mais facilmente conseguissem atingir o nível I. Defini assim como prioritárias para a maioria da turma o andebol e o basquetebol. Estas modalidades de JDC foram as mais trabalhadas durante a 2ª e 3ª etapa e por esse motivo, até à interrupção letiva, vi evolução nestes alunos. Relativamente aos alunos do grupo dos '+Aptos', realço a evolução dos alunos nº 1, 6, 10, 19, 20 no andebol e no voleibol, matérias que defini como prioritárias. O voleibol estava a ser mais trabalhado na 3ª etapa e previa definir pelo menos 1 equipa masculina da turma para participar no torneio que iria ter lugar em junho. Estes alunos foram capazes de cooperar com os colegas menos aptos e isso permitiu que também eles pudessem evoluir uma vez que tinham que controlar mais o passe ajudando os colegas com mais dificuldades. Destaco assim a ajuda e o respeito que tiveram para com os alunos com mais dificuldades. Para motivar estes alunos, propôs exercícios em grupos homogéneos. Foram nestes momentos que os vi mais empenhados e a realizarem mais ações com sucesso nos jogos. Como foi uma modalidade pedida pelos alunos em todas as aulas e nos moldes de grupos homogéneos, significa que os alunos realmente sentiam-se motivados para participar e aperfeiçoar as suas ações técnicas. Para todos os alunos defini prioritárias duas modalidades de JDC uma vez que, de acordo com os critérios de avaliação, são consideradas os dois melhores níveis nos JDC.

O domínio da aptidão física, apesar de estar integrado nas atividades físicas foram propostos exercícios mais direcionados e vocacionados para o desenvolvimento e manutenção capacidades físicas. Foram realizados em exercícios de estafetas, em estações específicas de trabalho neuromuscular e em momentos de treino intervalado de alta intensidade. Nestes momentos foi possível corrigir a técnica dos alunos, dando assim mais e melhores feedbacks. Estes momentos permitiram dar feedback de qualidade os alunos com mais dificuldades e menos motivados para este tipo de trabalho. A utilização de faixas musicais mais ao gosto dos alunos fez aumentar o tempo potencial de aprendizagem nestes momentos.

O domínio dos conhecimentos, foi o mais difícil de ser planeado. Uma vez que no meu entender não devem ser trocadas aulas práticas por aulas em sala de aula para o desenvolvimento e trabalho deste domínio, optei por durante as aulas potenciar discussões e explicações sobre os conteúdos. Assim utilizei os momentos de trabalho específico das capacidades físicas para abordar as mesmas. Aproveitei os hábitos de vida dos alunos para

discutir temas como a alimentação e a prática de atividade física. Estes foram temas também desenvolvidos e mais aprofundados na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento uma vez que os conteúdos se cruzam possibilitando uma abordagem interdisciplinar.

Ao nível do AGIC, um dos parâmetros de avaliação das aulas em relação às atitudes do professor penso que existiu progresso desde as primeiras aulas. Para ter resultados mais concretos a este nível tinha previsto a gravação de aulas para poder analisar com dados reais. Contudo é possível realizar uma reflexão sobre estes parâmetros.

No que concerne à avaliação dos alunos, principalmente na avaliação inicial foi difícil. Para as avaliações das diferentes modalidades o núcleo construiu várias tabelas de observação para auxiliar, a utilização das respetivas situações de avaliação, principalmente nos JDC foram cumpridas e foram um fator facilitador das avaliações. Neste momento contei com a ajuda dos meus colegas de núcleo que também avaliaram os meus alunos, o que permitiu que posteriormente pudéssemos discutir os casos dos alunos em que eu tinha mais dúvidas reativas à sua avaliação. Contudo, e como é desejável, em todas as aulas existiu avaliação formativa, fui dando a conhecer aos alunos as competências que iam desenvolvendo.

No que diz respeito à gestão, consegui através das indicações do orientador de escola e de faculdade, bem como pela discussão com o núcleo de estágio, arranjar estratégias que me permitiram melhorar esta componente ao longo do ano letivo, e essencialmente, ao longo da 2ª e 3ª etapas. Assim, em relação à formação de grupos foi possível criar grupos de trabalho mais adequados o que fizeram aumentar o sucesso nas tarefas. Na transição entre áreas, por vezes optei por escrever no quadro uma ‘cabula’ de auxílio aos alunos identificando a rotação pelos espaços, o que permitiu poupar tempo na explicação repetida das rotações. A montagem e desmontagem do material foi muitas vezes realizada antes e depois da aula, tendo sempre a colaboração dos meus colegas de estágio e de alunos que se mostraram disponíveis para ajudar. Assim, a gestão dos tempos foi sendo mais eficiente, aumentando desta forma, tanto o tempo útil de aula como o tempo de prática.

Relativamente à Instrução, esta foi a dimensão onde eu apresentei mais dificuldades, uma vez que, apesar de ter aumentado a frequência dos meus feedbacks, ainda tenho dificuldade no que se refere aos JDC. Por vezes não os consegui realizar com a qualidade técnica necessária. Neste aspeto tive a ajuda do professor orientador de escola que me explicava melhor o tipo de feedbacks que deveria dar aos alunos e também contei com a colaboração dos meus colegas de núcleo que estavam mais ‘à vontade’ que eu nestas modalidades. Como tal, este é um aspeto

que ainda requer muito trabalho da minha parte de modo a evoluir no processo de ensino-aprendizagem.

Quanto ao Clima, a evolução foi evidente, uma vez que de início adotei uma postura mais autoritária e ao longo das aulas o comportamento da turma foi-me permitindo ser mais ‘passiva’ e ponderada. O historial de comportamento da turma não era favorável, e por esse motivo para me ‘proteger’ e afirmar a minha autoridade decidi adotar esse tipo de posição. Ao longo das aulas e quando senti que as aulas e o comportamento dos alunos estava a ser adequado às aulas, permiti que existem momentos mais descontraídos tendo sempre assegurado o respeito mútuo. Assim foi possível estabelecer uma relação de proximidade com a turma. Neste aspeto quero realçar a minha relação com os alunos nº 2 e 15, que têm dificuldades ao nível dos relacionamentos interpessoais, e que nas aulas de Educação Física comigo não foram verificados, concretamente o aluno nº2 foi de todos a turma o aluno sempre disponível para ajudar na montagem e desmontagem do material o que revele uma atitude positiva de preocupação e cooperação comigo.

Contudo, realço que ainda tenho um longo caminho de aperfeiçoamento e evolução a percorrer, no que refere ao AGIC, principalmente à componente instrução e avaliação para cumprir os valores definidos por Metzler (1983).

A área da Direção de Turma é no meu ponto de vista, um aspeto positivo na formação inicial de professores. Apesar de inicialmente sentir-me perdida no conselho disciplinar em colaboração com a Diretora de Turma foi possível identificar o meu lugar como coadjuvante de Diretora de Turma. Estive no que chamo ‘backstage’ da turma em relação aos EE. Neste projeto destaco principalmente no componente de apoio aos alunos, com a criação de uma ‘sala de apoio’ a matemática. Consegui identificar uma dificuldade nos alunos e assim com a autorização e apoio de conselho de turma e principalmente do docente de matemática criei no horário dos alunos um momento de apoio na realização e explicação dos exercícios. O objetivo principalmente era a melhoria dos resultados à disciplina, mas também o aumento da cooperação entre os alunos da turma. Até ao momento da suspensão das aulas, vi esta cooperação e empenho dos alunos na realização das tarefas. Relativamente à atividade de saída de campo, que infelizmente não foi possível, vai ser sempre uma lacuna ‘justificada’ do meu estágio. Ressalvo aqui também a cooperação dentro do núcleo de estágio, mas também a cooperação do núcleo de estágio da Portela, que tendo uma atividade idêntica, permitiu que existisse discussão e reflexão dos pontos fortes e pontos fracos, e assim elaborar planear o dia da atividade da melhor forma. Seria para os alunos o dia mais feliz do ano letivo, senti dá parte

dos alunos uma tristeza quando ainda antes da suspensão das atividades letivas, foram suspensas as visitas de estudo inviabilizando a saída de campo.

Na área do Desporto Escolar, tendo sido uma ‘entrada de cabeça’, posso concluir que, não tendo sido esta modalidade abordada na minha formação inicial, procurei e reuni a informações. Apesar desta dificuldade, tive o auxílio do professor coordenador do núcleo de corfebol, e amigos praticantes fora do contexto do estágio. Sendo um núcleo com pouco mais de 1 ano de existência, foi possível ver a evolução dos alunos recém-chegados. O horário dos treinos foi um problema desde o início, uma vez que não estavam a ser cumpridas as horas de treino atribuídas por incongruências no roulement dos espaços e por dificuldades de organização e distribuição de balneários. Após revelar a minha preocupação, em conjunto com o professor responsável, com as auxiliares de educação, e com o professor a lecionar nesse horário conseguiu-se elaborar uma proposta de solução do problema, colmatando assim as dificuldades sentidas nos primeiros treinos. Considero importante a minha intervenção num problema relacionado com a ‘bolsa de valores desportivos’ que o desporto e a competição deve criar. A assiduidade aos treinos e às competições não foi adequada, e desrespeitou principalmente os colegas de equipa. Foi necessário intervir criando uma estratégia de ‘padrinhos’ dentro do núcleo. Esta foi uma medida que perdurou pouco tempo por termos sido obrigados pela pandemia a terminar as atividades. Apesar disto, os alunos aderiram à proposta dos ‘padrinhos’ e certamente teria sido uma boa solução para o problema. Apesar das dificuldades sentidas por muitos alunos novos no núcleo foi possível identificar melhorias, mas qualidade técnicas dos alunos, principalmente ao nível da construção do ataque. Para estes foi importante a cooperação dos alunos mais aptos, uma vez que garantiram linhas de passe e aumentaram o sucesso dos alunos menos aptos.

Na área de seminário, concluo que existiu discussão e reflexão entre professores sobre o problema da falta de formação interna na área disciplinar. Os professores participaram na apresentação do seminário, refletindo sobre o problema, dando ideias e propostas de solução, o que revelou disponibilidade e preocupação relativamente a este problema da área disciplinar da qual todos fazem parte. A elaboração do seminário permitiu construir uma proposta, assim entreguei e deixei a minha proposta para discussão. No seminário foi importante a cooperação dentro do núcleo de estágio. Inicialmente refletimos sobre os problemas da área disciplinar e sobre as possíveis intervenções no mesmo. Após discussões identificamos os problemas que íamos estudar, e colaboramos todos na procura de bibliografia sobre os temas. Na elaboração

do projeto, trocámos ideias sobre as práticas possíveis a aplicar também com o professor coordenador de escola. Desta forma realço o bom desempenho ao nível da cientificidade deste projeto.

## 7. Referências Bibliográficas

- Abrantes, P. (2002). Introdução: Finalidades e natureza das novas áreas curriculares. In P. Abrantes, C. Figueiredo & A. M. Veiga Simão. *Reorganização Curricular do Ensino Básico — Novas Áreas Curriculares*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Alegre, F., Moliner, L., Maroto, A., & Lorenzo-Valentin, G. (2020). Academic Achievement and Peer Tutoring in Mathematics: A Comparison Between Primary and Secondary Education. *SAGE* (<https://doi.org/10.1177/2158244020929295>)
- Alho, S., Nunes, C. (2009). Contributos do diretor de turma para a relação escola/família. *Revista Educação*, 2(32), 150-158.
- Alves, J. (2015). *O ensino do Corfebol na escola: como abordar a modalidade*. Federação Portuguesa de Corfebol.
- Bento, A., Alexandre, B., Ferreira, C., & Martins, J. (2019). O Conhecimento dos Estudantes Universitários sobre as Recomendações de Atividade Física Para a Promoção da Saúde. (<http://cienciasdelejercicio.com/articulo/o-conhecimento-dos-estudantes-universitarios-sobre-as-recomendacoes-de-atividade-fisica-para-a-promocao-da-saude-2583-sa-q5d28deeac3e2e>)
- Bom, L., Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor»? *Revista Horizonte de Educação Física*, 18(108), 15-24.
- Bom, L., Carvalho, L., Mira, J., Pedreira, M., Carreiro da Costa, F., Cruz, S., Jacinto, J., & Rocha, L. (1991). *Programas Nacionais de Educação Física, Ensino Básico: 3ºCiclo*. Lisboa: DGBS, ME
- Branco, A. M. G. (2013). Desenvolvimento Profissional Contínuo para Professores de Educação Física. Estudo de Impacto de um Modelo de Formação Recíproca em Contexto Escolar. Tese apresentada à Faculdade de Motricidade Humana na Universidade Técnica de Lisboa para obtenção de grau de doutor, orientada por Marcos Teixeira de Abreu Soares Onofre, Lisboa.
- Brás, J. (1996). Metamorfose na formação de professores de Educação Física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (14), 47-54.
- Boavista, C., Sousa, O. (2013). O Diretor de Turma: Perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*, (23), 77-93.

- Calado, J. (1989). Corfebol – Gestos técnicos fundamentais. *Revista Horizonte*, 31(6), 20-22.
- Carvalho, L. M. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim da Boletim da SPEF*, (10/11), 135-151.
- Clemente, F., Mendes, R. M. (2013). Perfil de liderança do diretor de turma e problemáticas associadas. *Exedra. Revista Científica*, (7), 70-85.
- Comédias, H. 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.
- Comédias, J. (2018). Programa e Apontamentos da unidade curricular de Didática dos Jogos Desportivos Coletivos, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa. (<https://www.ulusofona.pt/mestrados/ensino-de-educacao-fisica-nos-ensinos-basico-e-secundario/didatica-dos-jogos-desportivos-colectivos/ULHT657-9694>)
- Cosme, A., Trindade, R. (2001). *Área de Estudo Acompanhado. O essencial para ensinar a aprender*. Porto: AsaPorto
- Costa, J., Onofre, M., Martins, M., Marques, A., Martins, J. (2013). A relação do trabalho coletivo do grupo de Educação Física com a gestão da ecologia da aula. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (37), 61-80.
- Crum, B. (2000). Funções e Competências dos Professores de Educação Física: Consequências para a Formação Inicial. . *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (23), 61–76.
- Cunha, P. (2016). *Teoria e Metodologia do Treino – Modalidades Coletivas*. Lisboa: IPDJ.
- Eddolls, W., McNarry, M. A., Stratton, G., Winn, C. O. N., Mackintosh, K. A. (2017). High-Intensity Interval Training Interventions in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Sports Medicine*, (47), 2363–2374.

- Ferreira, V. (2014). Formação Pedagógica de Profissionais de Desporto em situações de Ensino Simulado. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, (5), 12-18.
- Ferro, N., Ramos, J. (2000). Corfebol – Uma proposta para a sua iniciação curricular. *Horizonte -Revista de Educação Física e Desporto*, (93), 35-39.
- Heacox, D. (2006). *Diferenciação curricular na sala de aula*. Porto: Porto Editora.
- Hord, S. M. (1997). *Professional learning communities: Communities of continuous inquiry and improvement*. Austin: Southwest Educational Development Laboratory.
- Jacinto, J., Comédias, J., Mira, J. & Carvalho, L. (2001). *Programa de educação física - Reajustamento*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Lozano, C., Correas R. & Costa, S. (2015). Las actividades em el medio natural em Educación Física, teoría o práctica?. *Cultura*, 31(11), 27-36.
- Marques, A., Carreiro da Costa, F. (2014). A importância do trabalho colaborativo para o sucesso do ensino em Educação Física. Um estudo de caso sobre um departamento de Educação Física. Centro de Pesquisa e Desenvolvimento Desportivo-Comité Olímpico de Portugal em <http://formacao.comiteolimpicoportugal.pt>
- Metzler, M. (1983). Using academic learning time in process-product studies with experimental teaching units. In T. Templin and J. Olson (Eds.), *Teaching in physical education* (pp.185–196). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Onofre, M., Martins, M., Marques, A., Martins, J. (2011). Dinâmicas de trabalho coletivo do departamento de educação física: o desenho de um estudo compreensivo.
- Pastor, L., M. & Muñoz, F., L. (2002) La Educación Física y las actividades em el medio natural. Consideraciones para um tratamiento educativo. Acedido em 10 de março de 2020 em [www.efdeportes.com/](http://www.efdeportes.com/)
- Proença, J. (1987). Estudo técnico-tático da estafeta 4x100 metros (II). *Revista Atletismo*, (64), (31-34).
- Ramos Leitão, F. A. (2010). Valores Educativos, Cooperação e Inclusão. Salamanca: Luso-Española de Ediciones.

- Silva, H., Lopes, J. (2015). O professor faz a diferença no desempenho escolar dos seus alunos. O que nos diz a investigação educativa. *Revista Eletrónica de Educação e Psicologia*, (2), 62-81.
- Shermer, M. (1997). *Why people believe weird things: Pseudoscience, superstition, and other confusions of our time*. New York: WH Freeman.
- Torrado, P., Martins, J., Rendeiro, P., Marques, A. & Carreiro da Costa, F. (2016). Atividade física na adolescência: a importância do apoio e dos níveis de atividade física dos amigos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(2), 279-303.
- Vidal, M. A. (2011). A Segurança nas Atividades de Ar Livre e de Aventura. Relatório apresentado à Faculdade de Educação Física da Universidade Lusófona, para obtenção do grau de mestre, orientado por Jorge Proença, Lisboa.

## **8. Referências Legislativas**

Decreto-Lei nº 95/1991 de 26 de fevereiro. Diário da República nº 47/1991 – Série I-A.

Ministério da Educação. Lisboa

Decreto-Lei nº 6/2001 de 18 de janeiro. Diário da República nº 15/2001 – Série I-A.

Ministério de Educação. Lisboa

Decreto-Lei nº 54/2018 de 6 de julho. Diário da República nº 129/2018 – Série I.

Ministério da Educação. Lisboa

Decreto-Lei nº 55/2018 de 6 de julho. Diário da República nº 129/2018 – Série I.

Ministério da Educação. Lisboa

Despacho Normativo nº10-B/2018 de 6 julho. Diário da República nº129/2018 – 1º

Suplemento, Série II. Gabinete da Secretária de Estado Adjunta e da Educação e do Secretário de Estado da Educação

Lei de Bases do Sistema Educativo - Lei n.º 46/86, de 14 de outubro


Programa do Desporto Escolar 2017/2021

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável 2017

Regulamento Específico de Corfebol 2019-2020

## 9. Anexos

### 9.1. Anexo 1


**Circulação Espaços de aula em Educação Física**

SEMANA Nº	2ª FEIRA				3ª FEIRA				4ª FEIRA				5ª FEIRA				6ª FEIRA							
	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2
1	5	9	13	17																				
2	6	10	14	18	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG
3	7	11	15	19	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1
4	8	12	16	20	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG
08:15 – 09:00	9º 2	8º 6	10º 6	11º 4	9º 7	12º 4	11º 5	2º TD	8º 3	10º 1	10º 5A	11º 1	8º 1	10º 1	2º TD EF	12º 1	1º TAI	12º 4			8º 2			
09:00 – 09:45	9º 2	8º 6	10º 6	11º 4	8º 1	12º 4	11º 5	2º TD	8º 5	10º 1	10º 5B	11º 1	8º 1	10º 1	2º TD EF	12º 1	1º TAI	12º 4	9º 4	8º 2				
10:05 – 10:50	9º 8	8º 4	12º 2A	1º TD	3º TC	2º TAP 2º TGEI	12º 2A	12º 3	9º 3	10º 4	11º 5	12º 3	8º 3	1º TD EF	9º 4	11º 3A	8º 5	1º TD FITN	2º TC	12º 1				
10:55 – 11:35	9º 8	8º 4	12º 2B	1º TD	3º TC	2º TAP 2º TGEI	12º 2B	12º 3	9º 10 PCA	10º 4	11º 5	12º 3	8º 3	1º TD EF	9º 4	11º 3B	8º 5	1º TD FITN	2º TC	12º 1				
11:45 – 12:30	9º 7	10º 4	8º 8	2º TD FITN	9º 9	8º 7	11º 2	8º 2	9º 5	8º 4	11º 6	11º 4	9º 3	9º 6	2º TD FITN	10º 2	9º 1	1º TAP 1º TGEI	11º 2	9º 10 PCA				
12:30 – 13:15	9º 7	10º 4	8º 8	2º TD FITN	9º 9	8º 7	11º 2	1º TD	9º 9	1º TD FITN	11º 6	11º 4	9º 3	9º 6	2º TD FITN	10º 2	9º 1	1º TAP 1º TGEI	11º 2	9º 10 PCA				
14:30 – 15:15									9º 8															
15:15 – 16:00	9º 5	10º 3	10º 5A	11º 1		10º 3		11º 3A	2º TD FITN	1º TC	8º 9	1º TD A.Nat	9º 1	1º TD DC	2º TD	9º 2	9º 6	11º 6	10º 2					
16:10 – 16:55	9º 5	10º 3	10º 5B	11º 1	3º TAI	10º 3	8º 8	11º 3B		1º TC	8º 9	1º TD A.Nat	3º TGEI	1º TD DC	10º 6	2º TD	1º TD DC	8º 6	10º 2					
16:55 – 17:40					3º TAI		8º 9						PIEF 1A	3º TGEI	10º 6	PIEF 2A	PIEF 2B	8º 7						
17:45 – 18:30													PIEF 1A			PIEF 2A	PIEF 2B							

<span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:red; border:1px solid black;"></span> CARLOS CRUZ	<span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:orange; border:1px solid black;"></span> HUMBERTO LOPES	<span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:gray; border:1px solid black;"></span> NIDIA VALENTE	<span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:lightgreen; border:1px solid black;"></span> PAULO MARTINS	<span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:darkgray; border:1px solid black;"></span> PATRICIA ALFARELOS
<span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:lightblue; border:1px solid black;"></span> CRISTINA GOMES	<span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:blue; border:1px solid black;"></span> EDGAR FERNANDES	<span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:purple; border:1px solid black;"></span> PEDRO MARINHEIRO	<span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:yellow; border:1px solid black;"></span> PEDRO MOREIRA	<span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:teal; border:1px solid black;"></span> INÊS RODRIGUES
<span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:lightgreen; border:1px solid black;"></span> 11º 2 IVO PALMA	<span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:lightgreen; border:1px solid black;"></span> 11º 6 CATARINA FERREIRA	<span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:lightgreen; border:1px solid black;"></span> 9º 3 BEATRIZ ALEXANDRE		<span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:darkgreen; border:1px solid black;"></span> NUNO CARDOSO
<span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:orange; border:1px solid black;"></span> 9º 1 ANA RITA SILVA	<span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:orange; border:1px solid black;"></span> 9º 2 TIAGO FRANCISCO	<span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:orange; border:1px solid black;"></span> 9º 7 TIAGO PRATA		

## 9.2. Anexo 2

	CONHECIMENTOS – CAPACIDADES - ATITUDES			INSTRUMENTOS
	7º ANO	8º ANO	9º ANO	
<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b>	<p><b>5 NÍVEIS INTRODUÇÃO</b></p> <p><b>5melhoresmatérias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 J.D.C.</li> <li>- 1 Ginástica</li> <li>- 3 Matérias sendo obrigatório que cada subdomínio seja diferente</li> </ul>	<p><b>6 NÍVEIS INTRODUÇÃO</b></p> <p><b>6melhoresmatérias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 J.D.C.</li> <li>- 1 Ginástica</li> <li>- 4 Matérias sendo obrigatório que cada subdomínio seja diferente</li> </ul>	<p><b>5 NÍVEIS INTRODUÇÃO</b></p> <p><b>1 NÍVEL ELEMENTAR</b></p> <p><b>6melhoresmatérias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 J.D.C.</li> <li>- 1 Ginástica</li> <li>- 1 Act. Ritmica Expressiva</li> <li>- 2 Matérias dos restantes subdomínios diferentes</li> </ul>	<p>Questionamento</p> <p>Observação Direta</p> <p>Ficha de Registos</p> <p>Grelhas de Análise</p> <p>Grelhas de Observação</p> <p>Registos de Assiduidade</p>
<b>APTIDÃO</b>	<p><b>Apto ou Não Apto</b></p> <p>4 testes na ZS entre: Vai Vém, IMC, flexibilidade ombros, perímetro da cintura, abdominais, flexão de braços, impulsão horizontal e vertical (9ºano), teste de agilidade, senta e alcança e velocidade 20 metros e 40 metros (9ºano).</p>			<p>Fichas de Registo</p> <p>Bateria de Testes do FitEscola</p> <p>Grelhas de Observação</p>
<b>CONHECIMENTOS</b>	<p><b>Apto ou Não Apto</b></p> <p>O aluno é capaz de: identificar as capacidades físicas como, resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p>			<p>Testes Escritos</p> <p>Relatórios de Aulas</p> <p>Trabalhos Escritos</p> <p>Apresentação Oral de Trabalhos</p>

## 10. Apêndices

### 10.1. Apêndice 1

MATÉRIAS		GINÁSIO	C1	SALA GINÁSTICA	C2	
<b>JDC</b>	Andebol	1 Campo não oficial (Amarelo) Formas jogadas	1 Campo oficial (Amarelo) Formas jogadas	Formas jogadas	Formas jogadas	
	Basquetebol	1 Campo oficial (Vermelho) 2 Campos reduzidos (Preto)	1 Campo oficial (Vermelho) 2 Campos reduzidos (Laranja)	Formas jogadas	Formas jogadas	
	Futebol	Usar campo grande	1 Campo oficial (Preto) 2 Campos reduzidos (Branco)	-	Formas jogadas	
	Voleibol	1 Campo oficial (Azul) 2 Campos reduzidos (Branco)	-	Formas jogadas	Formas jogadas	
<b>Ginástica</b>	Ginástica de Solo	Levar colchões/ rolo	-	Sim	-	
	Ginástica de Aparelhos	-	-	Sim	-	
	Ginástica Acrobática	Levar colchões/ rolo	-	Sim	-	
<b>Atletismo</b>	<b>Corridas</b>	Velocidade	Sim	Sim	-	Sim
		Barreiras	Sim	Sim	-	Sim
		Estafetas	Sim	Sim	-	Sim
		Resistência	Sim	Sim	-	Sim
	<b>Saltos</b>	Salto em Comprimento	Adaptado	-	Adaptado	-
		Salto em Altura	-	-	Sim	-
<b>Lançamentos</b>	Lançamento do Peso	Adaptado	Adaptado	Adaptado	Sim	
<b>ARE</b>	Dança Tradicional	Sim	Sim	Aparelhagem	Sim	
	Dança Social					
<b>Raquetas</b>	Badminton	3 Campos singulares 1 Campo pares (Verde)	1 Campo Par+Singular	1 Campo Par+Singular 2 Campos Singulares	Formas jogadas	
	Ténis de Mesa	-	-	-	Sim	

<b>Patinagem</b>	Patinagem	Patins + Colchões	-	-	-
<b>AEN</b>	Orientação	Oricones	Sim	Oricones	Sim
<b>Condição física</b>		Sim	Sim	Sim	Sim
<b>Fitescola</b>	IMC	Peso e Altura	Peso	Peso e Altura	Peso
	Perímetro Cintura	Fita Métrica	Fita Métrica	Fita Métrica	Fita Métrica
	Vaivem	Campo Voleibol + 2m	Largura Campo (20m)	-	-
	Velocidade 40m	-	-	-	Sim
	Abdominais	Colchões + Aparelhagem	-	Colchões + Aparelhagem	-
	Flexões de Braços	Colchões + Aparelhagem	-	Colchões + Aparelhagem	-
	Impulsão Horizontal	Fita métrica	Fita métrica	Fita métrica	Fita métrica
	Impulsão Vertical	-	-	Sim	-
	Senta e Alcança	Objeto Avaliação	Objeto Avaliação	Objeto Avaliação	Objeto Avaliação
	Flexibilidade de Ombros	Sim	Sim	Sim	Sim

## 10.2. Apêndice 2



Escola Secundária Braamcamp Freire

Ano Letivo 2019/ 2020

### FICHA BIOGRÁFICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_

Turma: \_\_\_\_\_

#### SAÚDE

1. Tens dificuldades:  Visuais;  Auditivas;  Motora;  Linguagem;  
 Outras: \_\_\_\_\_

#### PRÁTICA DESPORTIVA

2. Praticas atividade desportiva? \_\_\_\_\_ Local: \_\_\_\_\_

3. Quantos treinos tens por semana? \_\_\_\_\_ Quantas horas por semana? \_\_\_\_\_

4. Estás inscrito no Desporto Escolar? Qual? \_\_\_\_\_

4.1. Porquê? \_\_\_\_\_

#### EDUCAÇÃO FÍSICA

5. Que matérias mais gostas? \_\_\_\_\_

6. Que matérias menos gostas? \_\_\_\_\_

7. Em que matérias te sentes mais capaz? \_\_\_\_\_

8. Em que matérias tens mais dificuldade? \_\_\_\_\_

9. Conheces a forma de avaliação da disciplina? Que parâmetros são avaliados? \_\_\_\_\_

10. Que nota entendes poder alcançar este ano a Educação Física? \_\_\_\_\_

#### TURMA

11. Quem é para ti o líder da turma? \_\_\_\_\_

12. Se fores sair à noite quais os 3 amigos que escolherias?  
\_\_\_\_\_

13. Durante a aula prática de Educação Física com quem gostas de trabalhar? \_\_\_\_\_

14. Caso te pedissem para realizar um trabalho de Educação Física quem escolherias? \_\_\_\_\_

### 10.3. Apêndice 3

1. O Desporto converteu-se numa das atividades humanas mais praticadas, quer a nível profissional quer a nível amador, assim:
  - Assim torna-se fundamental que exista uma organização de todo o sistema desportivo
  - É irrelevante que exista uma organização de todo o sistema desportivo
2. O corpo, quando submetido ao exercício, apresenta-se com desgaste quando:
  - O organismo não se limita a repor energias despendidas no treino
  - Após a sessão de treino, inicia-se a recuperação do organismo
  - A aplicação de carga reduz a capacidade funcional para níveis inferiores aos iniciais
  - Nenhuma das anteriores
3. O estímulo (exercício físico) deve diminuir progressivamente ao longo do tempo, de modo a garantir melhorias progressivas. Esta afirmação é:
  - Verdadeira
  - Falsa
4. Para que haja modificações no organismo, de forma a melhorar o desempenho, o atleta deve:
  - Reduzir as cargas progressivas ao longo do tempo, de modo a garantir melhorias progressivas
  - Após a sessão de treino, iniciar a recuperação do organismo, para a qual são determinantes os contributos do repouso e alimentação
  - Manter os estímulos constantes para existir o princípio da evolução
  - Nenhuma das anteriores
5. Como se calcula a frequência cardíaca máxima de uma pessoa?
  - $FCM=200$ -idade da pessoa
  - $FCM=210$ -idade da pessoa
  - $FCM=220$ -idade da pessoa
  - Nenhuma das anteriores
6. Controlamos o esforço através da FC que pode ser realizada a contagem dos batimentos nos seguintes pontos:
  - Nas carótidas (pescoço), na artéria radial (face externa do pulso) e no lado esquerdo do peito
  - Nas carótidas (pescoço), na artéria radial (face externa do pulso) e no lado direito do peito
  - Nas carótidas (pescoço), na artéria radial (face interna do pulso) e no lado direito do peito
  - Nenhuma das anteriores
7. A alimentação rege-se segundo alguns princípios básicos que, respeitados, contribuem para um bom estado geral, físico e psicológico.
  - Verdadeiro
  - Falso
8. O que entendes por resistência?
  - Capacidade que um atleta tem de realizar esforços de duração variada, sem perda de eficácia motora
  - Capacidade que um atleta tem de realizar esforços de curta duração sem perda da eficácia motora
  - Capacidade que um atleta tem de realizar esforços de duração variada, com perda de eficácia motora
  - Nenhuma das anteriores

9. As substâncias energéticas de eleição para o fornecimento de energia durante o trabalho muscular são:
  - Glicídios
  - Proteínas
  - Lípidos
  - Água
10. Quais são as recomendações de Atividade Física dos 5 anos aos 17anos segundo a Organização Mundial de Saúde
  - 60 minutos ou mais de atividade física de intensidade moderada a vigorosa todos os dias, em episódios de pelo menos 10 minutos. Incluindo 3x por semana de atividades que solicitem o sistema musculoesquelético.
  - 150 minutos por semana de atividade física moderada a vigorosa ou 75 minutos de atividade física vigorosa. Incluindo atividades para a melhoria da força e resistência muscular 2x por semana.
11. Como é medida a intensidade da atividade física?
  - Joules
  - Watts
  - METs
12. Qual das seguintes combinações de atividades é considerada de intensidade moderada?
  - Fazer artesanato, Ciclismo leve, Dançar, Caminhada Leve
  - Hidroginástica, Limpeza pesada em casa, Subir escadas em passo rápido
  - Musculação com alta carga, Corrida em subidas, Ténis de mesa
13. Depois de praticar atividade física higienicamente é aconselhável:
  - Mudar de camisola
  - Mudar de roupa e tomar um duche
  - Passar perfume
14. Quais as capacidades motoras que conheces?
15. Como se faz a reposição lateral da bola no Andebol?
16. Quantos apoios com a bola na mão podes dar em Basquetebol?
17. No badminton qual o nome do batimento abaixo da bacia?
18. Menciona 2 nomes de técnicas realizadas no salto em altura?
19. Menciona elementos de Flexibilidade, Força e Equilíbrio
20. Menciona 3 provas diferentes de atletismo
21. Menciona 1 dança tradicional do nível introdutório e 1 dança tradicional do nível elementar
22. Como se chamam as linhas que permitem ler a altimetria do local no mapa?

## 10.4. Apêndice 4

*Prioridades para o grupo '+APTOS'*

*Matérias Jogos Desportivos Coletivos*

<b>Matérias</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Situações</b>
<b>Voleibol</b>	Deslocar-se para o ponto de queda da bola Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima ocupando uma posição correta para direcionar a bola para cima e para a frente dando continuidade às ações da sua equipa Servir por baixo ou por cima colocando a bola numa zona de difícil receção	Situação de (2x2) (3x3) (4x4) em campo reduzido Situação de exercício para trabalhar serviço por baixo e serviço por cima
<b>Andebol</b>	Desmarcar-se rapidamente oferecendo linha de passe utilizando mudanças de direção e fintas garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo Optar por passar a um jogador em posição mais ofensiva Ultrapassar adversário direto por exploração horizontal e vertical Realizar marcação de vigilância e de controlo Ocupa posição que permita ataque em cinco abertos	Situações de superioridade numérica no ataque (2x1) (3x2) Situação de jogo Andebol de 5 em campo reduzido

*Matérias da Ginástica*

<b>Matérias</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Situações</b>
<b>Solo</b>	Realizar em sequência as habilidades no solo com fluidez de acordo com as exigências técnicas indicadas: posição de equilíbrio; rolamento à frente de pernas unidas; rolamento à frente de pernas afastadas; rolamento à frente saltado; rolamento atrás de pernas unidas; rolamento atrás de pernas afastadas; roda; elemento de flexibilidade; Pino de braços com saída em rolamento Em exercício: Rodada; Rolamento atrás com passagem por pino	Exercícios de habilidades isoladas com ou sem ajuda de progressões 4 colchoes seguidos para realizar as habilidades em sequência no solo

*Matérias do Atletismo*

<b>Matérias</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Situações</b>
<b>Barreiras</b>	<p>Traspor pequenos obstáculos com distâncias variáveis com fluidez e coordenação global</p> <p>Realizar corrida de barreiras partindo de pé com ataque à barreira, com extensão da perna de ataque</p> <p>Receção ao solo equilibrada e sem desaceleração</p> <p>Realizar corrida de barreiras com 5 barreiras</p>	<p>Técnica de corrida de forma analítica</p> <p>Técnica de barreiras de forma analítica</p> <p>Corrida com barreiras</p>
<b>Estafetas</b>	<p>Receber e transmitir o testemunho na zona de transmissão</p> <p>Entregar testemunho sem acentuada desaceleração</p> <p>Receber o testemunho em movimento</p>	<p>Corrida de estafetas com apenas 1 zona de transmissão</p> <p>Corrida de estafetas com 2 zonas de transmissão</p> <p>Corrida de velocidade</p> <p>Técnica de corrida de forma analítica</p>

*Prioridades para o grupo 'APTOS'*

*Matérias Jogos Desportivos Coletivos*

<b>Matérias</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Situações</b>
<b>Basquetebol</b>	<p>Receber a bola e enquadrar-se com o cesto</p> <p>Driblar se tiver espaço livre</p> <p>Passar em segurança se tiver linha de passe aberta</p> <p>Realizar lançamento na passada</p> <p>Participar no ressalto</p>	<p>Situações de superioridade numérica no ataque (3x2) (2x1)</p> <p>Situações analíticas para trabalhar o lançamento na passada</p> <p>Situação de jogo (3x3) em campo reduzido</p>
<b>Andebol</b>	<p>Desmarcar-se oferecendo linhas de passe</p> <p>Melhorar pega e armação do braço para passe</p> <p>Progredir só quando tiver espaço livre ou para finalizar</p> <p>Finalizar em remate em salto</p> <p>Assumir atitude defensiva procurando recuperar a posse de bola</p>	<p>Situações de superioridade numérica no ataque (2x1) (3x2) (4x5)</p> <p>Situação de jogo Andebol de 5 em campo reduzido.</p> <p>Situações analíticas para trabalhar pega e armação e remate em salto</p>

*Matérias da Ginástica*

<b>Matérias</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Situações</b>
<b>Solo</b>	Realizar em sequência as habilidades no solo com fluidez de acordo com as exigências técnicas indicadas: posição de equilíbrio; rolamento à frente de pernas unidas; rolamento à frente em plano inclinado de pernas afastadas; rolamento atrás de pernas unidas; rolamento atrás com plano inclinado de pernas afastadas; subida para pino começando da posição de deitado no plinto; roda com mãos na cabeça do plinto; elemento de flexibilidade Em exercício: subida para pino com saída em rolamento à frente	Exercícios de habilidades isoladas com ou sem ajuda de progressões 4 colchoes seguidos para realizar as habilidades em sequência no solo

*Matérias do Atletismo*

<b>Matérias</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Situações</b>
<b>Lançamento do peso</b>	Lançar bola tipo ténis realizando três passadas de balanço em aceleração Fletir o braço de lançamento com o cotovelo mais alto que o ombro Lançamento de lado como peso apoiado nos dedos com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre a perna, realiza o lançamento para a frente e para cima com a extensão da perna e do braço de lançamento	Exercícios analíticos de técnica de lançamento Realizar lançamento com peso de 2/ 3 kg
<b>Estafetas</b>	Receber e transmitir o testemunho na zona de transmissão Entregar testemunho sem acentuada desaceleração Receber o testemunho em movimento	Corrida de estafetas com apenas 1 zona de transmissão Corrida de estafetas com 2 zonas de transmissão Corrida de velocidade Técnica de corrida

*Prioridades para o grupo ‘ - APTOS’*

*Matérias Jogos Desportivos Coletivos*

<b>Matérias</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Situações</b>
<b>Basquetebol</b>	Receber a bola e enquadrar-se com o cesto Driblar se tiver espaço livre Passar em segurança se tiver linha de passe aberta Realizar lançamento na passada Participar no ressalto	Situações de superioridade numérica no ataque (3x0) (3x1) (3x2) Situações analíticas para trabalhar o lançamento na passada Situação de jogo (3x3) em campo reduzido com ajuda dos ‘+Aptos’
<b>Andebol</b>	Desmarcar-se oferecendo linhas de passe Melhorar pega e armação do braço para passe Progredir só quando tiver espaço livre ou para finalizar Finalizar em remate em salto Assumir atitude defensiva procurando recuperar a posse de bola	Situações de superioridade numérica no ataque (2x1) (3x2) (4x5) Situação de jogo Andebol de 5 em campo reduzido Situações analíticas para trabalhar pega e armação e remate em salto

*Matérias da Ginástica*

<b>Matérias</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Situações</b>
<b>Aparelhos (Saltos)</b>	Realizar os seguintes elementos realizando a chamada com os pés juntos no reuther e chegando em condições de equilíbrio: salto entre mãos no boque com o apoio das mãos nas extremidades do boque, coma bacia e pernas acima da linha dos ombros; salto de eixo no boque com o apoio das mãos nas extremidades do boque, coma bacia e pernas acima da linha dos ombros  Realizar os seguintes elementos com chamada no mini-trampolim com elevação rápida dos braços e receção equilibrada: salto em extensão com colocação da bacia com ligeira retroversão; salto engrupado com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco na fase mais alta do voo seguido de abertura rápida; Pirueta vertical para a direita e para a esquerda mantendo o controlo do corpo; Carpa de pernas	Exercícios com corrida de chamada para o reuther, impulsão com os dois pés Exercício do movimento no chão com progressões  Exercícios com corrida de chamada para o mini, impulsão com os dois pés. Exercício no chão de forma analítica

	afastadas e de pernas unidas realizando fecho das pernas relativamente ao tronco seguido de abertura rápida	
--	---	--

*Matérias do Atletismo*

<b>Matérias</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Situações</b>
<b>Velocidade</b>	Partindo de pé, acelerar até à velocidade máxima Realizar apoios ativos sobre a parte anterior do pé Terminar sem desaceleração nítida Inclinação do tronco à frente nas últimas duas passadas	Exercícios analíticos sobre técnica de corrida Corrida 40metros
<b>Lançamento do peso</b>	Lançar bola tipo ténis realizando três passadas de balanço em aceleração Fletir o braço de lançamento com o cotovelo mais alto que o ombro Lançamento de lado como peso apoiado nos dedos com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre a perna, realiza o lançamento para a frente e para cima com a extensão da perna e do braço de lançamento	Exercícios analíticos de técnica de lançamento Realizar lançamento com peso de 2/ 3 kg

## 10.5. Apêndice 5

*Objetivos intermédios e terminais para o grupo '+APTOS':*

<b>Modalidade</b>	<b>Objetivos Intermédios</b>	<b>Objetivos Terminais</b>
<b>Voleibol</b>	2+2 Coopera com os colegas Coloca-se no ponto de queda da bola Toca na bola dando continuidade ao jogo Serviço por baixo colocado para um colega do outro lado da rede	4x4 Coopera com os colegas Serviço por baixo para uma zona de difícil receção Recebe o serviço dando continuidade ao jogo Passe para finalizar
<b>Andebol</b>	2x1+GR/ 3x2+GR Coopera com os colegas Conhece o modo de execução das principais ações técnico-táticas Ações Ofensivas: Oferece linhas de passe Boa pega da bola Finaliza em remate em salto Ações Defensivas: Marcação homem a homem Coloca-se entre o adversário a baliza	5x5 Coopera com os colegas Ações Ofensivas: Desmarcação rápida após recuperar a bola Desmarca-se oferecendo linha de passe, garantindo ocupação equilibrada do espaço de jogo Com boa pega de bola opta por passe armando o braço para um colega em melhor posição ofensiva Drible de progressão Finaliza em remate em salto recebendo a bola junto da área em condições favoráveis Ultrapassa adversário diretos Ações defensivas: Quando a sua equipa perde a bola adota uma posição defensiva Marcação de vigilância e controlo Enquadra-se com bola sem perder a noção da sua posição em relação a baliza procurando impedir o golo
<b>G. Solo</b>	Coopera com os colegas nas ajudas e na correção Realiza os seguintes elementos: rolamento à frente de pernas unidas; rolamento à frente de pernas afastadas; rolamento atrás de pernas afastadas; elemento de flexibilidade; passagem por pino Combina estas habilidades em sequência	Realiza os seguintes elementos: rolamento à frente saltado rolamento atrás de pernas unidas; roda; pino de braços com saída em rolamento; rodada; rolamento atrás com passagem por pino Combina estas habilidades em sequência
<b>Barreiras</b>	Traspor pequenos obstáculos com distâncias variáveis com fluidez e coordenação global	Realizar corrida de barreiras partindo de pé com ataque à barreira, com extensão da perna de ataque

	Realizar corrida de barreiras partindo de pé com ataque à barreira, com extensão da perna de ataque Receção ao solo equilibrada Realizar corrida de barreiras com 3 barreiras	Receção ao solo equilibrada e sem desaceleração Realizar corrida de barreiras com 5 barreiras
<b>Estafetas</b>	Receber e transmitir o testemunho na zona de transmissão Receber o testemunho em movimento	Entregar testemunho sem acentuada desaceleração

*Objetivos intermédios e terminais para o grupo 'APTOS':*

<b>Modalidade</b>	<b>Objetivos Intermédios</b>	<b>Objetivos Terminais</b>
<b>Basquetebol</b>	2x1/3x3 (campo reduzido) Coopera com os colegas Ações Ofensivas: Recebe a bola com as duas mãos Enquadra-se com o cesto Observa a distribuição dos colegas em campo Lança parado de curta distância Desmarca-se oferecendo linhas de passe Ações Defensivas: Marcação homem a homem Adota uma posição base defensiva	3x3 (campo reduzido) Coopera com os colegas Ações Ofensivas: Recebe bola com as duas mãos e decide entre passar e driblar Lança na passada após drible Ocupa o espaço livre de forma equilibrada Procura linhas de passe abertas Ações Defensivas: Ressalto defensivo Quando perde a bola adota uma posição defensiva entre o adversário e o cesto
<b>Andebol</b>	2x1+GR/ 3x2+GR Coopera com os colegas Conhece o modo de execução das principais ações técnico-táticas Ações Ofensivas: Oferece linhas de passe Boa pega da bola Finaliza em remate em salto Ações Defensivas: Marcação homem a homem Coloca-se entre o adversário a baliza	5x5 Coopera com os colegas Ações Ofensivas: Desmarca-se oferecendo linha de passe, garantindo ocupação equilibrada do espaço de jogo Com boa pega de bola opta por passe armando o braço para um colega em melhor posição ofensiva Drible de progressão Finaliza em remate em salto recebendo a bola junto da área em condições favoráveis Ações defensivas: Quando a sua equipa perde a bola adota uma posição defensiva

		Enquadra-se com bola sem perder a noção da sua posição em relação a baliza procurando impedir o golo
<b>G. Solo</b>	Coopera com os colegas nas ajudas e na correção Realiza os seguintes elementos: rolamento à frente de pernas unidas; rolamento à frente de pernas afastadas; rolamento atrás de pernas afastadas; elemento de flexibilidade; passagem por pino Combina estas habilidades em sequência	Realiza os seguintes elementos: rolamento à frente saltado rolamento atrás de pernas unidas; roda; pino de braços com saída em rolamento; rodada; rolamento atrás com passagem por pino Combina estas habilidades em sequência
<b>Lançamento do peso</b>	Lançar bola tipo ténis realizando três passadas de balanço em aceleração Fletir o braço de lançamento com o cotovelo mais alto que o ombro	Lançamento de lado como peso apoiado nos dedos com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre a perna, realiza o lançamento para a frente e para cima com a extensão da perna e do braço de lançamento
<b>Estafetas</b>	Receber e transmitir o testemunho na zona de transmissão Receber o testemunho em movimento	Entregar testemunho sem acentuada desaceleração

*Objetivos intermédios e terminais para o grupo '-APTOS':*

<b>Modalidade</b>	<b>Objetivos Intermédios</b>	<b>Objetivos Terminais</b>
<b>Basquetebol</b>	2x1/3x3 (campo reduzido) Coopera com os colegas Ações Ofensivas: Recebe a bola com as duas mãos Enquadra-se com o cesto Observa a distribuição dos colegas em campo Lança parado de curta distância Desmarca-se oferecendo linhas de passe Ações Defensivas: Marcação homem a homem Adota uma posição base defensiva	3x3 (campo reduzido) Coopera com os colegas Ações Ofensivas: Recebe a bola com as duas mãos e decide entre passar e driblar Lança na passada após drible Ocupa o espaço livre de forma equilibrada Procura linhas de passe abertas Ações Defensivas: Ressalto defensivo Quando perde a bola adota uma posição defensiva entre o adversário e o cesto
<b>Andebol</b>	2x1+GR/ 3x2+GR Coopera com os colegas	5x5 Coopera com os colegas Ações Ofensivas:

	<p>Conhece o modo de execução das principais ações técnico-táticas</p> <p>Ações Ofensivas: Oferece linhas de passe Boa pega da bola Finaliza em remate em salto</p> <p>Ações Defensivas: Marcação homem a homem Coloca-se entre o adversário a baliza</p>	<p>Desmarca-se oferecendo linha de passe, garantindo ocupação equilibrada do espaço de jogo</p> <p>Com boa pega de bola opta por passe armando o braço para um colega em melhor posição ofensiva</p> <p>Drible de progressão</p> <p>Finaliza em remate em salto recebendo a bola junto da área em condições favoráveis</p> <p>Ações defensivas: Quando a sua equipa perde a bola adota uma posição defensiva</p> <p>Enquadra-se com bola sem perder a noção da sua posição em relação a baliza procurando impedir o golo</p>
<b>G. Saltos</b>	<p>Realizar os seguintes elementos realizando a chamada com os pés juntos no reuther e chegando em condições de equilíbrio: salto entre mãos no boque com o apoio das mãos nas extremidades do boque, com a bacia e pernas acima da linha dos ombros;</p> <p>Realizar os seguintes elementos com chamada no mini-trampolim com elevação rápida dos braços e receção equilibrada: salto em extensão com colocação da bacia com ligeira retroversão; salto engrupado com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco na fase mais alta do voo seguido de abertura rápida;</p>	<p>Realizar os seguintes elementos realizando a chamada com os pés juntos no reuther e chegando em condições de equilíbrio: salto de eixo no boque com o apoio das mãos nas extremidades do boque, com a bacia e pernas acima</p> <p>Realizar os seguintes elementos com chamada no mini-trampolim com elevação rápida dos braços e receção equilibrada: Pirueta vertical para a direita e para a esquerda mantendo o controlo do corpo; Carpa de pernas afastadas e de pernas unidas realizando fecho das pernas relativamente ao tronco seguido de abertura rápida da linha dos ombros</p>
<b>Velocidade</b>	<p>Partindo de pé, acelerar até à velocidade máxima</p> <p>Terminar sem desaceleração nítida</p>	<p>Realizar apoios ativos sobre a parte anterior do pé</p> <p>Inclinação do tronco à frente nas últimas duas passadas</p>
<b>Lançamento do peso</b>	<p>Lançar bola tipo ténis realizando três passadas de balanço em aceleração</p> <p>Fletir o braço de lançamento com o cotovelo mais alto que o ombro</p>	<p>Lançamento de lado como peso apoiado nos dedos com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre a perna, realiza o lançamento para a frente e para cima com a extensão da perna e do braço de lançamento</p>

## 10.6. Apêndice 6

### Versão A

**1) Como e onde podemos medir a Frequência Cardíaca? (10 valores)**

**2) Escolha uma das opções, assinalando com um X a sua opção: (6 valores)**

Qua a fórmula para calcular a frequência cardíaca máxima?

- 200 – idade
- 220 – idade – peso (em quilogramas)
- 220 – idade
- 200 – idade – peso (em quilogramas)

O que pretende medir o teste Vai Vem?

- O máximo de tempo em corrida
- A velocidade máxima
- A aptidão aeróbia
- O máximo de percursos

Quais são as recomendações de Atividade Física para a tua idade?

- 60 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa diariamente. Deve incluir, pelo menos 3 vezes por semana, 20 a 30 minutos de atividades como correr, subir e descer, saltar
- Uma acumulação de 150 minutos por semana de atividade física de intensidade moderada, ou 75 minutos de atividades vigorosas (ou uma combinação equivalente)
- 30 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa diariamente. Deve incluir, pelo menos 3 vezes por semana, 20 a 30 minutos de atividades como correr, subir e descer, saltar
- Uma acumulação de 100 minutos por semana de atividade física de intensidade moderada, ou 75 minutos de atividades vigorosas (ou uma combinação equivalente)

**3) Explica de forma sucinta 2 das capacidades físicas (20 valores)**

**4) Menciona quatro benefícios da prática de Atividade Física (12 valores)**

**5) Sugere 2 formas de aumentares a tua atividade física diária (12 valores)**

**6) Menciona 2 exercícios para desenvolver cada grupo muscular: (20 valores)**

- 2 para Membros Inferiores
- 2 para Membros Superiores
- 2 para Força Abdominal

**7) Menciona as regras do Andebol associadas ao número 3 (12 valores)**

**8) Desenha o campo de Basquetebol (8 valores)**

Versão B

**1) O que entendes por obesidade? (10 valores)**

**2) Escolha uma das opções, assinalando com um X a sua opção: (6 valores)**

Assinala a que não é capacidade física?

- Resistência cardiovascular
- Flexibilidade
- Agilidade
- Atenção

O que pretende medir o teste Vai Vem?

- O máximo de tempo em corrida
- A velocidade máxima
- A aptidão aeróbia
- O máximo de percursos

Quais são as recomendações de Atividade Física para a tua idade?

- 60 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa diariamente. Deve incluir, pelo menos 3 vezes por semana, 20 a 30 minutos de atividades como correr, subir e descer, saltar
- Uma acumulação de 150 minutos por semana de atividade física de intensidade moderada, ou 75 minutos de atividades vigorosas (ou uma combinação equivalente)
- 30 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa diariamente. Deve incluir, pelo menos 3 vezes por semana, 20 a 30 minutos de atividades como correr, subir e descer, saltar
- Uma acumulação de 100 minutos por semana de atividade física de intensidade moderada, ou 75 minutos de atividades vigorosas (ou uma combinação equivalente)

**3) Explica de forma sucinta 2 das capacidades físicas (20 valores)**

**4) Menciona quatro benefícios da prática de Atividade Física (12 valores)**

**5) Sugere 2 formas de aumentares a tua atividade física diária (12 valores)**

**6) Menciona 2 exercícios para desenvolver cada grupo muscular: (20 valores)**

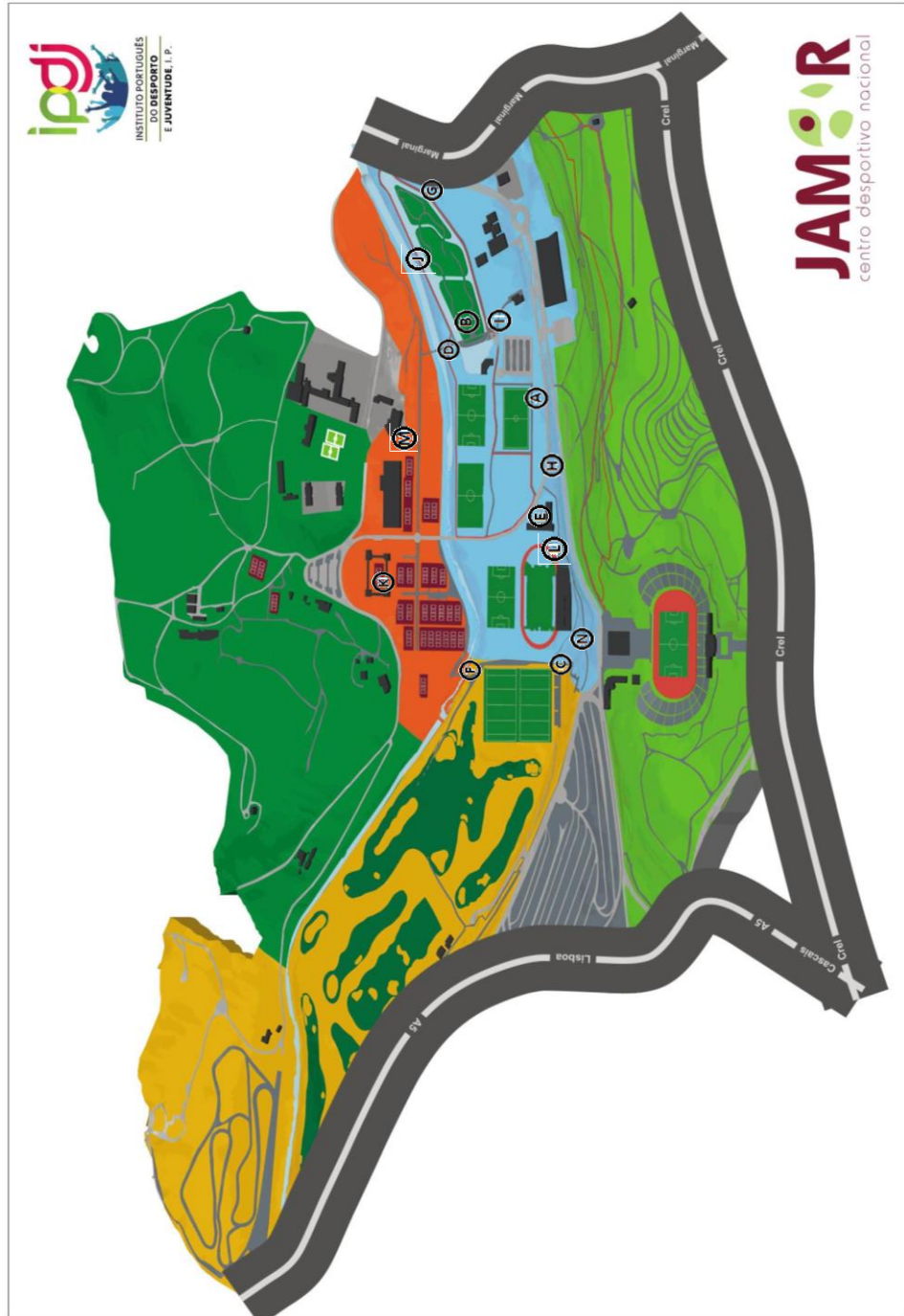
- 2 para Membros Superiores
- 2 para Membros Inferiores
- 2 para Força Abdominal

**7) Quais são as disciplinas da ginástica abordadas nas aulas (12 valores)**

**8) Desenha o campo de Andebol (8 valores)**

## 10.7. Apêndice 7

MAPA  
MAP



## 10.8. Apêndice 8

CARTÃO DE CONTROLO				
GRUPO				
POSTO	PONTUAÇÃO	LOCAL DA FOTO	PERGUNTA	RESPOSTA
<b>A</b>	5	Tenda do Parque Infantil	Pergunta 11º ano (Física-química)	
<b>B</b>	20	Campos de Mini-Golfe	Quantos circuitos de mini-golfe existem?	
<b>C</b>	20	No fim da Escadaria	Qual o nome da árvore que está no lado esquerdo de quem desce a escadaria? Quantos degraus tem a escadaria?	
<b>D</b>	5	Ginásio ao ar livre (nas máquinas)	Quais as recomendações de atividade física para jovens dos 5 aos 17 anos?	
<b>E</b>	10	Café	Quanto custa uma garrafa de água de 5 dL?	
<b>F</b>	15	Com a cascata no fundo	Pergunta 11º ano (Humanidades-Geografia)	
<b>G</b>	15	Todos em cima das barras que estão no chão	Pergunta 11º ano (História)	
<b>H</b>	5	Parede de Escalada sem pés no chão	Quantas presas azuis tem a parede frontal de Escalada?	
<b>I</b>	5	Placa indicativa Canoagem	Pergunta 9º ano	
<b>J</b>	10	Banco de jardim (Família Feliz)	Pergunta 9º ano	
<b>K</b>	20	Court principal de ténis	Qual o evento desportivo que se realiza neste espaço?	
<b>L</b>	10	Com a Pista de	Quais as disciplinas de Atletismo que	

		Atletismo atrás	podem ser praticadas nesta pista?	
<b>M</b>	10	Casa assombrada	Pergunta 11º ano (Português)	
<b>N</b>	15	Bloco de Cimento nº 3	Estás a uma altura de 3 km do chão e a 4 km do local de partida. Se fizeres em Slide desse local até ao ponto de início, que distancia percorres?	
<b>O</b>	5	Bebedouro	Pergunta 11º ano (Biologia)	
Tirar uma fotografia a: Cão, Turista, Ponto de água				
Lixo recolhido:				

**Hora de partida:** \_\_\_\_\_

**Hora de chegada:** \_\_\_\_\_

## 10.9. Apêndice 9

### **Educação Física** (Orientação, Canoagem, Arborismo)

Saída de Campo organizada pelo Núcleo de Estágio da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

### **Informação aos Encarregados de Educação**

A Saída de Campo da disciplina de Educação Física é uma das atividades inserida no Plano Anual de Atividades da turma e um recurso educativo que permite complementar as aprendizagens do currículo.

**DATA/ HORA:** 01 Abril 2020 | 4ª Feira

**HORA:** 08:30 às 17:00 horas (Ponto de encontro: Portão da Escola)

**LOCAL:** Parque Urbano do Jamor

**TURMAS:** 9º3, 11º2, 11º6

#### **OBJETIVOS:**

- Desenvolver atividades do bloco de Atividades de Exploração da Natureza que integram o currículo da Educação Física, nomeadamente, orientação, canoagem e arborismo;
- Realizar um percurso de orientação em grupo com recurso a mapa aplicando os seguintes conhecimentos: Orientar corretamente o mapa, segundo os pontos de referência, identificando a sua localização no mapa e no espaço envolvente; Identificar a simbologia básica do mapa, escolhendo a melhor opção de percurso para atingir os postos e o cumprir o mais rapidamente possível; Preencher corretamente o cartão de controlo e dosear o esforço para resistir à fadiga; Cooperar com os colegas, de forma a contribuir para o êxito individual e de grupo, respeitando as regras estabelecidas de participação, segurança e de preservação do equilíbrio ecológico;
- Realizar atividades de âmbito interdisciplinar para consolidar e melhorar aprendizagens;
- Melhorar as relações sociais entre os alunos da mesma turma e das várias turmas;
- Desenvolver competências de cooperação, colaboração e superação pessoal dos alunos.

**PRINCÍPIOS:** Para além das recomendações dos espaços que vamos visitar, serão princípios a respeitar na visita de estudo:

- Pontualidade;
- Respeito pelas pessoas, espaços e materiais;
- Cumprimento integral das regras e das orientações facultadas;
- Espírito de grupo e de ajuda nas atividades solicitadas;
- Comportamento correto e adequado, nas palavras e nos gestos.

**CUSTOS:** A Saída de Campo tem um custo de 20€ que poderá ser pago totalmente ou de forma faseada em 2 momentos: **1ª Prestação (10€ até 14 de Fevereiro 2020); 2ª Prestação (10€ até 13 de Março 2020)**. A autorização é entregue no ato do pagamento.

**MATERIAL:** Os alunos devem fazer-se acompanhar de vestuário adequado à atividade como roupa e calçado confortável (fato de treino e ténis), muda de roupa (t-shirt, calções, roupa interior, chinelos, toalha). Além disso, devem também trazer a respetiva alimentação (lanche manhã/tarde, almoço).

A saída de campo será orientada pelo professor Paulo Martins, em colaboração com outros professores das turmas participantes. A saída da Escola Secundária Braamcamp Freire - Pontinha está prevista para as 08H15 e regresso pelas 17H00.

*Pontinha, 15 de Janeiro de 2020*

### INFORMAÇÃO / CONVOCATÓRIA

Exm<sup>o</sup> Senhor(a) Encarregado de Educação:

Vimos, por este meio, convocar o seu educando \_\_\_\_\_, n<sup>o</sup> \_\_\_\_\_, Ano/Turma\_\_\_\_, para participar na Saída de Campo da disciplina de Educação Física, a realizar no dia **01/Abril/2020 (quarta-feira)**, entre as 8:15 e as 17:00 horas, no Parque Urbano do Jamor.

É necessário levar:

- Roupa e Calçado confortável (fato de treino e ténis); Muda de roupa (t-shirt, calções, roupa interior, chinelos, toalha).
- Cartão de Cidadão ou (outro documento identificativo + Cartão Utente)
- Garrafa de água, lanche manhã/tarde e almoço.

Meio de transporte utilizado: Autocarro alugado

Saída da escola - 8:15 horas

Previsão de chegada à escola: 17:00 horas

Pontinha, 15/01/2020

O Prof. de Educação Física

Paulo Martins

Declaro que autorizo o meu educando \_\_\_\_\_, n<sup>o</sup> \_\_\_\_\_, Ano / Turma \_\_\_\_\_, a participar na Saída de Campo da disciplina de Educação Física, que se realiza no dia 01/Abril/2020 (quarta-feira), entre as 8:15 e as 17:00 horas, no Parque Urbano do Jamor.

Telefone de contacto \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_ / 01/2020

O Encarregado de Educação \_\_\_\_\_