



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA
SECUNDÁRIA SEOMARA DA COSTA PRIMO**

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

Tiago Joaquim Gil Viegas, nº 20096692

**Lisboa
2025**



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA
SECUNDÁRIA SEOMARA DA COSTA PRIMO**

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário Lisboa no dia 15/07/2025 perante o júri, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N°133/2025, de 24 de Março de 2025, com a seguinte composição:

Presidente: Prof.^a Doutora Lúcia Cristina da Fonseca Gomes, Universidade Lusófona

Arguente: Prof. Doutor João Jorge Comédias Henriques, Universidade Lusófona

Orientador: Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa, Universidade Lusófona

Tiago Joaquim Gil Viegas, nº 20096692

Lisboa

2025

Agradecimentos

Aos meus pais e irmã, pelo apoio mental e logístico que me deram, facilitando o meu tempo ao longo destes dois anos de Mestrado.

À Cátia e às minhas filhas por terem compreendido a minha menor disponibilidade para passar tempo em família e por me terem dado força para continuar a lutar para atingir o que me propus.

Aos meus colegas de Mestrado, em especial ao Pedro Cascarrinho e ao Vasco Pereira, foi com eles que fui partilhando as minhas aventuras e desafios ao longo destes dois anos, conseguindo, através dessa partilha, superar este marco importante que é o Mestrado.

À professora orientadora da escola Sónia Carvalho, pela generosidade em partilhar a sua experiência, mas também por facilitar a minha integração no meio escolar.

Aos professores de todo o Departamento de Educação Física, todos sem exceção, professores e humanos de excelência, mas em especial ao professor Rui Ferreira e à professora Isabel Baptista, pela convivência, compreensão, partilha e apoio prestado ao longo do ano.

Ao professor Luís Bom, que através do sua vasta experiência e conhecimento foi um orientador e um educador, que me demonstrou a importância de ter um método no estudo e na procura de soluções e informações para os desafios que surgiram ao longo de todo o estágio.

Aos alunos da turma do 7ºB pela qual estive responsável na Lecionação e ao núcleo de Desporto Escolar de Ténis de Mesa, pelas vivências e experiências que me deram a oportunidade de exercer este cargo de professor deixando uma marca eterna no meu estágio e em mim.

Resumo

O presente relatório é uma descrição e análise do Estágio Pedagógico realizado na Escola Secundária Seomara da Costa Primo, no ano letivo 2023/2024. Na área da Lecionação o foco foi a progressão das matérias prioritárias, tema desenvolvido através do projeto - A Importância da Resistência e da Força nas Aulas de Educação Física. Seguidamente, demonstra-se como ter sido Professor a Tempo Inteiro permitiu melhorar e desenvolver capacidades para gerir alunos com perfis e idades diversas. Na área de Direção de Turma, as tarefas inerentes ao cargo proporcionaram um contato direto com professores do Conselho de Turma, alunos e Encarregados de Educação, tendo sido desenvolvido o projeto - Como Fomentar a Inclusão Escolar Através da Interculturalidade, onde se demonstra como a interculturalidade pode facilitar o processo de integração escolar. No Desporto Escolar, no núcleo de Ténis de Mesa, por incluir alunos com e sem prática na modalidade, realizou-se o projeto - Treino Constante e Treino de Variabilidade de Prática. Na área do Seminário, o tema abordado foi - A Importância da Definição de Prioridades na 2ª etapa, onde, através da realização de inquéritos e entrevistas qualitativas tendo as suas conclusões sido apresentadas aos respetivos professores do Departamento.

Palavras-chave: Lecionação; Direção de Turma; Desporto Escolar; Seminário; Educação Física.

Abstract

This report presents a description and analysis of the Teaching Internship carried out at Seomara da Costa Primo Secondary School during the 2023/2024 academic year. The focus in the Teaching area was on the progression of priority subjects, a theme developed through the project - The Importance of Resistance and Strength in Physical Education Classes. Subsequently, it demonstrates how being a Full-Time Teacher allowed for the improvement and development of skills to manage students with diverse profiles and ages. In the area of Class Management, the tasks inherent to the position provided direct contact with teachers from the Class Council, students, and Guardians, and the project - How to Foster School Inclusion Through Interculturality was developed, demonstrating how interculturality can facilitate the school integration process. In School Sports, in the Table Tennis nucleus, which included students with and without experience in the modality, the project - Constant Training and Training of Practice Variability was carried out. In the Seminar area, the topic addressed was - The Importance of Defining Priorities in the 2nd stage, where, through the conduct of surveys and qualitative interviews, conclusions were presented to the respective teachers of the Department.

Keywords: Teaching, Class Management, School Sports, Seminar, Physical Education.

Abreviaturas

1º	Primeiro
2ª	Segunda
3ª	Terceira
AEAO	Agrupamento de Escolas Amadora Oeste
AI	Avaliação Inicial
CF	Condição Física
CPCJ	Comissão de Proteção de Crianças e Jovens
CT	Conselho de Turma
DE	Desporto Escolar
EF	Educação Física
EP	Estágio Pedagógico
ESSCP	Escola Secundária Seomara da Costa Primo
Ext	Exterior
Gin	Ginásio
GEF	Grupo de Educação Física
JDC	Jogos Desportivos Coletivos
M	Metros
OE	Orientador de Escola
PAI	Plano de Ação Individual
Pav	Pavilhão
PTI	Professor a Tempo Inteiro
PNEF	Programa Nacional de Educação Física
Prof	Professor
UD	Unidades Didáticas
UL–CUL	Universidade Lusófona -Centro Universitário Lisboa
ZSAF	Zona Saudável de Aptidão Física
'	minutos

Índice

AGRADECIMENTOS.....	3
INTRODUÇÃO.....	11
CARATERIZAÇÃO DA ESCOLA	12
1. LECIONAÇÃO	15
1.1. ENQUADRAMENTO	15
1.2. PLANEAMENTO	15
1.3. 1ª ETAPA- PROGNÓSTICO (AI)	16
1.3.1 Área das Atividades Físicas.....	16
Plano	16
Balanço	17
1.3.2 Área da Aptidão Física.....	18
Plano	18
Balanço	18
1.3.3 Área dos Conhecimentos	18
Plano	18
Balanço	18
1.3.4 Balanço pessoal da 1ª etapa	19
1.4 2ª Etapa – Prioridades.....	22
1.4.1 Área das Atividades Físicas.....	24
Plano	24
Balanço	25
1.4.2 Área da Aptidão Física	26
Plano	26
Balanço	27
1.4.3 Área dos Conhecimentos	27
Plano	27
Balanço	28
1.5 3ª Etapa – Progresso	28
1.5.1 Atividades Físicas.....	29
Plano	29
Balanço	30
1.5.2 Aptidão Física	31
Plano.....	31
Balanço	32
1.5.3 Conhecimentos.....	33
Plano	33
Balanço	33
1.6 4ª Etapa – Produto.....	33
1.6.1 Atividades Físicas.....	34
Plano	34
Balanço Final.....	35
1.6.2 Aptidão Física.....	36
Balanço	37
1.6.3 Conhecimentos.....	38
Plano	38
Balanço	38
1.7 Professor a Tempo Inteiro- PTI.....	39

1ª Semana do PTI	39
2ª Semana do PTI	44
1.8 Projeto Específico Lecionação	48
Enquadramento	48
1.8.1 Planeamento/Avaliação	51
1.8.1.1 1ª Etapa	53
Planeamento	53
Balanço	53
1.8.1.2 2ª Etapa	53
Balanço	54
1.8.1.3. 3ª Etapa	55
Planeamento	55
Balanço	55
1.8.1.4 4ª Etapa	56
Plano	56
Balanço	56
2. DIREÇÃO DE TURMA.....	58
2.1. ENQUADRAMENTO	58
2.2. CARACTERIZAÇÃO DA TURMA	58
2.3. 1ª ETAPA.....	59
2.4. 2ª ETAPA.....	60
2.5. 3ª ETAPA.....	64
2.6. 4ª ETAPA	66
2.7. SAÍDA DE CAMPO	68
2.8. PROJETO ESPECÍFICO: COMO FOMENTAR A INCLUSÃO ESCOLAR ATRAVÉS DA INTERCULTURALIDADE?	70
2.8.1 1ª Etapa	71
2.8.2. 2ª Etapa	72
2.8.3 3ª Etapa	72
2.9. Conclusão.....	72
3. DESPORTO ESCOLAR.....	74
3.1. ENQUADRAMENTO	74
3.2. Planeamento	77
3.2.1 1ª Etapa	78
Plano	78
Balanço	79
3.2.2 2ª Etapa.....	79
Balanço	80
3.2.3 3ª Etapa.....	81
Balanço	82
3.2.4 4ª Etapa.....	82
Plano	82
Balanço	83
3.3 Balanço final	83
4. SEMINÁRIO, A IMPORTÂNCIA NA DEFINIÇÃO DE PRIORIDADES NA 2ª ETAPA.	86
4.1. ENQUADRAMENTO	86

4.2. METODOLOGIA	88
4.3. Entrevistas	89
4.4. Questionário	89
4.5. Limitações do Método.....	89
4.6. Resultados do questionário.....	90
4.7. Memória descritiva das entrevistas	92
4.8. Síntese das entrevistas (IA).....	94
4.9. Análise dos questionários e das entrevistas.....	95
4.10. Recomendações finais.....	100
CONCLUSÃO.....	102
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	106
APÊNDICES	I
APÊNDICE I: DESCRIÇÃO GERAL DO PLANO DE ETAPAS	I
APÊNDICE II: ESTRUTURA DO PLANO DE AULA DE EF	II
APÊNDICE III: PLANEAMENTO ANUAL DE LECIONAÇÃO	III
APÊNDICE IV: PLANEAMENTO DE MATÉRIAS POR AULAS	IV
APÊNDICE V: AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO DOS ALUNOS DO 7ºB NAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS	V
APÊNDICE VI: AVALIAÇÕES DOS TESTES REFERENTES AO FITESCOLA.....	VI
APÊNDICE VII: OBJETIVOS DA 2ª ETAPA	VII
APÊNDICE VIII: MATÉRIAS PRIORITÁRIAS POR ALUNO.....	VIII
APÊNDICE IX: OBJETIVOS PARA AS UD 1, 2 E 3, RESPETIVAMENTE, DA 2ª ETAPA.....	IX
APÊNDICE X: OBJETIVOS DA 3ª ETAPA	X
APÊNDICE XI: PLANEAMENTO DAS MATÉRIAS DA 3ª ETAPA	XI
APÊNDICE XII: OBJETIVOS PARA AS UD 1, 2 E 3, RESPETIVAMENTE, DA 3ª ETAPA.....	XII
APÊNDICE XIII: OBJETIVOS DA 4ª ETAPA.....	XIII
APÊNDICE XIV: PLANEAMENTO DAS MATÉRIAS DA 4ª ETAPA.....	XIV
APÊNDICE XV: OBJETIVOS PARA AS UD DA 4ª ETAPA	XV
APÊNDICE XVI: PROGRESSÕES DOS ALUNOS NAS DIFERENTES MATÉRIAS REFERENTES AO 1º E 2º.....	XVI
SEMESTRE.....	XVI
APÊNDICE XVII: RESULTADOS DOS TESTES FITESCOLA	XVII
APÊNDICE XVIII: RESULTADOS DO TESTE DE ESCOLHA MÚLTIPLA	XVIII
APÊNDICE XIX: PLANEAMENTO ANUAL DA ÁREA DE LECIONAÇÃO	XIX
APÊNDICE XX: PLANEAMENTO ANUAL PARA A ÁREA DA DIREÇÃO DE TURMA.....	XXI
APÊNDICE XXI: COMPOSIÇÃO DA TURMA.....	XXII
APÊNDICE XXII: MEDIDAS SELETIVAS	XXIII
APÊNDICE XXIII: COMUNICAÇÃO DA VISITA DE ESTUDO AO PARQUE MUNICIPAL DO CABEÇO DE MONTACHIQUE	XXV
APÊNDICE XXIV: RIFAS DA PÁSCOA DO 7ºB	XXVII
APÊNDICE XXV: LISTA DE PRODUTOS DO CABAZ	XXVIII
APÊNDICE XXVI: PLANO ANUAL DO PROJECTO PARA A ÁREA DE DIREÇÃO.....	XXIX
DE TURMA	XXIX
APÊNDICE XXVII: 1º QUESTIONÁRIO.....	XXX
APÊNDICE XXVIII: RESULTADOS DO 1º QUESTIONÁRIO	XXXI
APÊNDICE XXIX: NOVO QUESTIONÁRIO.....	XXXII
APÊNDICE XXX: LISTA DE ALUNOS DO NÚCLEO DE TÊNIS DE MESA.....	XXXIII
APÊNDICE XXXI: AVALIAÇÃO DA MODALIDADE DE TÊNIS DE MESA	XXXIV

APÊNDICE XXXII: NÍVEIS DOS ALUNOS DO NÚCLEO DE TÊNIS DE MESA.....	XXXVI
APÊNDICE XXXIII: NOVA AVALIAÇÃO DO NÍVEL DOS ALUNOS DO NÚCLEO DE TÊNIS DE MESA	XXXVII
APÊNDICE XXXIV: AVALIAÇÃO DAS TRÊS ETAPAS DO NÚCLEO DE TÊNIS DE MESA	XXXVIII
APÊNDICE XXXV: AVALIAÇÕES DAS 4 ETAPAS.....	XXXIX
APÊNDICE XXXVI: PLANO DE TRABALHO	XL
APÊNDICE XXXVII: GUIÃO PARA A ENTREVISTA: AVALIAÇÃO INICIAL E ETAPA PRIORIDADES	XLI
APÊNDICE XXXVIII: QUESTIONÁRIO FEITO EM ESCALA ORDINAL E NOMINAL	XLII
APÊNDICE XXXIX: QUESTÃO 1.....	XLIII
APÊNDICE XL: QUESTÃO 2	XLIV
APÊNDICE XLI: QUESTÃO 3.....	XLV
APÊNDICE XLII: QUESTÃO 4.....	XLVI
APÊNDICE XLIII: QUESTÃO 5	XLVII
Apêndice XLIV: Questão 6.....	XLVIII
APÊNDICE XLV: QUESTÃO 7	XLIX
APÊNDICE XLVI: QUESTÃO 8.....	L
APÊNDICE XLVII: QUESTÃO 9.....	LI
APÊNDICE XLVIII: QUESTÃO 10	LII
ANEXOS	LIII
ANEXO I: ESTRUTURA ORGANIZACIONAL DA ESCOLA	LIII
ANEXO II: CONSTITUIÇÃO DA ESCOLA: PAVILHÃO, GINÁSIO 1, GINÁSIO 2, EXTERIOR 1, EXTERIOR 2 EXTERIOR 3, EXTERIOR 4	LIV
ANEXO III: ROTAÇÃO DE ESPAÇOS POR SEMANA.....	LVII
ANEXO IV: APRENDIZAGENS ESSENCIAIS DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA	LVIII
ANEXO V: TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (FITESCOLA)	LIX
ANEXO VI: SUGESTÕES DE PEQUENOS-ALMOÇOS SAUDÁVEIS	LX
ANEXO VII: FICHA DE AGIC (AVALIAÇÃO, GESTÃO, INSTRUÇÃO E CLIMA)	LXI
ANEXO VIII: ESCALA DE BORG: PERCEPÇÃO SUBJETIVA DO ESFORÇO.....	LXII
ANEXO IX: FUNÇÕES DO CONSELHO DE TURMA (DL 10/99, ARTIGO 6º)	LXIII
ANEXO X: REGULAMENTO ESCOLAR	LXIV
ANEXO XI: COMUNICAÇÃO DA VISITA DE ESTUDO.....	LXVI
ANEXO XII: MAPA DO CABEÇO DE MONTACHIQUE	LXVIII
ANEXO XIII: TRABALHOS REALIZADOS PELOS ALUNOS	LXIX
ANEXO XIV: PLANEAMENTO DAS SESSÕES DO NÚCLEO DE TÊNIS DE MESA.....	LXX
ANEXO XV: COMPETIÇÃO- INDIVIDUAL SISTEMA ALEMÃO.....	LXXX
ANEXO XVI: REGULAMENTO DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	LXXXI

Introdução

O segundo ano do Mestrado em Ensino da Educação Física (EF) nos Ensinos Básico e Secundário, na Universidade Lusófona – Centro Universitário Lisboa (UL-CUL), assenta num Estágio Profissional obrigatório, onde a sua assiduidade e conclusão deve ser realizada de forma positiva para a respetiva profissionalização na área da EF como professor, oferecendo, para além da habilitação académica, uma habilitação profissional (Bom & Brás, 2003, pp. 15-24). O Estágio tem por base um modelo idêntico aos anos anteriores e como tal encontra-se dividido em quatro áreas de intervenção nas quais se inserem a Lecionação, a Direção de Turma, o Desporto Escolar e o Seminário, sendo as mesmas áreas comuns em todas as escolas da rede de Estágio Pedagógico (EP). Cada área contém um projeto específico no qual os estagiários são agentes diretos do mesmo, tendo a responsabilidade de definir o tema, os procedimentos, os objetivos e a sua avaliação. A Lecionação é a área com maior abrangência e importância pois é aqui que o estagiário fica responsável pela Avaliação, Gestão, Instrução e Clima de uma turma, fundamental para aferir a qualidade da prática e aprendizagem dos alunos (Carreiro da Costa, 1991, pp. 9-27), e por realizar um Professor a Tempo Inteiro (PTI) de forma a consolidar aprendizagens e conhecimentos, obtendo uma experiência completa do ser professor. Além disso, é também necessário tomar decisões de planeamento, como no caso das Unidades Didáticas (UD), Etapas do Plano Anual e na lógica do Projeto Curricular e do Plano Plurianual de Atividades (Bom & Brás, 2003, pp. 15-24). O projeto escolhido para esta área teve como pergunta de pesquisa inicial: Como melhorar a resistência e a força nas aulas de Educação Física? Esta escolha surgiu após a aplicação dos testes Fitescola, cujos resultados revelaram a existência de lacunas ao nível da aptidão física dos alunos, com muitos deles, a encontrarem-se fora da Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF). A área da Direção de Turma foi assumida em conjunto com a professora Cristina Novo, implicando várias responsabilidades, desde a relação com os Encarregados de Educação, a coordenação pedagógica com o Conselho de Turma (CT) (Brás & Gonçalves, 2013, pp. 330-344), o apoio aos alunos até à lecionação da disciplina de Cidadania.

A turma do 7º B era composta por vinte e dois alunos, sendo que o aluno número dezanove apenas compareceu às aulas durante duas semanas. Ao verificar que a turma tinha alunos de várias nacionalidades e culturas, note-se que a própria escola contém cerca de quarenta e cinco nacionalidades, considerou-se pertinente

questionarmo-nos: Como fomentar a inclusão escolar através da interculturalidade? Assim, foi através da apresentação de trabalhos de grupo sobre costumes, hábitos, valores, vestuário, alimentação e curiosidades que se valorizaram as várias nacionalidades e culturas existentes na turma, procurando-se ainda encontrar e valorizar semelhanças e pontos em comum entre nacionalidades e culturas.

Em relação ao Desporto Escolar, o núcleo escolhido foi o de Ténis de Mesa, pela afinidade que, enquanto desportista, tenho com os desportos de raquetes. O professor responsável foi parte integrante e importante ao longo do ano letivo, não só pela partilha, mas também pela autonomia que me deu para a gestão e lecionação dos treinos. Este núcleo, recente na escola, tem margem para ser desenvolvido e ter mais praticantes e as atividades desenvolvidas pelo núcleo durante este ano letivo serviram para isso mesmo. Sendo uma modalidade com características muito específicas, por ser individual e por requerer uma concentração e uma automatização do gesto técnico bastante precisa, desenvolvi o projeto: Será que a aprendizagem implícita é melhor que a aprendizagem explícita na automatização do gesto técnico? No Desporto Escolar existem alunos com diferentes níveis de desempenho, uns com experiência e outros a iniciar o contato com a modalidade. O projeto permitiu-me perceber a melhor abordagem de ensino consoante o nível de desempenho dos alunos.

Por último, na área do Seminário, optei pelo tema - A importância da definição de Prioridades na 2ª etapa, para compreender como estas eram realizadas pelos professores do Departamento e que critérios aplicavam na definição dessas mesmas prioridades. Foram realizadas conversas informais, questionários e entrevistas de forma a aferir essas definições. Os resultados foram apresentados aos professores do Departamento juntamente com algumas sugestões.

Caraterização da Escola

A Escola Secundária Seomara da Costa Primo (ESSCP), sede do Agrupamento de escolas Amadora Oeste, é composta por espaços físicos e materiais muito benéficos para a prática do ensino da Educação Física e neste caso específico, para a realização do Estágio Pedagógico. Em primeiro lugar e antes de iniciar qualquer plano para os projetos de cada área do Estágio Pedagógico, achei necessário entender o funcionamento e a organização escolar onde me encontrava inserido, não só de uma forma mais generalizada Agrupamento de Escolas Amadora Oeste (AEAO), mas

também mais específica (ESSCP), podendo depois enquadrar-me e poder dar o meu contributo à comunidade escolar, dentro do organograma (Anexo I) e as linhas orientadoras definidas pelo agrupamento. A escola possui um pavilhão gimnodesportivo, composto por um campo multiusos (andebol, voleibol, futsal, basquetebol, badminton, patinagem, corfebol), uma parede de escalada, uma sala de professores, uma sala de lecionação de aula, quatro balneários, uma sala de arrumos, um ginásio e duas salas de ginástica. Além disto, possui a nível exterior, um espaço exterior 1 (campo de ténis, pista de atletismo, campo multiusos de basquetebol, futsal e andebol e ainda uma caixa de areia), um espaço exterior 2 (campo multiusos de basquetebol, andebol e futsal e ainda um campo de voleibol), um espaço exterior 3 (campo sintético de futebol de 7) e um espaço exterior 4 (campo de voleibol, dois campos de basquetebol, caixa de areia e um espaço amplo de 15x30m com uma rede de ténis, Anexo II).

Relativamente aos recursos materiais, a escola dispõe de um conjunto alargado de materiais para inúmeras matérias, desde raquetes de ténis, badminton, ténis de mesa, cestos de corfebol, bicicletas, equipamento montanhismo, bolas para interior e exterior, bicicletas, patins, colunas de música, marcas, cones, coletes, aparelhos de musculação, etc. Assim, o fornecimento adequado de condições e materiais essenciais na escola representa um passo crucial na trajetória em direção ao sucesso (Bom & Brás, 2003, pp.15-24).

O maior desafio durante a etapa inicial prendeu-se com a questão dos horários e conseqüentemente a rotação dos espaços, levando à elaboração individual de um plano de aula e não de uma Unidade Didática, pois não era possível prever o espaço em que se iria lecionar. O ‘roulement’, rotação de espaços, apenas ficou definido no início de outubro em consonância com os horários, estipulando-se uma semana para cada turma em cada espaço. A definição do ‘roulement’ é muito importante para que os professores possam organizar previamente as suas aulas em função do espaço destinado no mapa semanal. Esta rotação acabou por dificultar a lecionação de algumas matérias, contudo como professor estagiário, coube-me encontrar alternativas para que o plano fosse cumprido.

De acordo com as recomendações do Programa Nacional de Educação Física (PNEF), o ideal seria a existência de três momentos semanais, no entanto, e devido a uma afluência de turmas e alunos, todas as turmas têm um bloco de 45 minutos (‘), e

outro bloco de 90'. As aulas de Educação Física têm a duração de 45'x3, o que dá um total de 135 minutos semanais, satisfazendo as necessidades para o ensino básico, ficando abaixo das recomendações para o ensino secundário, sendo estas de 180 minutos semanais (Proença & Brás, 2010, pp. 66-97).

Um Grupo de Educação Física (GEF) eficaz deve funcionar como uma parceria de partilha de conhecimentos e experiências (Costa, 2015), contendo características como, uma visão prática, liderança partilhada, aprendizagens coletivas, condições de suporte e dinâmicas relacionais que permitem um desenvolvimento evolutivo do professor.

1. Lecionação

1.1. Enquadramento

Na Lecionação, o Orientador de Escola (OE) disponibiliza uma das suas turmas para o estagiário acompanhar durante o ano letivo, seguindo o PNEF. O estagiário terá que realizar tarefas específicas, como por exemplo, a elaboração do plano de turma, apresentação de diferentes propostas de avaliação consoante os momentos do ano, a Avaliação Inicial (AI) (Prognóstico), avaliação do primeiro semestre, intercalar e sumativa, no final. Os PNEF servem como suporte na construção e operacionalização de um planeamento anual em EF, estes foram concebidos com o intuito de serem aplicados numa perspetiva de Planeamento por Etapas e não por Blocos. Consistem na abordagem de matérias específicas num número específico de aulas e espaços, o Bloco termina com a sua avaliação e não volta a ser lecionado durante o ano (Bom, et al, 1989; Jacinto, et al, 2001). Os professores do Grupo de Educação Física (GEF) na ESSCP seguem o modelo de Plano por Etapa, no qual são consideradas quatro etapas: Prognóstico, Prioridades, Processo e Produto, definidas pelos momentos e pelo foco das avaliações. A descrição geral de cada uma das etapas encontra-se no Apêndice I.

1.2. Planeamento

O planeamento por etapas como foi referido anteriormente é a base, contudo existem ainda outros parâmetros importantes a decidir pela escola ao nível do currículo dos alunos, dos recursos temporais, materiais e humanos.

Relativamente aos recursos temporais, a carga horária do 7º ano no currículo escolar, assenta em três blocos de 45', sendo que dois desses blocos são lecionados em conjunto, o que significa que numa semana existem dois dias de prática de Educação Física. No entanto o aconselhado são 150' semanais, para o 2º, 3º ciclo do Ensino Básico e Secundário (DL 55/2018, Artigo 11º e 13º), sendo a distribuição ideal um mínimo de três sessões de 45' de tempo útil por semana, preferencialmente em dias não consecutivos, para melhorar tanto a aplicação dos princípios do treino como o desenvolvimento da aptidão física na perspetiva de saúde.

Quanto aos recursos materiais, *d e s e j a m - s e q u e* os espaços sejam efetivamente polivalentes, para melhor possibilitar a realização das atividades de aprendizagem em todas as áreas ou subáreas .

Na ESSCP, existe um roulement semanal, seguindo a seguinte orientação: Pav.A/ Pav.B/ Gin.1/ Gin.2/ Ext.1/ Ext.2/ Ext.3/ Ext.4 (Anexo III).

Todos os espaços são polivalentes, contudo torna-se pouco exequível a lecionação de algumas matérias nos espaços exteriores devido ao material, como por exemplo, a ginástica ou a luta, uma vez que depende do transporte de colchões e aparelhos para o exterior.

Visto ser o início de um novo ciclo (3º Ciclo), pretendeu-se consolidar as aprendizagens anteriores e progredir dentro do referenciado nas Aprendizagens Essenciais (Anexo IV).

No que diz respeito à organização das aulas, estas foram preferencialmente divididas em três partes, Inicial, Fundamental e Final conforme a representação e descrição no Apêndice II. O planeamento anual de Lecionação encontra-se no Apêndice III.

1.3. 1ª Etapa- Prognóstico (AI)

Nesta etapa, procurou-se ter um conhecimento dos alunos de forma a verificar em que nível se encontravam para poder definir os grupos e as prioridades individuais de cada aluno na etapa seguinte. Também foram definidos objetivos para o final de ano. Realizou-se a AI substanciada em exercícios criteriosos retirados de protocolos de avaliação inicial de outras escolas e partilhado por outros colegas de estágio, visto que a ESSCP não se encontrava dotada de um protocolo de avaliação inicial. Esta etapa serviu também para implementar as rotinas e as regras de segurança e vestuário consideradas pertinentes e que a escola também tinha definido, de forma a garantir que os alunos tivessem perceção de que o cumprimento das mesmas seria benéfico para todas as partes. Pretendeu-se realizar a AI, nos diversos domínios da EF, Atividades Físicas, Aptidão Física e mesmo dos conhecimentos adquiridos pelos alunos, até ao final desta etapa, cuja previsão de término seria no início de novembro de 2023.

1.3.1 Área das Atividades Físicas

Plano

No que diz respeito às Atividades Físicas nesta Etapa, o planeamento de matérias por aulas está representado no Apêndice IV.

Nos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), nomeadamente no basquetebol, andebol e futebol, optou-se por aplicar exercícios critérios em que existisse superioridade numérica de forma a aferir mais facilmente os critérios. Já no voleibol foi uma situação de 1+1.

No atletismo, foram abordadas as variantes de salto em comprimento, lançamento do peso, velocidade, técnica de corrida e resistência.

Nos desportos de raquetes, badminton e ténis de mesa, foram colocadas situações de 1+1 sempre a estimular a cooperação e também para facilitar a análise dos critérios.

Na patinagem, foi abordada numa aula de forma a definir as regras de segurança e rotinas e também para verificar o equilíbrio de cada aluno.

Na ginástica, tanto de aparelhos como de solo, foram colocados circuitos com progressões nos elementos que iríamos desenvolver ao longo do ano (salto ao eixo, extensão, trave, cambalhota à frente e atrás, roda e avião).

Balanço

Na tabela em foco (Apêndice V), a avaliação proporcionou uma compreensão profunda sobre o desempenho dos alunos, permitindo a identificação dos seus níveis e dificuldades individuais. A observação meticulosa destes dados possibilitou a distinção entre os alunos mais aptos e os menos aptos, sendo que os alunos número quatro, nove, treze e dezasseis, foram destacados não apenas pela competência demonstrada nos desafios propostos, mas também pelo perfil cooperativo e propenso à entreaajuda. Embora a maioria dos alunos ainda se encontre distante do patamar de sucesso, destaca-se a situação mais precária dos alunos número um, sete, dezassete e vinte.

Em algumas matérias, foram aplicadas situações analíticas devido à pouca consistência e continuidade do exercício. Não foi o ideal, contudo foi o mais adequado, pois existiam alunos que revelaram algumas dificuldades. Este procedimento permitiu verificar o gesto técnico destes, contudo os alunos que conseguiam realizar os gestos de forma analítica, não significava que os realizassem em jogo formal ou exercício critério, devido à sua maior complexidade. Quanto aos alunos mais aptos, também foi complicado verificar se conseguiam cumprir os critérios do jogo.

Nos JDC de invasão (Futebol, Basquetebol e Andebol), as maiores dificuldades foram não só a tomada de decisão, mas também a qualidade nos gestos técnicos nos alunos número um, três, seis, sete, treze, dezassete e vinte.

1.3.2 Área da Aptidão Física

Plano

O plano para esta área passou essencialmente pela aplicação dos testes do Fitescola (Anexo V). A aplicação dos mesmos foi facilitada pela cooperação dos alunos de 3º ano de desporto. Os testes aplicados foram o vaivém, os abdominais, as flexões de braços, a impulsão vertical e horizontal, a flexibilidade dos ombros e dos membros inferiores, o peso, altura e IMC.

Balanço

No âmbito da aptidão física, os resultados revelaram-se menos atrativos, com aproximadamente 50% dos alunos obtendo uma nota final negativa nos testes do Fitescola, conforme evidenciado no Apêndice VI. Dentro dos testes realizados, os resultados no teste do vaivém, indicativo de resistência, destacam-se como relevantes. As dificuldades identificadas não só remetem ao sedentarismo, mas também à falta de conhecimento de técnicas respiratórias, emergindo como prioridade para a próxima etapa.

Os alunos foram categorizados em dois grupos distintos: o primeiro grupo (alunos número dois, quatro, cinco, seis, nove, dez, onze, treze, quatorze, e vinte e um), situado dentro da Zona de Saúde e Aptidão Física (ZSAF) geral; o segundo grupo (alunos números um, três, sete, oito, doze, quinze, dezasseis, dezassete, dezoito, vinte e vinte e dois), que tiveram resultado negativo geral na ZSAF.

1.3.3 Área dos Conhecimentos

Plano

Na área dos conhecimentos, o planeado era a colocação de questões aos alunos sobre as matérias lecionadas em cada aula ao longo do ano, mas também abordar os temas dos Jogos Olímpicos, com um trabalho individual, especificado nas Aprendizagens Essenciais.

Balanço

No domínio dos conhecimentos, a abordagem ocorreu ao longo das aulas por meio de questões temáticas correspondentes a cada matéria. No entanto, é somente na próxima etapa que se pretende explorar de maneira mais específica o conteúdo

programático delineado nas Aprendizagens Essenciais.

1.3.4 Balanço pessoal da 1ª etapa

Constrangimentos na Implementação do Processo Avaliativo:

- **Elaboração de um Protocolo de Avaliação Inicial**

A ausência de um protocolo de avaliação inicial na instituição requereu a criação de um Plano de Ação Individual (PAI), orientado por diretrizes fornecidas pela Professora Orientadora. Na definição das matérias obrigatórias, adotou-se um prisma nas Aprendizagens Essenciais, adaptando-as aos recursos espaciais disponíveis. Adicionalmente, a necessidade de substituir o salto em comprimento por atividades de velocidade, em virtude das condições desfavoráveis das caixas de areia, evidenciou a importância de adaptações dinâmicas no processo de planeamento e execução.

- **Enquadramento Temporal da Etapa**

Apesar de a normativa preconizar a aplicação da etapa inicial no período de quatro a seis semanas (Carvalho, 1994, pp 135-151), surgiram divergências devido a variadas atividades escolares, como o Dia dos Núcleos do Desporto Escolar, paralisações justificadas por greves e a participação da Professora Titular em competições desportivas. Estes imprevistos acarretaram uma redução de quase duas semanas de aulas, desafiando a avaliação abrangente de todas as matérias planeadas, incluindo o lançamento do peso e a dança.

- **Aula de 45 minutos**

A limitação temporal inerente a aulas com duração de quarenta e cinco minutos impõe desafios na consecução de períodos substanciais de prática. A logística que envolve a chegada dos alunos, a deslocação para espaços exteriores e a necessidade de encerramento cinco minutos antes do término, conforme regulamentado pela escola, complicam a garantia de um tempo de prática adequado. Este cenário é agravado em aulas politemáticas, onde a montagem de estações e as transições consomem tempo adicional.

- **Preenchimento das Grelhas de Avaliação**

A ênfase inicial na criação de um ambiente seguro e no preenchimento das grelhas de avaliação tornou-se desafiante. A implementação de rotinas e a

manutenção da organização em sala de aula, feitas em simultâneo com a avaliação individual de cada matéria, revelou-se uma tarefa muito complexa. Este constrangimento reflete a tensão inerente entre a promoção de um clima acolhedor e a necessidade de documentar sistematicamente o desempenho individual dos alunos em todas as disciplinas.

- Definição de Prioridades por Grupo e Aluno

A complexidade na definição de prioridades por grupo e aluno surgiu em virtude de uma notável homogeneidade nos resultados da avaliação. Este fenómeno é compreensível dada a fase inicial do ciclo, na qual os alunos enfrentam desafios para atingir o nível introdução em diversas matérias. A heterogeneidade nas capacidades iniciais dos estudantes, aliada à necessidade de estabelecer grupos com foco em necessidades específicas, representa uma considerável ponderação na delimitação de prioridades neste contexto.

- Seleção das Matérias Prioritárias

Após avaliar diversas disciplinas, particularmente devido à fase inicial do ciclo, tornou-se evidente que a maioria dos alunos ainda não alcançaram o nível introdução em diversas áreas de aprendizagem. Esta constatação gerou um desafio na seleção de matérias prioritárias, uma vez que, dado o contexto, quase todas as disciplinas emergem como prioritárias. No entanto, optou-se por definir como foco prioritário o Voleibol, o Andebol, a Ginástica de solo e de aparelhos, o Badminton, a Velocidade e a Patinagem.

- Criação de Grupos Nível

Ao longo da avaliação inicial, procurou-se identificar a estratégia mais eficaz na formação de grupos, concluindo-se que os grupos nivelados se apresentam como a abordagem mais adequada para a maioria dos casos. Essa conclusão fundamenta-se na premissa de que grupos homogêneos proporcionam um ambiente favorável à adaptação das práticas pedagógicas e necessidades específicas dos estudantes, esta constatação está alinhada com o exemplo de turmas homogêneas bem como dos seus benefícios, tais como "promover o sucesso educativo, tendo em consideração os interesses do aluno" e "respeitar os diferentes ritmos de aprendizagem que existem no processo de ensino" (Costa, 2013, p. 64).

- Avaliação do Fitescola

Constitui-se como observação significativa que metade dos alunos obteve resultados desfavoráveis (50% com resultado negativo) na avaliação geral do Fitescola, indicando um cenário que merece reflexão em termos de impacto nas futuras aquisições de aprendizagem. Este panorama reforça a prioridade atribuída ao desenvolvimento da resistência na promoção da aptidão física dos alunos. As considerações acerca da avaliação do Fitescola destacam a necessidade de estratégias específicas para fomentar melhorias significativas neste âmbito, reconhecendo a sua relevância para o desenvolvimento integral dos estudantes.

Facilitadores na Implementação do Processo Avaliativo:

- Utilização de Alunos do Curso Profissional no Fitescola

Com o auxílio dos alunos do Curso Profissional de Desporto, foi possível realizar, numa semana composta por aulas de quarenta e cinco minutos e noventa minutos, todos os testes do Fitescola. Destaca-se que, numa única aula de noventa minutos, a aplicação abrangente dos testes foi praticamente concluída. Este expediente revelou-se de notável importância e relevância, otimizando o tempo disponível e evitando a necessidade de ocupar várias aulas com a execução dos testes Fitescola.

- Facilitação na Escolha de Espaços pelos Estagiários

Em virtude de o 'roulement' apenas ter a sua conclusão prevista para meados de outubro, devido a ajustes e alterações de horários, o Departamento de Educação Física conferiu-me prioridade na seleção dos espaços onde desejava lecionar as aulas. Esta concessão facilitou significativamente a realização da avaliação inicial das matérias predefinidas.

- Disponibilidade Constante dos outros Professores

Os demais professores revelaram-se constantemente disponíveis para esclarecer dúvidas e partilhar experiências, inclusivamente durante as próprias aulas. A prontidão em fornecer orientações e estratégias de ensino, nomeadamente por parte do Coordenador, contribuiu para um ambiente colaborativo e enriquecedor.

- **Retrospetiva e Autoanálise nas Aulas**

A prática regular de retrospectivas e autoanálises ao final de cada aula, envolvendo a Professora Orientadora e outro estagiário, permitiu uma avaliação crítica construtiva. Esta abordagem propicia a partilha de perspetivas sobre o que é eficaz e áreas a melhorar, demonstrando ainda ser fundamental no aprimoramento contínuo do planeamento e execução das aulas.

- **Aquisição de Rotinas de Aula**

A instauração precoce de rotinas desde a primeira aula revelou-se benéfica, proporcionando uma estrutura organizacional sólida para o desenvolvimento das matérias. Apesar do investimento inicial de tempo na definição de regras e rotinas no início do ano letivo, esta estratégia resultou em ganhos significativos de eficiência nas aulas subsequentes, mais especificamente em termos de gestão de tempo e otimização do processo educativo.

1.4 2ª Etapa – Prioridades

Após a conclusão da avaliação inicial, empreendeu-se a nova etapa com a delimitação cuidadosa das prioridades nas matérias. A análise dos resultados da avaliação inicial permitiu identificar as principais dificuldades da turma, considerando, mesmo sendo o início de um ciclo, as lacunas gerais dos alunos no cumprimento das avaliações das Aprendizagens Essenciais. Neste contexto, elegeram-se como prioritárias duas modalidades de jogos desportivos coletivos, duas vertentes da ginástica (solo e aparelhos), duas modalidades no atletismo (lançamento de peso e velocidade), uma modalidade de raquetes (badminton) e a patinagem. A identificação de prioridades para a turma, é muito importante, mas mais importante do que isso foi a escolha de situações de aprendizagem adequadas às necessidades de cada aluno, pois estas têm um impacto direto em todo o processo de ensino aprendizagem, sendo mesmo facilitadoras, flexíveis e próximas do objetivo. Estas são facilitadoras porque permitem simplificar a complexidade da situação de avaliação, passando o foco para a resolução de alguns problemas, e são também flexíveis, dada a sua estrutura permitir o ajuste ao desenvolvimento das aprendizagens dos alunos. Isto sem colocar em causa a virtude das componentes críticas para os objetivos específicos de cada matéria.

Durante a elaboração e implementação da primeira unidade didática,

identificou-se a necessidade de uma abordagem mais segmentada no planeamento visando fornecer aos alunos as bases fundamentais para alcançar os objetivos delineados nas Aprendizagens Essenciais. Um exemplo concreto dessa abordagem foi evidenciado no andebol, onde a execução de uma situação de jogo complexa revelou a falta de fluidez devido à limitada capacidade dos alunos em domínios como o drible, o passe e a perceção do espaço e dos colegas. Diante desta constatação, optou-se por criar um circuito focalizado nas competências de passe, drible, condução de bola e remate em suspensão, proporcionando uma base sólida para posterior integração no jogo. Adicionalmente, ajustou-se a duração de cada exercício de acordo com as especificidades do espaço onde a aula era realizada, particularmente nos espaços exteriores 3 e 4, onde o tempo até ao início efetivo da aula é significativo.

Na elaboração das unidades didáticas subsequentes, implementaram-se estas adaptações com sucesso. No domínio da aptidão física, o foco concentrou-se especialmente na resistência, alinhando com a participação dos alunos no corta-mato da escola e visando prepará-los para esta prova, em consonância com o início do ano letivo. Esta orientação foi também motivada pelos resultados geralmente insuficientes no Fitescola, sobretudo no teste de vaivém.

Faigenbaum e Myer destacam a importância do treino de resistência na aptidão física, especialmente em populações pediátricas. Os autores abordam os benefícios deste tipo de treino, que incluem o desenvolvimento da força muscular, a melhoria da composição corporal e o aumento da saúde óssea (Faigenbaum & Myer, 2009, pp.161-168).

As referidas adaptações estratégicas refletem a necessidade de uma contínua procura pela eficácia pedagógica, promovendo um ambiente de aprendizagem que atenda de forma específica às necessidades e capacidades dos alunos, maximizando assim o progresso no desenvolvimento das competências físicas e motoras.

Nesta etapa, registou-se um número significativo de aulas que não foram lecionadas, decorrente da ocorrência de feriados e de atividades escolares programadas.

Em algumas aulas, pretendeu-se também, que os grupos homogêneos de aptidão fossem utilizados, para observar se os alunos mais competentes teriam mais capacidades de ter sucesso em situações mais complexas e se os menos competentes conseguiriam dar continuidade ao exercício ou jogo exigido entre si (Santos, 2022).

O planeamento delineado para esta fase fundamenta-se em três unidades

didáticas, as quais serão estruturadas de acordo com as necessidades que serão posteriormente apresentadas. Esta etapa teve início a 1 de novembro de 2023 e conclusão a 26 de janeiro de 2024, contemplando duas interrupções letivas, nomeadamente as avaliações intercalares agendadas para 23 e 24 de novembro, destinadas à avaliação formativa, e o período de férias de Natal, de 23 de dezembro de 2023 a 2 de janeiro de 2024. Este último corresponde ao encerramento do primeiro semestre, no qual, além da avaliação formativa, será imperativo realizar uma avaliação sumativa individual de cada aluno, visando a sua classificação no término do semestre.

Conclui-se que a primeira etapa foi necessária e imprescindível para um primeiro contacto com a turma, para entender e contextualizar a mesma em termos de desempenho e de disciplina, de forma a poder definir objetivos exequíveis e ajustados às necessidades dos alunos ao longo do ano. Os objetivos desta etapa definidos para cada aluno podem ser encontrados no Apêndice VII.

1.4.1 Área das Atividades Físicas

Plano

Nesta etapa, constata-se uma abrangente identificação de lacunas em diversas disciplinas na turma, possivelmente devido ao facto de ser o início de um novo ciclo e também à obesidade crescente nos jovens. (Pinto-Correia & Mira Potes, 2013. P. 9).

As propriedades pedagógicas adotadas para esta turma estão centradas nos JDC, especificamente o andebol e o voleibol, na ginástica de solo e aparelhos, no badminton e na patinagem. No domínio da ginástica de solo, destaca-se a ênfase no estágio inicial do nível de introdução para todos, dado que se identificaram significativas dificuldades nas execuções de cambalhotas, impedindo a progressão para movimentos mais avançados, como a roda ou o pino.

No contexto da ginástica de aparelhos, o foco recai primariamente no bloqueio mental, uma vez que muitos alunos enfrentam desafios ao realizar o salto ao eixo, sendo esta uma área de desenvolvimento específica para os alunos numerados de um a vinte e dois.

No voleibol, a atenção concentra-se na necessidade de aprimoramento da cooperação em jogadas de 2+2, sendo que apenas seis alunos (número quatro, nove, onze, treze, catorze e dezasseis) conseguem realizar eficientemente essa dinâmica. Serão implementadas estratégias que visam dar continuidade nas jogadas em 1+1 e exercícios para aprimorar o deslocamento e o toque de dedos.

No âmbito do andebol, os objetivos abrangem o desenvolvimento das técnicas de

passa, receção orientada, finalização com remate em suspensão e desmarcação, com destaque para a situação de 3x1+GR, alcançada pelos alunos numericamente identificados de quatro, cinco, nove, onze, treze, catorze, dezasseis.

Quanto à patinagem, a maioria dos alunos é capaz de andar, no entanto, enfrenta desafios ao deslizar sobre apoios alternados. O principal objetivo consiste em desenvolver o equilíbrio e a destreza para posteriormente abordar o deslize alternado. Os alunos numerados de dois a dezoito serão submetidos a um circuito para aprimorar o deslocamento para trás, o deslize em um patim e curvas.

No badminton, os principais focos recaem na adoção de uma pega correta da raquete, nos deslocamentos adequados para otimizar a posição para o batimento no volante e na melhoria do gesto técnico em 'lob', 'clear' e serviço. Alunos número quatro, nove, treze, catorze e dezasseis, que demonstram habilidades avançadas, serão envolvidos na cooperação e jogos 1x1 com início de jogo com serviço.

Em termos de definição das matérias, os alunos menos aptos iniciaram com as matérias onde se sentiam mais confortáveis e os mais aptos com o intuito de cooperar com os restantes colegas ajudando-os a atingir os objetivos. As matérias prioritárias encontram-se no Apêndice VIII, sendo as prioridades individuais.

Os objetivos para as UD desta etapa encontram-se no Apêndice IX.

Balanço

No início da etapa, a visão baseava-se numa tentativa de melhorar e priorizar as maiores dificuldades dos alunos menos aptos. No entanto, após uma reunião com o orientador da faculdade, a linha orientadora foi redirecionada, proporcionando aos alunos menos aptos tarefas mais simples nas matérias prioritárias, para que eles ganhassem confiança. Simultaneamente, as tarefas foram complexificadas para os alunos mais aptos. Na etapa seguinte, o plano consistiu em alterar o rumo, atribuindo tarefas mais complexas aos alunos menos aptos, que já estariam com uma confiança redobrada, o que facilitaria a aprendizagem.

Em relação à criação dos grupos, estava previsto que estes fossem heterogéneos, no entanto, houve alguns momentos em que foram formados grupos homogéneos, com o objetivo de criar tarefas mais complexas para os alunos mais aptos, a fim de aferir sua resposta aos desafios propostos. Ao mesmo tempo, verificou-se se os

alunos menos aptos conseguiriam dar continuidade às tarefas sem o auxílio desses colegas.

Em relação à patinagem, a mesma não foi muito lecionada devido à escassez de momentos nos espaços adequados (os espaços exteriores não têm condições para a prática da patinagem), e devido aos feriados e avaliações intercalares. No entanto, será dada continuidade na terceira etapa. No andebol, grande parte dos alunos já iniciou a fase de situações de 3x1 com defesa passiva (só era permitido intercetar), estando apenas os alunos números três, sete, vinte e vinte dois numa situação menos complexa (circuito). No voleibol, apenas os alunos número quatro, cinco, nove, onze, treze, catorze, dezasseis, e vinte e um, é que estavam aptos para realizar o 2x2 ou o 2+2, enquanto os restantes ainda estavam inseridos num contexto de 1+1. Em relação à ginástica de solo, o grupo teve uma evolução positiva sendo que apenas os alunos número três, sete, dezassete, e vinte e dois, não conseguiram efetuar a cambalhota atrás. A progressão para o pino e a roda já foram introduzidas e as perspetivas de atingirem os critérios das aprendizagens essenciais são animadoras. (DGE, 2018) Quanto à ginástica de aparelhos foi onde existiu uma evolução e aquisição mais significativa, onde à exceção dos alunos número sete, doze e vinte, todos conseguiram efetuar salto ao eixo, sendo que os alunos número nove, onze e dezasseis já realizaram o salto entre-mãos. No minitrampolim, todos efetuaram sem exceção o salto em extensão. Na trave, a maior dificuldade estava relacionada com a meia-volta. Contudo, acredita-se que esse objetivo será atingido na terceira etapa. O badminton teve a sua progressão dentro do previsto, existindo uma melhoria significativa de todos os alunos, tendo apenas de melhorar o serviço e implementar mais exercícios para trabalhar o deslocamento dos alunos de forma a tornar mais eficaz a execução técnica do batimento no volante. O trabalho desenvolvido ao longo desta etapa nos JDC, no ténis de mesa e no badminton mais propriamente, traduziu-se na participação significativa dos alunos nos torneios inter-turmas da escola, realizados no final de dezembro e no final de janeiro.

1.4.2 Área da Aptidão Física

Plano

No que concerne à aptidão física, o objetivo central focou-se na melhoria das capacidades físicas dos alunos, a resistência aeróbia, com especial enquadramento na preparação para futuras avaliações, como o Fitescola, procurando obter resultados mais satisfatórios. Diversas estratégias personalizadas foram adotadas conforme o

desempenho individual, almejando que cada aluno alcance, no mínimo, dois testes na zona saudável. A resistência foi desenvolvida através dos JDC, implementado exercícios com superioridade numérica e em vagas, ajustando as dimensões do terreno de jogo sempre que possível. Estes ajustes basearam-se num aumento do terreno de jogo de forma que cada aluno tivesse um maior espaço de jogo, o que está associado a um aumento da capacidade aeróbia (Clemente, 2016, pp.1-13). Foram também planeados exercícios específicos para o trabalho da resistência que se encontram mais à frente no projeto específico da lecionação.

Balanço

De uma forma geral, houve um ganho de capacidades de aptidão física. Estas não foram avaliadas com os testes FitEscola, apenas será feito no segundo semestre, contudo e pelo empenho, mas também pelo facto de já conseguirem de uma forma geral correr oito minutos sem paragens, sugere esse mesmo ganho. A resistência foi trabalhada de uma forma específica na fase de aquecimento das aulas, com exercícios específicos e de uma forma geral na parte fundamental da aula, nos JDC como consta no planeamento. Esta adoção de estratégia prendeu-se pelo facto de termos tido a realização do corta-mato na escola, sendo que a aluna número dez apurou-se para o corta-mato da Câmara Municipal da Amadora. De uma forma geral penso que os objetivos foram atingidos à exceção dos alunos número três, sete, vinte, e vinte e dois, por falta de motivação. Assim e após esta conclusão, continuou-se a desenvolver esta capacidade, inserida não só nos JDC, mas em todos os exercícios implementados nas aulas, de forma a reduzir o tempo de espera e para que o tempo de envolvimento motor seja mais elevado, e ao mesmo tempo mais motivador para os alunos, de forma que essa capacidade seja desenvolvida sem que eles tenham essa perceção, pois irão estar focados na tarefa.. Realizaram-se também alguns exercícios de força, no entanto na próxima etapa será reforçada esta capacidade de modo que os alunos consigam atingir o sucesso nos testes Fitescola. Em relação à flexibilidade, ela foi trabalhada e desenvolvida em todas as aulas, na parte final com o retorno à calma com exercícios de alongamentos.

1.4.3 Área dos Conhecimentos

Plano

Na área de conhecimentos, destaca-se a importância de selecionar situações de

aprendizagem alinhadas com as necessidades individuais de cada aluno. Além da continuidade dada em relação à primeira etapa onde em todas as aulas os alunos eram questionados sobre as matérias seccionadas nessas aulas. Foi proposta uma abordagem aos Jogos Olímpicos e Paralímpicos como tema central, incentivando os alunos a explorar e compreender a dimensão sociocultural dos desportos ao longo do tempo, e apresentando um trabalho sobre este tema. Esta abordagem visou atender aos objetivos específicos delineados nas aprendizagens essenciais, promovendo uma compreensão mais profunda da influência dos eventos desportivos na sociedade.

Balanço

De uma forma geral e comprovado durante as aulas com questões colocadas aos alunos sobre as especificidades de cada matéria, a resposta foi positiva e demonstrou a atenção e o conhecimento que os alunos foram adquirindo. Em relação ao tema dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos, estes últimos não foram abordados por falta de tempo na aula designada para tal. Foi apresentado um powerpoint sobre os Jogos Olímpicos falando da história, das características, das modalidades praticadas, de alguns atletas e de fatos cronológicos, questionando-os ao longo da apresentação. No final, foi criada uma pasta na plataforma ‘Microsoft Teams’, onde os alunos a pares teriam de efetuar um resumo de uma página, sem o auxílio do ‘ChatGPT’ e/ou ‘Google’, apenas por palavras deles. Apenas os alunos número quatro, sete, doze, treze, e quinze, entregaram o resumo. Devido à fraca adesão, participação e falta de responsabilidade observada, será adotada uma abordagem diferente no próximo semestre. Os alunos deverão apresentar um tema definido durante dez minutos em aula.

1.5 3ª Etapa – Progresso

A terceira etapa assentou não apenas na continuação das aprendizagens, mas também na introdução de objetivos mais complexos para os alunos. Assim, o balanço da etapa de prioridades está incluído no planeamento da etapa de progressos, estando ambos interligados.

Esta etapa foi constituída por três unidades didáticas, iniciada a 7 de fevereiro e concluída a 26 de abril de 2024 e os seus objetivos encontram-se no Apêndice X. A primeira etapa baseou-se numa continuidade da etapa anterior, onde os exercícios foram semelhantes aos do final da segunda etapa de forma a consolidar as aprendizagens dos alunos. Na segunda unidade didática, optou-se por dar continuidade à unidade anterior

realizando uma revisão aos conteúdos e aprendizagens. Na terceira unidade didática, novos objetivos e exercícios foram introduzidos em todas as matérias lecionadas, com maior complexidade para os alunos, sempre de acordo com a evolução que demonstraram.

1.5.1 Atividades Físicas

Plano

Na terceira etapa, o objetivo passou essencialmente por introduzir mais complexidade nos exercícios, de forma que a sua progressão fosse exponencial. Esta complexidade teve sempre como base, exercícios e rotinas anteriores de forma que a sua adaptabilidade fosse mais coerente e eficaz., No entanto, é fundamental considerar a complexidade dos exercícios, que deve ser adequada e exequível, para evitar que os alunos se desmotivem caso não consigam atingir os objetivos, o que poderia impactar negativamente o processo de aprendizagem. Portanto, para manter um ambiente positivo e agradável para os alunos, decidiu-se aumentar a complexidade apenas na segunda unidade didática, sempre tendo em conta a progressão dos alunos e suas identidades.

No voleibol, decidiu-se continuar com o trabalho em cooperação, utilizando as formações 1+1 e 2+2 em grupos heterogêneos, para garantir a fluidez do jogo. Os critérios de êxito incluíram a realização de um auto passe (em passe ou manchete) e a transposição da bola sobre a rede cinco vezes na formação 1+1. Na formação 2+2, o objetivo era também transpor a bola sobre a rede cinco vezes, mas com a exigência de pelo menos dois toques antes de transpô-la, utilizando o passe ou manchete no primeiro toque e o passe para transpor a bola. Para os alunos número quatro, nove, treze e dezasseis, o 2x2 será incluído algumas vezes, uma vez que demonstram capacidade para tal. O serviço também passará a ser efetuado sempre em passe.

No basquetebol, o objetivo proposto passa pelo passe, pela desmarcação, pelo lançamento e ressalto na parte ofensiva, sendo que na parte defensiva passa muito pela colocação entre a bola e o cesto e o ressalto. As situações de 3x1 propiciam o tempo necessário para os alunos efetuarem estes gestos e ações técnicas e também devido à superioridade. Para os alunos número três, quatro, nove, treze e dezasseis, optou-se colocação do drible com a mão menos dominante e o defesa poder roubar a bola.

No andebol o objetivo proposto passa pelo passe, pela desmarcação e pelo remate na parte ofensiva, sendo que na parte defensiva passa muito pela colocação

entre a bola e a baliza. As situações de 3x1 propiciam o tempo necessário para os alunos efetuarem estes gestos e ações técnicas, melhorando a tomada de decisão e também devido à superioridade, com situação de 3x1, exponenciando o remate em suspensão e a colocação de um guarda-redes. Nesta matéria, os alunos número quatro, nove, treze e dezasseis devem efetuar o passe ou o remate com a mão não dominante.

Na matéria de Patinagem, optou-se pela colocação de circuitos com diferentes níveis de dificuldade. À medida que os alunos progrediam, eram direcionados para o circuito correspondente às suas habilidades. O principal objetivo definido foi o deslize frontal dos alunos e, conseqüentemente, o desenvolvimento de habilidades como o carrinho, o slalom e o deslizar para trás.

Para a Ginástica de Solo, com a cambalhota adquirida em plano declinado, o objetivo passa pela sua realização em plano neutro e também a execução da roda de forma a deixar o pino para a última unidade didática.

Na matéria de Atletismo (Velocidade) a continuidade deste trabalho tem em conta a determinação dos efeitos da carga, num processo continuado e sistemático de treino (Proença, 1992, pp. 86-90). A velocidade tem sido entendida como uma capacidade que condiciona a realização de movimentos desportivos, sendo que treinadores e investigadores têm procurado estudar métodos por forma a induzir a eficiência e eficácia das ações desportivas. Assim, pretendeu-se dar continuidade à execução de circuitos de velocidade com exercícios específicos de forma que a técnica de corrida seja evolutiva e contribua também para o ganho noutras matérias como os Jogos Desportivos Coletivos, ou Badminton ou Ginástica de Aparelhos, por exemplo.

Os planeamentos das matérias respetivas à etapa encontram-se no Apêndice XI e os objetivos das unidades didáticas encontram-se no Apêndice XII.

Balanco

O balanço desta etapa foi consubstanciado com a evolução dos alunos e o seu sucesso ao atingir os objetivos propostos durante as aulas. Em relação às matérias prioritárias e ao número de aulas dedicadas às mesmas, houve uma melhoria substancial no desempenho dos alunos. Alguns alunos conseguiram evoluir a ponto de essas matérias deixarem de ser prioritárias para eles. No Voleibol, a maioria dos alunos já conseguiu realizar o passe, a manchete e o serviço por baixo, estando em cooperação com os outros alunos. Apenas os alunos número vinte e vinte e dois, não se encontram no nível introdução, e os alunos três e sete, devido às faltas de material e de presença

que dificultam a aprendizagem. É importante mencionar que os alunos número quatro, cinco, nove, treze, catorze e dezasseis, já conseguem participar em uma situação de 2x2 com alguma continuidade, realizando um mínimo de dois toques. O restante grupo está inserido ainda em situações de cooperação 1+1 e 2+2 com a ajuda dos alunos com mais aptidão. Esta evolução deve-se à mudança de empenho e atitude por parte dos alunos, o que facilitou o processo ensino-aprendizagem. No andebol, apenas as alunas número vinte e vinte e dois, não se encontram no nível de introdução, assim como o aluno número sete, devido à pouca participação nas aulas. No entanto, existe um grupo de alunos (número um, dois, três, seis, oito, dez, doze, quinze, dezassete, dezoito, e vinte e um) que se encontram no nível introdução preenchendo os critérios de êxito desse nível com situações de 2x1 e 3x1, e outro grupo (número quatro, cinco, nove, onze, treze, catorze, dezasseis) que se encontra num nível superior onde já consegue realizar situações de 3x2. Relativamente à ginástica de solo, apenas os alunos número três, sete, dezassete, e vinte e dois, não cumprem alguns elementos da sequência (cambalhota à frente, meia pirueta, cambalhota atrás, avião e roda) sendo que o restante grupo concluiu com sucesso. Na ginástica de aparelhos, todos os alunos já conseguem cumprir os critérios mínimos para estarem inseridos no nível introdução, sendo que os alunos número nove, treze e dezasseis, já se encontram num nível superior, tendo aplicado exercícios mais complexos. Na patinagem, os alunos número três, sete e onze, ainda se encontram num nível próximo ao de introdução, recebendo exercícios específicos. Os alunos número quatro, nove, catorze e dezoito, já estão inseridos no grupo que consegue realizar deslocamentos deslizantes, enquanto os alunos número dois, cinco, oito, dez, quinze e dezasseis, estão num nível elementar, conseguindo realizar componentes mais complexas.

1.5.2 Aptidão Física

Plano

Nesta terceira etapa, foi planeado um trabalho mais específico de fortalecimento da parte superior, média e inferior do corpo, sem nunca descurar o trabalho contínuo da resistência nas aulas de educação física. Esta decisão foi tomada devido aos resultados significativamente negativos (mais de 55% negativos) no Fitescola e à crescente percentagem de crianças e jovens com problemas posturais causados pelas inúmeras horas de inatividade, que provocam atrofiamento muscular na zona dorso-lombar e

abdominal (Carvalho, 1996). Portanto, é fundamental reforçar esta capacidade. Este trabalho foi realizado através de uma estação de aptidão física durante as aulas em que estavam exercícios específicos desta capacidade, utilizando o método de treino intervalado de alta intensidade, que está associado a melhorias ao nível da aptidão cardiorespiratória e composição corporal em adolescentes (Costigan et al., 2015, pp. 1253-1261). Este método está associado também à redução de peso e massa gorda nos adolescentes com sobrepeso, além das melhorias na capacidade aeróbia (Domaradzki et al., 2020, p. 876). A integração de exercícios de desenvolvimento da força neste tipo de treino é recomendada para benefícios da Condição Física (CF), tendo em conta as cargas aplicadas, pelo que é preferível um maior número de repetições por série e menos séries para indivíduos desta idade, que devem ser capazes de realizar entre dez a quinze repetições sem muitas dificuldades (Faigenbaum, 2000, p.19). Optou-se também por incentivar os alunos, principalmente os alunos número três, sete, vinte e vinte e um, a efetuarem alguns desses exercícios em casa, pelo menos três vezes por semana, por livre iniciativa e autonomia. Através do comportamento de execução durante as aulas, seria possível perceber se tinham realizado o trabalho de casa.

Balanço

O balanço desta etapa para a aptidão física revelou-se positivo. Tal como planeado em todas as aulas foi inserida uma estação de aptidão física com exercícios específicos para o desenvolvimento da força, tais como as flexões de braços, o carrinho de mão, os abdominais, a prancha, os agachamentos e saltos. Apesar de não ter o destaque da força, a resistência não foi descurada e foi sempre incluída nos exercícios dos jogos desportivos coletivos. Os alunos número três, sete e vinte e um não se mostraram empenhados nas tarefas a serem realizadas em casa e nas aulas, comportamento que se manteve desde o início do ano. Em contraste, a aluna número vinte apresentou uma evolução notória. Foi decidido realizar uma conversa individual com cada um destes alunos para reforçar a importância da avaliação na disciplina e também para incentivar a adoção de um estilo de vida ativo. A aluna número três apenas se mostrava empenhada nos exercícios de que gostava, como saltar à corda ou jogar basquetebol. Os restantes alunos não demonstravam interesse e não se mostravam empenhados, comportamento que já havia sido referido nas reuniões de avaliação do Conselho de Turma.

1.5.3 Conhecimentos

Plano

Nesta etapa e de acordo com esta dimensão optou-se pela continuação da colocação de questões aos alunos sobre as regras, gestos técnicos específicos e características de cada modalidade específica, informando-os que na etapa seguinte iriam ter um teste sobre estas questões colocadas durante as aulas.

Balanço

Dando seguimento ao planeado, de uma forma geral, os alunos responderam corretamente às questões colocadas durante as aulas. Em cada matéria abordada, foram informados sobre as especificidades e questionados de forma aleatória. Importa destacar que os alunos número quatro, treze e catorze foram os mais participativos e de forma assertiva. Nesta etapa, em uma aula de sexta-feira às 8:15, constatou-se que alguns alunos, que normalmente eram dinâmicos, estavam pouco ativos. Após questionar o motivo, verificou-se que a ausência ou deficiência na alimentação matinal era um dos principais fatores. Essa situação gerou preocupação e, no final da aula, houve uma conversa para explicar os prós e contras dessa prática. Posteriormente, foi solicitado às estagiárias de nutrição da escola, que comparecessem a uma aula de Educação Física ou de Cidadania para explicar de forma mais pormenorizada todo o conteúdo relacionado à alimentação pré e pós-treino. A palestra foi dada na aula de Cidadania e foi entregue a cada aluno um flyer (Anexo VI) com toda a informação resumida, tal como umas sugestões de pequenos-almoços de forma a consciencializar os alunos sobre a sua importância.

1.6 4ª Etapa – Produto

Esta etapa assenta num balanço, consolidação e confirmação das aprendizagens adquiridas pelos alunos ao longo do ano letivo, de forma a confirmar o seu desenvolvimento através da realização das avaliações finais, verificando se os mesmos atingiram os objetivos propostos individualmente em cada área específica.

A etapa teve início no dia 3 de maio e concluiu-se a 14 de junho de 2024, último dia de aulas referente ao 7º ano (Apêndice XIII). O planeamento das aulas encontra-se no Apêndice XIV, e os objetivos da unidade didática desta etapa encontram-se no Apêndice XV.

1.6.1 Atividades Físicas

Plano

Nesta área específica, procurou-se inserir situações reduzidas de jogo e situações de jogo formal para as matérias prioritárias definidas após a Avaliação Inicial, como o voleibol e o andebol. Além disso, também se procurou abordar a sequência na ginástica de solo e os saltos nos aparelhos (minitrampolim e boque).

Relativamente à formação dos grupos, optou-se, de forma generalizada, por grupos homogêneos, ao contrário do que foi realizado ao longo do ano. Esta estratégia visou desenvolver capacidades nos alunos menos aptos e também fomentar a cooperação entre os alunos mais aptos. Esta decisão prendeu-se com a introdução de exercícios mais complexos para os alunos mais aptos e com a verificação se os alunos menos aptos conseguiam dar continuidade aos exercícios praticados anteriormente de forma heterogênea. Contudo, e como foi referida anteriormente, essa generalidade também teve momentos opostos. Quando foram formados grupos heterogêneos, o objetivo era garantir a fluidez nos exercícios. Nesse contexto, os alunos mais aptos foram condicionados a não resolverem os exercícios sozinhos, incentivando assim a cooperação com os demais alunos.

No voleibol, para os alunos número um, dois, seis, sete, dezassete, vinte e vinte e dois privilegiou-se a situação de 1+1, para os alunos número três, oito, dez, onze, doze, quinze e vinte e um a situação 1x1, e para os alunos números quatro, cinco, nove, treze, catorze e dezasseis a situação 2x2, de forma a perceber se os gestos técnicos (manchete, passe e serviço) e os deslocamentos eram cumpridos, tal como um mínimo de dois toques na situação 2x2. No andebol, para os alunos número um, dois, três, seis, oito, doze, quinze, dezassete, vinte e vinte e dois privilegiou-se uma situação de 3x1+ GR e para os alunos número quatro, cinco, nove, dez, onze, treze, catorze, dezasseis, dezoito e vinte e um, optou-se por uma situação de 3x2 + GR. Estas situações permitem perceber se os gestos e as ações técnicas eram cumpridas. Na ginástica de solo, a sequência (cambalhota atrás, meia pirueta, cambalhota à frente, avião e roda) foi utilizada para os alunos número um, dois, três, quatro, seis, oito, nove, doze, catorze, dezassete, dezoito, vinte e um e vinte e dois, e a sequência (cambalhota atrás, uma pirueta, cambalhota à frente, avião e pino/roda) foi utilizada para os alunos número cinco, dez, onze, treze, quinze, dezasseis e vinte. Estas sequências tinham vindo a ser trabalhadas e desenvolvidas na etapa anterior. Para a ginástica de aparelhos, para os

alunos número dois, três, quatro, seis, oito, doze, quinze, dezassete, vinte e vinte e dois utilizou-se o salto ao eixo e o salto em extensão, enquanto para os alunos número um, cinco, nove, dez, onze, treze, catorze, dezasseis, dezoito e vinte e um, utilizou-se o salto entre mãos e o salto engrupado.

Balanço Final

Nesta área, o balanço final acabou por ser positivo sendo que globalmente existiu um aumento de nível dos alunos. Não só foi importante analisar os resultados desta etapa, mas também se os objetivos anuais para as matérias prioritárias tinham sido atingidos pelos alunos.

No andebol, estava previsto que os alunos tivessem atingido o nível introdução com a aplicação de exercícios de superioridade numérica, sendo que existiram alguns critérios específicos para alguns alunos, de forma que a sua evolução fosse gradual e positiva. Assim sendo, os alunos número um, nove, treze, dezassete e dezoito conseguiram atingir o nível introdução, enquanto os alunos número três, seis, sete, vinte e vinte e dois encontraram-se num nível perto de introdução, muito essencialmente pela falta de atitude e postura na sala de aula, mas também pela dificuldade no relacionamento óculo-manual.

Para o voleibol, tendo também como objetivo a obtenção do nível introdução para todos os alunos, o que quase foi atingido, à exceção dos alunos sete e vinte e dois, devido às faltas e ao pouco empenho demonstrado. Os alunos números quatro, nove e catorze encontraram-se perto do nível elementar, e o aluno dezasseis concluiu com o nível elementar. Estes alunos já demonstraram uma consistência assinalável num jogo dois por dois e três por três. Em relação à ginástica de solo, outra das prioridades, apenas os alunos número catorze, dezoito e vinte conseguiram evoluir para o nível introdução. Nesta modalidade não se registou uma evolução significativa, em parte devido ao número reduzido de aulas com disponibilidade do ginásio para prática. De uma forma geral, doze alunos situaram-se no nível introdução enquanto os restantes no perto introdução. Na ginástica de aparelhos, apenas os alunos número três, sete e vinte e dois não atingiram o nível introdução, enquanto os alunos número nove, treze e dezasseis atingiram o nível elementar. De referir que estes últimos foram alunos que muitas vezes serviram de apoio ao professor nas ajudas e progressões, cooperando com os colegas. Em relação à patinagem, os alunos número cinco, nove, treze e catorze conseguiram atingir o nível introdução, enquanto os alunos número oito, dez e dezasseis

estavam perto do nível elementar. Muitos dos alunos ainda se encontravam num nível perto da introdução, muito em parte devido à pouca prática desta modalidade, devido ao roulement, pois apenas nos espaços Pavilhão um e dois era possível lecionar esta modalidade. Por último, na modalidade de badminton, apenas os alunos número dois e sete não atingiram o nível introdução. No entanto, os alunos número quatro, treze e dezasseis atingiram o nível elementar e os alunos número nove e catorze estavam perto do elementar. Nesta matéria, existiu uma consistência nos batimentos de *lob* e *clear*, e o próprio serviço teve evolução.

O quadro com as progressões dos alunos em todas as matérias no final do primeiro semestre e do segundo semestre encontram-se no Apêndice XVI. Estas avaliações foram consubstanciadas com o acumular das prestações dos alunos, o que analisando o quadro dos níveis, posso concluir que na sua globalidade, os alunos tiveram um ganho na maioria das disciplinas e pelo menos evoluíram um nível numa das matérias prioritárias propostas. Todos os alunos conseguiram melhorar o seu nível entre uma a três matérias, à exceção do número vinte e dois, que estagnou e os números três e sete, que regrediram nas suas aprendizagens. De uma forma geral, a turma do 7ºB foi bastante apelativa e motivadora, não só pelo empenho geral demonstrado, mas também pelas relações humanas que construíram. É de destacar a aluna número três, cuja falta de empenho e motivação ao longo do ano foi evidente, apesar da introdução de alternativas como permitir que, ao estar com a bola, ninguém a pudesse roubar, ou durante um exercício de aquecimento, pudesse proteger a bola saindo da zona do exercício durante três segundos. O aluno número sete, também apresentou dificuldades de enquadramento, apesar de ser culto, inteligente e desenvolvido. Frequentemente, ele não trazia o material necessário ou informava que estava com dores. Além disso, no segundo semestre, esteve ausente por dois meses, o que dificultou o processo de aprendizagem. A aluna número vinte e dois, por sua vez, apresentava como principal lacuna a falta de foco, o que fazia com que, durante a prática, não se enquadrasse nas atividades solicitadas, dificultando assim a sua aprendizagem. No entanto, é importante ressaltar que todos esses alunos eram educados e tinham um comportamento afável. De forma geral, os objetivos propostos para esta área foram atingidos, conforme mencionado anteriormente.

1.6.2 Aptidão Física

Nesta área, o planeado foi replicar os testes Fitescola, realizados anteriormente na primeira etapa, de modo a verificar se os alunos progrediram em relação aos resultados anteriores, e se o trabalho realizado durante o ano letivo se tornou eficaz e produtivo. Os testes realizados foram o vaivém (Resistência), a impulsão vertical e horizontal (força membros inferiores), o senta e alcança (flexibilidade), as flexões de braços (força superior) e os abdominais (força média).

Balanço

O balanço final desta área revelou-se bastante evolutivo. Em comparação com os resultados do primeiro teste onde existiam nove alunos com classificação final negativa, nestes últimos testes, apresentou-se uma redução para apenas três alunos, sendo que os mesmos são os alunos que no final do ano reprovaram nesta disciplina (Apêndice XVII). Indo mais ao detalhe, no teste referente à resistência, Vaivém, o número de alunos que não atingiram a zona saudável reduziu de onze para nove. Além disso, dezassete alunos apresentaram melhorias no número de voltas em relação ao primeiro teste. Este teste especificamente reflete um ganho de resistência na globalidade dos alunos, o que é satisfatório, visto ser um dos objetivos propostos desde o início do ano letivo.

Em relação a outro objetivo definido no início do ano, que era o aumento da força (média, superior e inferior), os testes de flexões, abdominais e saltos refletem se esse objetivo foi atingido ou não. Relativamente aos testes de força superior, no primeiro teste existiram treze resultados negativos, sendo que no segundo teste existiam sete resultados negativos. Isto pressupõe que houve uma evolução e um ganho significativo nesta área específica. Vale destacar que dezanove alunos conseguiram realizar mais flexões comparativamente ao primeiro teste. Na força média, se no primeiro teste existiram doze resultados negativos, no segundo teste apenas houve quatro resultados negativos e dezoito dos alunos demonstraram um ganho de número de abdominais comparativamente com o primeiro teste. Por fim, na força inferior, no salto vertical existiram no primeiro teste doze resultados negativos enquanto no segundo teste existiam apenas quatro resultados negativos. Já no salto horizontal, no primeiro teste existiram quatro resultados negativos e no segundo teste existiram cinco resultados negativos, em parte por dois alunos terem estado lesionados, no entanto existiu um ganho e uma evolução na generalidade. Os resultados destes testes referentes à força demonstram que o trabalho realizado ao longo do ano foi produtivo, existindo uma

evolução e um ganho na globalidade dos alunos, atingindo assim o outro objetivo proposto no início do ano.

Em relação aos outros testes, o IMC dos alunos causou preocupação, não devido à altura, mas ao sobrepeso de alguns alunos. Esse problema foi abordado com uma palestra sobre a importância dos pequenos-almoços e com conversas sobre a adoção de um estilo de vida saudável.

1.6.3 Conhecimentos

Plano

Nesta área, deu-se continuidade ao trabalho já realizado em todas as aulas, com questões colocadas aos alunos de forma aleatória. Para esta etapa, os alunos tiveram a realização de um teste de escolha múltipla sobre todas as matérias lecionadas ao longo do ano letivo.

Balanço

Os resultados do teste aplicado encontram-se no Apêndice XVIII, sendo os resultados francamente positivos.

Todos os alunos tiveram um resultado positivo no teste escrito, contudo a questão relativa ao badminton foi a que teve uma percentagem de erro maior. No entanto, foi feita a resolução do teste de forma que todos soubessem as respostas corretas às questões colocadas. Além disso, as respostas às questões colocadas aleatoriamente durante as aulas continuaram a ter uma participação assinalável, destacando-se a maior participação dos alunos número dois, quatro, nove, dez, treze, catorze, dezasseis, dezoito, vinte e vinte e um. Concluindo o ano letivo, os objetivos propostos foram cumpridos, atendendo à 2ª e 5ª finalidades da disciplina, conforme referido nos PNEF. Estas finalidades visam “promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas” e “promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio das quais se desenvolvem as atividades físicas.” (p 6).

Esta área da lecionação, através da teoria, permite ao aluno adquirir um conhecimento mais profundo para depois aplicá-lo na prática, tornando-se mais consciente de todas as atividades que realiza. Além disso, este conhecimento pode e

deve ser transportado para a sua vida futura.

1.7 Professor a Tempo Inteiro- PTI

1ª Semana do PTI

Na semana de professor a tempo inteiro, optou-se por lecionar turmas com diferentes características, principalmente baseadas no ano letivo. Isso significou a escolha de turmas entre o 5º e o 11º ano de escolaridade. Essas turmas foram definidas em consonância com o horário escolar, de forma a evitar sobreposições, e também de acordo com a disponibilidade dos professores titulares.

Assim sendo, este processo foi iniciado na segunda semana de Dezembro (de 11 a 15) com a observação das aulas. Em seguida, houve um período de quinze dias para apresentação e discussão de matérias, espaços e planos de aulas a implementar com os professores titulares de cada turma, concluindo a lecionação na segunda semana de janeiro (de 8 a 12).

A semana de observação permitiu caracterizar e diagnosticar as turmas, o que facilita e maximiza a promoção da aprendizagem dos alunos (Carreiro da Costa, 1991, pp.9-27). Permitiu também identificar os alunos com maiores e menores dificuldades, o comportamento deles e os que estavam disponíveis para cooperar e ajudar os colegas.

As turmas escolhidas foram as seguintes: 5º4, 6º2, 7ºB (a turma pela qual sou responsável), 8ºG, 9ºE e 2TD1, sendo esta última de desporto referente ao 11º ano.

Em todas as turmas, as matérias a serem lecionadas foram definidas pelos professores, deixando ao nosso critério os exercícios a implementar, de acordo com as necessidades e prioridades de cada turma.

Os parâmetros utilizados basearam-se na Gestão, Controlo, Instrução e Clima (AGIC) Anexo VII direcionando essencialmente para a dimensão da instrução, através de Feedback prescritivo e interrogativo, visto serem turmas que não tinham conhecimento da metodologia de lecionação. O protocolo AGIC procura avaliar o desempenho do professor em três dimensões, durante a lecionação das aulas.

A divisão das aulas, parte inicial, parte principal e parte final foi igual em todas as turmas, exceto na segunda aula da turma 2TD1, visto que a professora não concordava com os alongamentos no final das aulas.

Turma 2TD1

Na primeira aula de quarenta e cinco minutos, o espaço previsto era o Exterior 4, onde estava planeada uma aula com três estações (duas de andebol e uma de aptidão física). Contudo, devido às condições climatéricas, foi necessário repartir um terço do pavilhão com outras duas turmas. Devido à redução do espaço, a aula foi reorganizada para incluir apenas duas estações (uma de andebol e uma de aptidão física). Este condicionamento permitiu ser mais flexível e ajustar o plano de aula no momento, sem comprometer as matérias definidas e os objetivos propostos. Houve um aluno que não participou na aula por estar lesionado, mas foi integrado na montagem dos espaços e na supervisão de uma estação. Na segunda aula, de noventa minutos, o roulement indicava que a turma não teria espaço para a prática de atividade física. Contudo, devido à ausência de um professor, foi possível ficar com um terço do pavilhão. Como não havia espaço definido, já estavam planeadas duas situações, dependendo do espaço disponível na altura. Essa antecipação facilitou a gestão de um possível constrangimento. Foram lecionadas atividades de voleibol e ténis de mesa. O fato de ser uma turma do 11º ano facilitou a adaptação a esses contratempos, e a aceitação e adaptação dos alunos foi bastante positiva. A questão do espaço ou falta dele, acaba por condicionar um pouco o planeamento das aulas e uma das formas de combater isso, passa pela criação de um plano alternativo de forma a estar sempre preparado para qualquer eventualidade.

Turma 9ºE

Em relação à primeira aula, de quarenta e cinco minutos, o espaço inicialmente definido foi metade do pavilhão. Contudo, foi necessário ceder parte deste, ficando com um terço do espaço. Essa redução obrigou a alterar um exercício, mantendo a matéria a ser lecionada e a organização, para que fosse exequível naquele espaço.

A turma em si estava focada e atenta às instruções e aos feedbacks. O facto de serem do 9º ano, acabou por facilitar o foco. Procurou-se manter algumas rotinas habituais que a professora implementou desde o início do ano, contudo os exercícios foram novidade para os alunos. Nesta aula, foi sentido que o tempo de prática não foi o mais adequado devido ao ajuste na redução do espaço. Na segunda aula, de noventa minutos, o planeamento foi seguido à risca, com todo o espaço definido sendo utilizado. Isso permitiu maior proximidade e foco na instrução aos alunos, proporcionando feedbacks interrogativos e prescritivos, o que resultou em maior sucesso nas tarefas definidas. As matérias lecionadas foram Futebol e Badminton. Nos últimos dez minutos

de aula, devido à dedicação e empenho dos alunos, e com a anuência da professora titular, foi permitido que os alunos optassem pela matéria preferida, ajustando o espaço conforme o número de alunos.

Turma 8ºG

Na primeira aula de noventa minutos, o local designado foi o espaço Exterior 4. Este é um espaço amplo, com dois campos de basquetebol, um de ténis, um de minivolei e uma pista de velocidade. No entanto, esses elementos estão afastados uns dos outros, o que condiciona a gestão, a organização e o controlo da aula. Diante disso, decidiu-se abordar a matéria de basquetebol de forma massiva, dividindo a turma em três tabelas. Só depois dessa etapa foram organizadas duas estações. Esta decisão permitiu um maior controlo, proximidade aos alunos e um feedback mais assertivo.

Existem duas alunas com comportamentos desviantes. A estratégia adotada foi incorporá-las nas atividades, para que se sentissem parte integrante, atribuindo-lhes o papel de árbitras de basquetebol. Esta decisão já havia sido discutida com a professora durante a aula de observação. Quando faltavam quinze minutos para terminar a aula, começou a chover e não existindo mais nenhum espaço disponível, a sessão teve de ser dada por concluída.

Na segunda aula, de quarenta e cinco minutos, apesar do tempo reduzido devido à chegada dos alunos de outro pavilhão e ao tempo necessário para se equiparem, o tempo de prática foi aceitável, pois as estações já estavam montadas e prontas para a prática de Educação Física.

A conversa e a observação prévia com a professora titular permitiram que o planeamento fosse mais adequado e mais favorável ao processo ensino- aprendizagem.

Turma 6º 2

Na primeira aula, de quarenta e cinco minutos, o espaço designado foi o Exterior 1, o que permitiu lecionar Futebol, Voleibol e Atletismo (estafetas). A instrução inicial foi dada apenas doze minutos após o início da aula devido ao facto de os alunos terem tido aula noutra pavilhão. A aula foi iniciada com um jogo lúdico de futebol humano de forma a ativar a frequência cardiovascular. Após o aquecimento, a turma foi dividida em três grupos. Tentou-se manter as rotinas no voleibol e no futebol que a professora utilizava, focando-se na estação de estafetas, pois era a primeira

abordagem para os alunos. O tempo de foco dos alunos era bastante reduzido e a estação de futebol não fluíu como pretendida, possivelmente devido ao contato físico envolvido. Foi possível realizar a rotação apenas duas vezes, pois, ao ter que deixar os alunos saírem 5 minutos mais cedo, não houve tempo para uma terceira rotação.

Na segunda aula de noventa minutos, o espaço definido foi o Ginásio 1, que permitiu ter uma aula plural. Lecionou-se voleibol, badminton e ginástica de solo. A aula iniciou à hora correta visto terem vindo de intervalo, o que facilitou muito a instrução inicial e o foco dos alunos melhorou um pouco mais. Após o jogo lúdico para ativação cardiovascular, os alunos foram divididos em três estações. Os exercícios foram adequados de forma a minimizar o tempo de espera, especialmente na estação de ginástica de solo. Esta decisão revelou-se bastante positiva, pois além de evitar potenciais comportamentos desviantes, permitiu aos alunos terem mais tempo de envolvimento motor, contribuindo para um clima de aula mais positivo. Com os alunos envolvidos nas tarefas, foi possível estar mais presente nas três estações e utilizar feedbacks prescritivos e descritivos para melhorar o desempenho dos alunos. Observou-se que, sendo esta turma mais jovem, o foco dos alunos não foi tão evidente. Contudo, a predisposição para a ação foi bem maior.

Turma 5º4

Na primeira aula de noventa minutos com esta turma, o espaço definido foi o Pavilhão

No entanto, devido à entrada de outra turma, foi necessário dividir o campo em três partes. Essa redução de espaço levou à alteração da atividade de basquetebol para badminton.

A nível de instrução inicial, tentou-se ser o mais rápido possível para maximizar o tempo de envolvimento motor. Os alunos estavam um pouco agitados, por isso, após o jogo lúdico, o grupo foi dividido em três e distribuído pelas três estações montadas. O exercício de badminton apresentou algumas paragens, provavelmente devido à falta de definição explícita das regras. Na estação de atletismo (velocidade), foi dada alguma autonomia ao circuito, aproveitando-se o auxílio de um aluno lesionado para controlar e gerir o circuito. Esta decisão revelou-se acertada, pois o aluno é exemplar e muito respeitado pelos colegas, o que permitiu maior liberdade para supervisionar as outras estações. Três alunos apresentaram comportamentos desviantes

constantes, o que dificultou um pouco a gestão do clima da aula.

Na segunda aula de quarenta e cinco minutos, que foi lecionada logo após a do 6º2 no mesmo espaço, aproveitou-se a organização e os exercícios já criados, mantendo as matérias, mas ajustando alguns critérios para atender às necessidades da turma. Já ciente do comportamento desviante dos três alunos, eles foram colocados em estações diferentes e receberam tarefas de responsabilidade para se sentirem mais importantes. Contou-se novamente com a colaboração do aluno lesionado para a gestão de uma estação. Os feedbacks prescritivos e descritivos foram os mais utilizados e adequados, pois foi notado que alunos mais jovens têm um foco de atenção mais baixo, mas uma predisposição para a prática maior. Quanto maior o tempo de atividade e envolvimento motor, menos tempo há para comportamentos desviantes.

Resumindo, esta semana proporcionou uma maior percepção do que é ser professor, não só na gestão do tempo, mas também na gestão de turmas diferentes, cada uma com seu contexto e particularidades. A tabela do MAGIC (documento facultado pelo professor Luís Bom) também permitiu melhorar e alterar alguns comportamentos, aprimorando a gestão de cada turma. Os feedbacks dos professores foram importantes, não só porque já conheciam a turma, mas também pela sua observação focada no meu desempenho. Conseguiram justificar os seus apontamentos, os quais foram aceites e incorporados nas aulas seguintes.

Piéron (1999) afirma que a instrução inicial deve transmitir uma informação simples e clara, com conteúdo, ou seja, explicar os objetivos e como se devem realizar as atividades, sendo isso o que se pretendeu implementar, no qual se verificou que o foco nos anos superiores era maior que nos anos inferiores, o que ajudou muito na compreensão dos novos exercícios e à sua fluidez. Em contradição, a predisposição e energia para as atividades eram muito maiores nas idades mais jovens do que nas idades superiores. Com esta observação, acabou-se por verificar que nas aulas mais jovens torna-se muito mais importante a criação de exercícios de forma que os alunos estejam com menos tempo de pausa e com mais tempo de envolvimento motora, de forma a que o foco não se desvie da tarefa. Em relação à gestão e controlo das turmas, pode-se afirmar que a turma do 5º4 foi onde foi sentida mais dificuldades, mais propriamente na primeira aula devido ao comportamento de três alunos. No entanto, na segunda aula foram colocados em estações diferentes atribuindo-lhes um papel de ajudantes o que permitiu ter um maior controlo na aula e permitiu também que os mesmos não tivessem

comportamentos desviantes. O fato de não saber o nome de todos os alunos dificultou um pouco o feedback individual, exigindo maior deslocamento ao local, o que me afastou das outras estações. A inclusão de rotinas novas, exercícios novos, uma abordagem diferente, para os alunos foi um constrangimento no processo de continuidade das aprendizagens, característica esta fundamental para uma maior eficácia. Ter efetuado esta semana na etapa de prioridades, permitiu também focar nas prioridades individuais e coletivas da turma, contribuindo para isso a diferenciação pedagógica, facilitando o processo de ensino- aprendizagem.

2ª Semana do PTI

Pensou-se que seria benéfico a realização de uma nova semana de professor a tempo inteiro, como tal, optou-se por lecionar as mesmas turmas de forma a ter um termo comparativo com a primeira semana realizada. A única turma que não foi repetida foi a turma 2TD1 visto terem terminado os módulos todos de leçãoção.

Assim sendo, iniciou-se este processo no segundo semestre, na terceira semana de abril (de 15 a 19) com a observação das aulas, tendo na semana seguinte (de 22 a 26) a apresentação e discussão de matérias, espaços e planos de aulas a programar com os professores titulares de cada turma, concluindo a leçãoção entre 29 de abril e 3 de maio.

Nesta segunda semana de observação, verificou-se uma observação mais pormenorizada, pois no primeiro PTI já tinha sido realizada a caracterização e o diagnóstico das turmas. Acabaram-se também por confirmar os alunos mais aptos e os alunos menos aptos em algumas matérias lecionadas pelo professor titular. As turmas escolhidas foram as seguintes: 5º4, 6º2, 7ºB (a turma pela qual sou responsável), 8ºG e 9ºE.

Em todas as turmas, os professores definiram novamente as matérias a serem lecionadas, deixando ao meu critério os exercícios a programar, de acordo com as necessidades e prioridades de cada turma.

Os parâmetros escolhidos voltaram a seguir o AGIC na Gestão, Controlo, Instrução e Clima direcionando essencialmente para a dimensão da instrução, através de feedback prescritivo e interrogativo, visto serem turmas que apesar de terem já sido lecionadas durante uma semana, não tinham criado rotinas suficientes. O protocolo AGIC procura avaliar o desempenho do professor em quatro dimensões, durante a leçãoção das aulas.

A divisão das aulas parte inicial parte principal e parte final voltou a ser igual em todas.

Turma 9ºE

A primeira aula de quarenta e cinco minutos acabou por não ser lecionada, visto a professora titular ter estado ausente.

Na segunda aula de noventa minutos, o espaço designado foi o Exterior 2, que contém um campo multiusos e um campo de voleibol. Optou-se por realizar três estações e definir voleibol, basquetebol e aptidão física em prol do espaço definido.

Esta turma já havia demonstrado bastante empenho e foco na instrução e nas tarefas. Conhecer o nome de alguns alunos e ter lecionado uma semana em janeiro facilitou e aumentou o tempo de prática dos alunos. Esse conhecimento mais profundo sobre os alunos e a turma permitiu oferecer um feedback mais interrogativo e prescritivo. Voltou-se a concluir que os alunos de anos superiores conseguem ter um foco maior o que permite que assimilem mais as instruções facultadas pelo professor.

Turma 8ºG

Na primeira aula de noventa minutos, a turma foi alocada ao espaço do Ginásio 2, sendo esta uma sala que propicia a prática da ginástica, uma vez que contém colchões e aparelhos de ginástica.

A aula iniciou-se com um aquecimento que proporcionasse a ativação cardiovascular e depois uns alongamentos específicos e mobilização articular para a prática específica da ginástica.

A turma foi dividida em três estações (Ginástica de solo, ginástica de aparelhos e Aptidão Física) em circuito. Na estação de ginástica de aparelhos, foi abordado o minitrampolim, com um salto em extensão e engrupado e no regresso à fila, os alunos passavam na trave para realizar os deslocamentos à frente e atrás e o salto. Na estação de solo, colocaram-se duas filas de colchões com diferenciação de grau de dificuldade, para que os alunos realizassem uma sequência (cambalhota à frente, meia pirueta, cambalhota atrás, avião e roda). Na estação de aptidão física, os alunos tinham cinco exercícios para realizar, sendo que a ordem da rotação era sempre dada pelo aluno que tivesse realizado os dez *burpees*.

Esta divisão em estações permitiu não só ter mais controlo na leção, e que

os alunos tivessem mais tempo de envolvimento motor, mas também permitiu que a professora titular pudesse realizar uma avaliação dos alunos nas matérias de ginástica.

As duas alunas identificadas anteriormente com comportamentos desviantes, encontraram-se focadas e participativas nas tarefas.

Deve-se referir que a professora titular, é especializada em ginástica. No planeamento desta aula, houve uma grande discussão de ideias com ela, que também facultou alguma documentação sobre o assunto.

Na segunda aula, de quarenta e cinco minutos, realizada no espaço Exterior 1, houve novamente a dificuldade dos alunos virem de outra aula e de outro pavilhão. No entanto, as estações estavam todas preparadas para a prática, permitindo que os alunos iniciassem o tempo de envolvimento motor imediatamente após a chegada. Isso otimizou o tempo disponível, tornando o tempo de prática aceitável, apesar do tempo reduzido e do período necessário para os alunos se equiparem.

Turma 6º 2

Na primeira aula de quarenta e cinco minutos, o espaço designado foi o Pavilhão A, sendo que foi pedido pela professora titular, a inclusão da iniciação da matéria Corfebol, devido à atividade escolar a realizar-se em junho na escola. Sendo este um tema conhecido, mas não especializado, foi necessário pesquisar e conversar com o professor José Santos, que trabalha na Federação Portuguesa de Corfebol. Ele partilhou ideias e exercícios sobre a modalidade. Com isso, decidiu-se introduzir o Corfebol como parte do aquecimento, explicando as regras básicas e realizando um mini jogo formal.

A turma foi então dividida em três grupos, abordando o voleibol, o badminton e a aptidão física de uma forma mais lúdica e motivadora (percurso por equipas com jogo do galo).

Nesta turma e após conversa com a professora titular e o primeiro PTI, verificou-se que o tempo de instrução tinha de ser reduzido e o tempo de prática maior, aproveitando este último para ajustar com feedbacks, pois o tempo de foco dos alunos era muito reduzido.

Na segunda aula de noventa minutos, o espaço definido foi o exterior três, que permitiu ter uma aula plural. Voltou-se a incluir o Corfebol no aquecimento e verificou-se que muitos já tinham incutido as aprendizagens da aula anterior. Depois, a aula

dividiu-se em três estações de forma a ter melhor controlo dos alunos e ter grupos mais reduzidos, evitando as distrações. Lecionou-se voleibol, futebol e uma estação de aptidão física. Esta aula iniciou à hora prevista, pois os alunos tinham vindo de intervalo. Depois do Corfebol, os alunos foram para as estações pré-definidas e verificou-se que o tempo de envolvimento motor foi muito positivo, com poucas paragens, um foco na tarefa significativamente melhor e uma motivação evidente, muito provavelmente pelo futebol, visto a maior parte de a turma gostar muito desta modalidade. Os feedbacks prescritivos e descritivos foram os mais utilizados para melhorar o desempenho dos alunos.

Em comparação com o primeiro PTI e visto já ter um conhecimento dos alunos e vice-versa, conseguiu-se que os mesmos tivessem menos tempo de instrução para não perderem o foco e mais tempo de prática, o que permitiu também ter um melhor controlo da aula.

Turma 5º4

Na primeira aula de noventa minutos com esta turma, o espaço definido foi o pavilhão

Optou-se, tal como na turma 6º2 e a pedido da professora titular, abordar a iniciação ao Corfebol, no mesmo seguimento da atividade que a escola irá realizar em julho. Os conceitos básicos foram abordados de forma rápida para que os alunos não perdessem o foco. Durante a prática, houve interação constante, corrigindo e retificando algumas situações conforme necessário.

Depois do aquecimento, dividiu-se o grupo em quatro estações, o que permitiu ter mais tempo de prática para o aluno, evitar comportamentos desviantes, pois os grupos eram mais reduzidos e ao mesmo tempo estar mais perto deles e ser mais pormenorizado nos feedbacks.

Assim, abordou-se o futebol, o voleibol (matéria prioritária), e o atletismo em diferentes modalidades e a aptidão física. Todos os alunos participaram na aula e também se definiu um aluno por estação, de forma a ser o capitão. Os alunos escolhidos foram aqueles que normalmente apresentavam comportamentos desviantes e que tinham sido registados no primeiro PTI. O objetivo foi torná-los mais responsáveis e cooperativos. Esta decisão revelou-se acertada, pois o clima da aula foi positivo.

Na segunda aula de quarenta e cinco minutos, assim como no primeiro PTI,

aproveitou-se a organização do espaço e dos exercícios já criados para a aula anterior do 6º2, realizada no mesmo local. As matérias foram mantidas, mas alguns critérios foram alterados para ajustar às necessidades da turma. Continuou-se a abordagem de responsabilidade e cooperação para os alunos com comportamentos desviantes, de forma que se sentissem mais importantes. Os feedbacks prescritivos e descritivos continuaram a ser os mais utilizados e adequados, pois observou-se que alunos mais novos têm um foco de atenção mais baixo, mas uma maior predisposição para a prática. Quanto maior o tempo em atividade e envolvimento motor, menos tempo esses alunos têm para comportamentos desviantes.

De uma forma geral, pode-se afirmar que a segunda semana do PTI permitiu melhorar a qualidade do planeamento, do conhecimento de novas matérias, como o Corfebol, e também do diferente tipo de abordagem, consoante o ano e as particularidades de cada turma apresentou. Mais uma vez, a ferramenta AGIC permitiu uma introspeção sobre minha atuação, revelando-se fundamental para alterar e corrigir comportamentos e ações, de forma a melhorar a minha prestação enquanto professor. Confirmou-se novamente que, nos anos mais baixos, o tempo de instrução deve ser menor em relação aos anos superiores. Essa abordagem foi implementada, resultando em um foco na tarefa mais elevado por parte dos alunos (Piéron,1999). Na gestão e no controlo das turmas, houve uma maior facilidade devido ao maior conhecimento dos alunos e ao fato de que eles já estavam familiarizados com as rotinas que se queria implementar. O papel de ajudante do professor, atribuído a alguns alunos, especialmente aos do 5º e 6º ano, mostrou-se importante e benéfico para o clima da aula e para a motivação desses alunos. Em relação aos feedbacks, conhecer o nome de alguns alunos permitiu ser mais objetivo e direcionado, facilitando o processo de ensino-aprendizagem e fazendo com que os alunos se sentissem mais confortáveis. As rotinas, matérias e exercícios diferentes revelaram-se um desafio. Contudo, tendo já lecionado anteriormente uma semana a estes alunos, o conhecimento prévio do nome da maioria deles ajudou significativamente a ter maior eficácia no processo.

1.8 Projeto Específico Lecionação

O desenvolvimento da resistência e da força nas aulas de Educação Física
Enquadramento

O desenvolvimento da resistência é uma tarefa complexa devido ao facto de

que, na maior parte das modalidades desportivas, existirem diferentes combinações das componentes aeróbias e anaeróbias presentes no desempenho. Assim, para aperfeiçoar a aquisição de uma adaptação orgânica tão multifacetada, é necessário utilizar uma grande variedade de métodos e variantes que permitam abarcar as diferentes componentes metabólicas e musculares a desenvolver, além de assegurar a orientação metodológica necessária para tornar o treino da resistência útil e relevante.

Relativamente ao desenvolvimento da força, existem exercícios classificados em desenvolvimento geral, específico e de competição, segundo Weineck (1986). Estes primeiros são os indicados para a aplicação no contexto escolar, pelo menos numa fase inicial, de forma a não queimar etapas no desenvolvimento da força. Assim, após um primeiro contacto com os resultados dos alunos do 7ºB no Fitescola, optou-se por desenvolver a capacidade motora da resistência, considerada a mais importante de todas. Isso porque esta é essencial para que o aluno mantenha um equilíbrio psíquico e funcional adequado, mesmo sob uma carga de intensidade e duração suficientes até que haja uma perda de rendimento e, conseqüentemente, uma rápida recuperação (Zintl, 1991). Além disso, a força foi também priorizada, pois é fundamental para ganhos superiores de rendimento desportivo (Araújo, 1980). No contexto escolar, o objetivo é que esses ganhos resultem em uma boa capacidade funcional, melhorando a saúde e o bem-estar, permitindo um melhor desempenho das tarefas do dia-a-dia sem qualquer custo ou sacrifício (Ribeiro, 1993).

De acordo com o *site* do Fitescola, a aptidão física refere-se a um conjunto de atributos que decorrem da interação do património genético com os hábitos de exercício. Melhores indicadores de aptidão física resultam no aumento do desempenho físico e, de forma conjugada ou independente, na preservação e melhoria da saúde em todo o ciclo de vida (Fitescola). A palavra “fitness” significa aptidão, e o conceito de Aptidão Total integra as dimensões física, emocional, social e intelectual, sendo que a aptidão física é relativa a tarefas específicas, destacando a importância da adaptação do organismo às demandas específicas de cada atividade física. Existem vários benefícios do treino da aptidão física. O estudo conduzido por Donnelly *et al.*, (2016, pp. 1197-1222) concluiu que existe uma associação positiva entre aptidão física e sucesso escolar em crianças, sugerindo uma correlação positiva entre níveis mais elevados de aptidão física e um melhor desempenho académico em crianças. Este facto pode ser explicado na medida em que a prática regular de atividade física tem efeitos benéficos na função

cognitiva das crianças, incluindo aspetos como memória, atenção e processamento de informações. Isso sugere que a atividade física não apenas beneficia a saúde física, mas também contribui para o desenvolvimento cognitivo (Donnelly *et al.*, 2016, pp.1197-1222). Os autores observaram também que a atividade física pode ter impactos positivos no comportamento escolar, incluindo a redução de comportamentos disruptivos e uma melhoria na concentração em sala de aula, o que indica que a participação em atividades físicas pode ter benefícios além do desempenho académico direto (Donnelly *et al.*, 2016, pp.1197-1222).

A força é uma parte da aptidão física fundamental para a realização de qualquer movimento, por isso torna-se imprescindível desenvolvê-la. Este desenvolvimento ganha particular importância nas crianças pois encontram-se em fase de crescimento e também porque permite manter um nível de saúde e bem-estar necessários à sua plena realização (Carvalho, 1996).

É impossível qualquer movimento sem a existência da utilização da força, no entanto a força complementa-se com as restantes capacidades motoras assumindo-se determinante, "o factor relevante de todo o rendimento desportivo" (Harre, 1975; Letzelter, 1978; Martin, 1982; Grosser et al., 1985, citados por Carvalho, 1996).

É a força, a capacidade motora mais determinante e influente na determinação do rendimento desportivo. Ela promove condições de saúde e bem-estar necessários para um bem-estar físico harmonioso, no aumento da qualidade dos gestos técnicos além de ser fundamental na prevenção de lesões.

Alguns estudos realizados em países desenvolvidos demonstram que mais de 30% das crianças, no momento de ingresso na escola, evidenciam problemas posturais. Uma acentuada falta de atividade pode provocar atrofia muscular, o que "conduz a que a criança em fase pubertária atinja uma insuficiência acentuada na musculatura de sustentação, sobretudo na musculatura dorso-lombar e abdominal, (Ehlenz et al, 1985, referenciados por Carvalho, 1994).

Existindo ainda alguma diversidade de opiniões sobre o desenvolvimento da força nas etapas primárias e juvenis, o fulcral deste trabalho passa por dotar os alunos de capacidades para conseguirem desempenhar as tarefas diárias e que a metodologia seja a mais adequada tendo em conta o crescimento destes e o contexto escolar onde se encontram inseridos.

1.8.1 Planeamento/Avaliação

O planeamento anual deste projecto encontra-se referido no Apêndice XIX.

Uma vez que os resultados registados no Fitescola se revelaram predominantemente negativos, considerou-se importante desenvolver a resistência, que será essencialmente integrada nos Jogos Desportivos Coletivos.

Quanto menor for a idade desportiva do atleta, mais importante é o recurso à preparação geral. Esta diminui a sua importância na idade da obtenção dos rendimentos mais elevados, embora com maior acentuação nos JDC, (Cunha, 2016). Sendo um dos grandes problemas nos JDC o controlo da carga de treino, uma das formas que foi utilizada para ultrapassar esta situação, foi aumentar ou reduzir tanto o espaço como o número de alunos ou a inclusão de algumas condicionantes específicas, de forma a trabalhar a qualidade e aumentar o atraso da fadiga. O foco na qualidade implica desenvolver as capacidades técnicas e táticas do aluno, combinando a velocidade de execução e a própria execução, enquanto o foco no atraso da fadiga tem como princípio a manutenção dessa qualidade o maior tempo possível.

A importância da resistência no domínio da aptidão física é sublinhada, tal como indicado por Faigenbaum e Myer (2009, pp.161-168). Estes autores delinearam meticulosamente a relevância intrínseca do treino de resistência, particularmente quando direccionado para populações pediátricas. Ao explorar minuciosamente os benefícios inerentes a esta abordagem, transcenderam a mera atividade física, enfatizando a sua importância no desenvolvimento da força muscular, na melhoria da composição corporal e na promoção da saúde óssea. Esta abordagem não se limita a conferir robustez física, estabelecendo-se como um pilar fundamental para a saúde holística, tendo em conta o carácter formativo e transformador da fase pediátrica. Faigenbaum e Myer (2009, pp.161-168) elucidam como o envolvimento consistente no treino, treino de resistência não só fortalece os aspetos físicos, como também desempenha um papel integral na promoção do bem-estar geral, contribuindo para a formação de hábitos saudáveis desde a primeira infância.

Já o treino da força, foi desenvolvido através de uma estação onde continha exercícios específicos e enquadrados para as necessidades dos alunos, demonstradas através dos resultados dos testes do Fitescola.

Foi utilizado um treino em circuito com tempo fixo, onde se pretendia que os alunos realizassem um determinado número de exercícios e de repetições, tendo o

tempo de pausa definido e o número de voltas ao circuito também, sendo que deverão tentar aumentar o número de repetições, esperando que haja um desenvolvimento.

Segundo Weineck (1986) nos meios escolares observa-se, por vezes, uma diferença de cinco anos entre a criança fisiologicamente mais jovem e a criança mais velha. Por este motivo é que o trabalho na aula de Educação Física deveria ser individualizado. Contudo dadas as condições, no que se refere ao número de alunos, materiais, etc., torna-se complicado a concretização deste objetivo. Ao utilizar esta organização, permite-se ter uma melhor percepção da evolução, inclusive por parte dos alunos, com o aumento das repetições. Além disso, facilita a individualização do trabalho de cada aluno, proporcionando-lhes alguma autonomia no seu próprio trabalho, uma vez que "cada um só dá o que pode", isto é, cada aluno trabalha no seu próprio ritmo.

. De todas as capacidades motoras, este tipo de aplicação acaba por ser uma forma positiva e motivadora para a promoção do desenvolvimento da capacidade de força, nas condições e âmbito da aula de Educação Física, por ser uma forma de trabalho adequada, dada a sua facilidade de organização e também pelo entusiasmo que suscita aos alunos, pois está associado ao carácter lúdico e competitivo, tão apreciado nestas faixas etárias.

Estes exercícios foram selecionados levando em consideração os objetivos pretendidos. Assim, foram escolhidos exercícios que promovem um fortalecimento muscular geral.

Os critérios escolhidos foram para que os exercícios possibilitassem o desenvolvimento multilateral e equilibrado da musculatura, focando principalmente os principais grupos musculares, que envolvessem a manifestação da força, que fossem de compreensão e execução básica, evitando o risco de lesões, considerando o contexto e que necessitassem de pouco material. Além disso, os exercícios deveriam ser semelhantes aos avaliados nos testes Fitescola, cumprindo o princípio da especificidade, onde apenas se melhora aquilo que realmente se treina.

Em relação à variedade dos exercícios, torna-se importante que seja variado, quer pela motivação que cria, como pela natureza de adaptação aos esforços. Poliquin (1988,pp.18-22), refere que a falta de variedade dos exercícios, que tem como consequência a saturação psicológica e a menor frescura fisiológica do praticante, é uma das causas principais de ineficácia dos programas de treino da força.

1.8.1.1 1ª Etapa

Planeamento

Definiu-se que a primeira etapa, consistia na aplicação dos testes FitEscola para realizar uma avaliação inicial aos alunos e perceber em que ponto os alunos se encontravam relativamente à Aptidão Física, nomeadamente nos testes do Vai-Vem, da força média (abdominais) e força superior (flexões).

Balanço

Nas primeiras aulas de educação física e através de uma observação direta, mas subjetiva, verificou-se que a maioria dos alunos tinha alguma dificuldade em manter os níveis de atividade física elevados, concluindo-se que esse problema estava relacionado com a resistência e a força, ou melhor, a falta delas. Esta situação foi comprovada através da realização dos testes Fitescola (VaiVém), onde apenas dez alunos (os alunos número dois, quatro, cinco, seis, nove, dez, onze, treze, catorze e vinte e um) em vinte e um conseguiram alcançar o número de voltas suficientes para se encontrarem na zona saudável. Nos testes de Força Média (abdominais), nove alunos (número quatro, cinco, oito, nove, onze, doze, treze, catorze e quinze) em vinte e um estavam dentro da zona saudável, e na Força Superior (flexões), apenas sete alunos (número seis, nove, onze, doze, treze, quinze e dezasseis) em vinte e um encontravam-se dentro da zona saudável, como demonstra o Apêndice VI. Concluiu-se que grande parte dos alunos se encontrava na zona não saudável (ZNS), tendo apenas o aluno número nove estado numa zona saudável (ZS) em todos os testes realizados.

Isto significa que sem uma boa capacidade de resistência e força, torna-se muito difícil o seu processo de aprendizagem e evolução.

1.8.1.2 2ª Etapa

Planeamento

Após a análise dos resultados dos testes Fitescola e a comprovação de que mais de metade dos alunos se encontrava na zona não saudável, decidiu-se dar ênfase ao desenvolvimento da resistência nesta etapa, sem descurar o trabalho da força, que também era um objetivo definido. Este foco na resistência deveu-se à participação no corta-mato escolar.

Ressalvando a heterocronia na resistência, optou-se por iniciar nas U.D.

seguintes, um trabalho de resistência específica para que nos próximos testes Fitescola, os resultados sejam mais positivos, mas também para que consigam participar no corta-mato escolar concluindo-o, independentemente do resultado ou classificação.

Iniciou-se este processo, com uma introdução à respiração, pois esta é a base da resistência ser mais eficaz. Uma respiração eficiente promove uma maior captação de ar e, deste modo, existe maior disponibilidade de oxigénio para as nossas células. Assim sendo, no início de todas as aulas (aquecimento) introduziu-se um exercício sobre este tema.

Em relação aos exercícios e às progressões, começou-se por introduzir a respiração diafragmática com exercícios simples, mas eficazes de forma que os alunos entendessem e comprovassem a respiração. Primeiro encostados a uma parede, os alunos colocando as mãos na grelha costal, iam respirando (inspirando dois segundos e expirando quatro segundos) de forma a terem uma perceção da dicotomia aumento/diminuição do tamanho da grelha costal.

Foi dada também uma breve explicação de que os músculos necessitam de oxigénio para trabalhar e como tal, torna-se necessário expelir o dióxido de carbono que temos neles de forma que eles tenham mais oxigénio e por consequente, conseguirem suportar mais o esforço. Depois do primeiro exercício, o segundo foi idêntico, mas com os alunos em deslocamento e com as mãos ainda na grelha costal. De seguida, optou-se por um treino visando a melhoria na capacidade de resistência. Repetições de oitenta metros:

1ª fase: vinte metros a correr, e vinte metros a andar durante oito minutos;

2ª fase: quarenta metros a correr, e vinte metros a andar durante oito minutos;

3ª fase: oitenta metros em corrida contínua, e oitenta metros a andar durante oito minutos. Esta distinção foi feita para adaptar o treino ao nível de condicionamento dos alunos

Os alunos que obtiveram classificação positiva nos testes iniciaram o processo com um treino na segunda fase, enquanto o restante começou pela primeira fase. Assim que conseguissem concluir com sucesso uma fase, passariam para a seguinte.

Balanço

O balanço feito nesta etapa pode considerar-se positivo, pois todos os alunos que participaram no corta-mato conseguiram concluí-lo, sendo que esse era um dos objetivos propostos para esta etapa, o que significa que a resistência dos alunos

conseguiu ser desenvolvida e melhorada. O aquecimento, mesmo nas aulas em que estávamos no Ginásio 1 e 2 foi conseguido, tendo sido realizado no exterior junto aos mesmos. As distâncias não foram atingidas devido ao espaço disponível, mas o percurso foi ajustado e o tempo foi cumprido. Em relação ao desenvolvimento da força, apenas em algumas aulas foi implementado, estando previsto no plano, um desenvolvimento mais específico na terceira etapa.

De referir que os alunos número três, sete, vinte e vinte e um não conseguiram passar da primeira fase do exercício, muito pela falta de empenho demonstrada.

Os alunos número nove, onze, treze, dezasseis e vinte e um efetuaram a terceira fase sempre em corrida contínua.

1.8.1.3. 3ª Etapa

Planeamento

Nesta etapa, pretendeu-se continuar o desenvolvimento da Resistência nos Jogos Desportivos Coletivos através da participação dos alunos nos exercícios implementados nas aulas, de forma que eles tenham pouco tempo de repouso, nomeadamente dos JDC, até porque os jogos estão inseridos no currículo dos alunos desde o 1º ao 12º e que é colocado em destaque nos programas. (Bom et al.,1990,pp.1-12).

Nos JDC, na maioria das vezes, serão solicitadas situações de aprendizagem em contexto do jogo, tendo estes algumas modificações promovendo o surgimentos de problemas com grande evidência, permitindo que os alunos tenham muitas oportunidades de resolução, num número elevado de repetições proporcionando aos alunos a compreensão dos erros, a aprendizagem do jogo e a sua assimilação, juntamente com o desenvolvimento da capacidade da resistência (Graça & Mesquita, 2007,pp.401-421). A juntar a isto, existiram parâmetros (tempo, espaço e número de alunos) os quais também são fundamentais para o trabalho da resistência.

Em relação à força, estava planeado um circuito com quatro a cinco exercícios, onde os alunos iam alternando durante o tempo definido em cada aula, sendo que nas aulas de 45', o tempo da estação era de 9' e nas aulas de 90' o tempo da estação era de 20' mas composto por oito exercícios.

Balanço

Finalizando esta etapa e fazendo uma avaliação de observação direta e também

pela percepção subjetiva do esforço (Escala de Borg adaptada) Anexo VIII, pode-se afirmar que grande parte dos alunos teve uma melhoria significativa nas capacidades desenvolvidas e estando numa escala de atividade vigorosa.

Sendo que a resistência continuou a ser desenvolvida através da inclusão de exercícios nos Jogos Desportivos Coletivos, e a iniciação do desenvolvimento da força na estação da Aptidão Física, o feedback dos alunos foi positivo e gratificante. Os alunos demonstraram um empenho e uma disponibilidade mental e física superior ao início do ano, significando que as suas capacidades estavam a melhorar.

Os alunos número três, sete e vinte e dois, continuaram a demonstrar desinteresse e conseqüentemente, pouca aplicação e empenho nas tarefas. O aluno número vinte melhorou substancialmente o seu empenho.

De salientar que em todas as aulas existiu uma estação de aptidão física ou de JDC.

1.8.1.4 4ª Etapa

Plano

Nesta última etapa, o objetivo passa pela continuação do desenvolvimento das duas capacidades, fomentar alguma autonomia na escolha dos exercícios e também uma avaliação final, com a realização dos testes Fitescola e concluir esses mesmos resultados em comparação com os iniciais.

Balanço

Com a autonomia a ser facultada aos alunos, sendo que a consequência seriam os resultados nos testes Fitescola, esta medida revelou-se acertada não só pela melhoria dos resultados, mas também pela responsabilidade incutida a cada aluno, o que acabou por criar algumas situações de competição saudável entre os alunos, a ver quem executava mais repetições.

Assim, e em relação à questão da resistência e do teste do Vai e Vem como avaliações, na primeira avaliação existiram onze alunos que não atingiram a zona saudável e no final da segunda avaliação passaram a nove alunos com resultados negativos, contudo existiu uma melhoria de dezassete alunos no número de voltas em relação ao primeiro teste o que reflete um ganho na globalidade dos alunos, apesar dos alunos número três, sete, oito, doze, quinze, dezassete, dezoito, vinte e vinte e dois, ainda se encontrarem numa zona não saudável. Na capacidade da força, relativamente

aos testes de força superior, no primeiro teste existiram treze resultados negativos, sendo que no segundo teste existiram sete resultados negativos. Isto pressupõe que existiu uma evolução e um ganho desta zona específica, referindo por último que dezanove dos alunos conseguiram realizar mais flexões comparativamente ao teste. Na força média, se no teste existiram doze resultados negativos, no segundo teste apenas houve quatro resultados negativos e dezoito dos alunos demonstraram um ganho no número de abdominais comparativamente com o primeiro teste. Por fim, na força inferior, no salto vertical existiram no primeiro teste doze resultados negativos, enquanto no segundo teste existiram apenas quatro resultados negativos. Já no salto horizontal, no primeiro teste existiram quatro resultados negativos e no segundo teste existiram cinco resultados negativos, em parte por dois alunos terem estado lesionados, no entanto existiu um ganho e uma evolução na generalidade. Os resultados destes testes referentes à força demonstram que o trabalho realizado ao longo do ano foi produtivo, existindo uma evolução e um ganho na globalidade dos alunos, atingindo assim o outro objetivo proposto no início do ano, Apêndice XVII.

2. Direção de Turma

2.1. Enquadramento

Nesta área, o estagiário assume o papel de assistente da Diretora de Turma, desempenhando funções cruciais: interação com os Encarregados de Educação; apoio aos alunos; coordenação pedagógica com o Conselho de Turma. É fundamental destacar não apenas a habilidade de comunicação com os Encarregados de Educação, contribuindo para a conexão entre escola e família (Alho & Nunes, 2009), mas também a comunicação entre os membros do Conselho de Turma, visando resolver questões educativas dos alunos. O Conselho de Turma é o cenário onde se define a abordagem específica para cada grupo de alunos, com os docentes unindo esforços para enfrentar desafios e alinhar as estratégias com o Projeto Educativo da Escola (Brás, 2005, pp.7-18).

De referir que, além deste acompanhamento, o estagiário esteve presente nas aulas de Cidadania, que fazem parte das responsabilidades do Diretor de Turma.

O Conselho de Turma desempenha múltiplas funções essenciais no processo de ensino-aprendizagem, conforme descrito no Artigo 6º do Decreto-Lei 10/99, cujos detalhes podem ser consultados no Anexo IX.

A síntese do planeamento anual elaborado pela Direção de Turma é apresentada no Apêndice XX.

2.2. Caracterização da turma

A turma do 7ºB, é composta por vinte e um alunos, sendo constituída por onze rapazes e dez raparigas. A mesma tem dois alunos repetentes (alunos número dezasseis e vinte e dois), consultar Apêndice XXI. Existem também alunos com medidas seletivas (alunos número um, três, oito, dezassete e vinte), consultar Apêndice XXII. Existem alunos de várias nacionalidades: Portugal, Angola, África do Sul, Paquistão, Cabo Verde, São Tomé e Príncipe, Brasil e China. Com uma variedade multicultural, a inclusão e a cooperação é uma preocupação da Direção de Turma, para que os alunos se sintam inseridos no sistema escolar português.

O aluno número dezanove, repetente, não comparece na escola desde janeiro de 2023, tendo sido excluído por faltas. Reapareceu às aulas em janeiro, tendo sido transferido nesse mesmo mês.

A aluna número vinte, transitou da escola Básica Almeida Garrett, em

Alfragide, com indicação de estar sentada junto do professor.

Os restantes alunos repetentes, número dezasseis, e número vinte e dois, registaram um elevado absentismo. O primeiro obteve sete níveis dois e beneficiou das medidas de adaptação ao processo de avaliação a), e), g). O segundo obteve nove níveis dois.

Estiveram inscritos na disciplina de PLNM, os alunos número três, número dezanove, e número vinte.

A maioria dos alunos obteve nível dois na disciplina de Educação Tecnológica.

2.3. 1ª Etapa

Deu-se início ao trabalho de acompanhamento de Direção de Turma logo no dia 6 de setembro, com a reunião inicial com a direção da escola. Após este momento, houve uma reunião com a diretora de turma para discutir os procedimentos e o planeamento da turma, abrangendo não apenas as questões burocráticas, mas também o horário de atendimento aos encarregados de educação, o horário da turma, as informações de cada aluno e outros detalhes. A aula de cidadania ficou agendada para todas as terças-feiras, das 11:40 às 12:25, e a hora de atendimento aos pais foi marcada para as sextas-feiras, das 08:15 às 09:00, caso houvesse algum agendamento.

Foi realizada uma reunião de início do ano escolar, no dia 28 de setembro de 2023, com os encarregados de educação, na qual foram destacados vários assuntos importantes. Entre eles estavam o regime de faltas e os prazos legais para a sua justificação; as normas de funcionamento da escola; a importância de o aluno ter sempre presente o material escolar adequado; o dever de assiduidade e pontualidade, tanto às aulas curriculares como às aulas de apoio tutorial específico; as condições de aprovação nas diferentes disciplinas; o horário de atendimento semanal da diretora de turma; e o acesso à plataforma Inovar para controle e informação da atividade escolar dos respetivos educandos. Além disso, a docente ressaltou a importância da ativação e utilização do endereço de e-mail institucional do aluno. A diretora de turma criou um dossier sobre as informações importantes sobre os alunos e a turma no geral. Este dossier encontrava-se para consulta na sala dos diretores de turma. Foi também partilhado por parte da Diretora de Turma, um endereço de e-mail com as informações essenciais dos alunos com Medidas Educativas Diferenciadas (DL 54/2018, alterado pela Lei nº116/2019) e uma sugestão de planta de sala de aula para a disposição dos alunos. Foi também abordada a questão de se marcar no Inovar as avaliações a realizar,

para facilitar a consulta dessa informação por parte dos Encarregados de Educação e do Conselho de Turma, garantindo que não haja sobreposição de avaliações.

Foi destacado que é muito importante registar sempre as faltas de presença em todas as disciplinas, para que os professores possam justificar a indicação que ficará nas atas do ano letivo.

As primeiras aulas de cidadania basearam-se na preocupação de que todos os alunos conseguissem ter acesso ao mail da escola, ao Inovar, ao computador e também aos livros de todas as disciplinas.

Nesta etapa decidiu-se enfatizar a leitura do regulamento da escola, Anexo X, de forma que os alunos pudessem compreender os direitos e deveres não só da escola, mas também de cada um na sua participação escolar.

2.4. 2ª Etapa

A 2ª etapa iniciou-se com a reunião intercalar que teve lugar no dia 24 de novembro de 2023.

Na reunião, a Diretora de Turma apresentou uma breve caracterização do grupo, e os professores do conselho de turma fizeram uma breve análise do comportamento e aproveitamento da turma, constatando-se que a maioria dos professores consideram que os alunos são conversadores, revelam falta de atenção/concentração, falta de empenho, e falta de hábitos e métodos de trabalho. A opinião geral dos professores é que, tanto na entrada da aula como durante o seu decorrer, há demasiada conversa e distração. A professora de Inglês destacou que é igualmente importante que os alunos sejam mais responsáveis e organizados no que respeita aos materiais de trabalho, desde a necessidade de os trazerem para a aula até à sua utilização adequada. O professor estagiário de Educação Física considerou que na aula de Educação Física a entrada em sala, a pontualidade, o comportamento e o compromisso melhoraram consideravelmente a partir da terceira semana. O professor da disciplina de Ciências Naturais, compartilhou uma experiência positiva: os alunos já sabem que, se respeitassem as regras de entrada e de trabalho, têm direito a cinco minutos de descanso antes do intervalo. O professor também destacou o espírito de interajuda que observa entre os alunos e lembra a importância de manter esse espírito, de modo a assegurar que todos consigam acompanhar a aula e estar, tanto quanto possível, no mesmo nível. O professor de Tecnologias de Informação e Comunicação, alertou que o comportamento em sala de aula deveria mudar para que estes possam

continuar a usufruir de uma pausa de cinco minutos na aula. A professora de Matemática, fez notar que os alunos trabalham muito bem em grupo e que gostam de participar nas atividades letivas, de discutir problemas matemáticos em aula, exibindo vontade de esclarecer as suas dúvidas. Reconhece que há euforia na vinda do intervalo ao entrar na aula, que entende natural na idade, e considera que a adoção de estratégias criativas por parte do docente poderá contribuir para superar a azáfama inicial de entrada em aula. A mesma professora realçou, igualmente, os efeitos positivos individuais e globais de conseguir levar ao quadro alunos como o número dezassete, normalmente mais reservados ou que podem apresentar mais dificuldades. A Diretora de Turma informou ainda que foram eleitos para os cargos de delegada e subdelegado de turma os alunos número quinze e número quatro, respetivamente.

Na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, solicitou-se a participação dos professores da turma, para a implementação do projeto a desenvolver nesta disciplina, de acordo com o levantamento temático, feito junto dos alunos da turma. No primeiro semestre, foram abordadas as temáticas de Interculturalidade, onde os alunos foram encorajados a partilhar e a conhecer a sua própria cultura bem como a dos colegas de turma, através de apresentações orais e mostras culinárias. Este tema foi sugerido pelo estagiário de Educação Física. Também foram discutidos temas relacionados com Segurança, Defesa e Paz. Uma vez que o processo de aprendizagem em Cidadania e Desenvolvimento deve ser planeado e organizado em conjunto pelos professores das disciplinas envolvidas, de forma que as opções pedagógicas e didáticas sejam adequadas aos objetivos e metodologias do projeto que se pretende trabalhar com os alunos, participarão no desenvolvimento dos projetos as disciplinas de Cidadania e Desenvolvimento, Português, Francês, e Tecnologias de Informação e Comunicação. No âmbito das comemorações do dia da escola, dia 10 de novembro, os alunos participaram em diversas atividades promovidas por diferentes departamentos de: Físico-Química, na atividade - Palestra - Os répteis serpenteando...Vem ver cobras e lagartos, e realizaram uma visita ao laboratório de Ciências para visitarem a exposição, Modelos 3D - contatos entre placas tectónicas, dinamizada pelos alunos de Geologia do décimo segundo ano, orientados pela professora da disciplina. Estas atividades proporcionaram aos alunos uma nova e positiva experiência de aprendizagem. Na disciplina de Educação Física, os alunos da turma teriam, até ao final do primeiro semestre, a oportunidade de participar no corta-mato escolar, bem como todo um

conjunto de torneios inter-turmas de apuramento aos jogos juvenis da Amadora, a saber: 18 de dezembro - Competição de atletismo, Megas; 19 de dezembro - Corta mato escolar; 20 de dezembro - Torneio Badminton; 21 de dezembro - Torneio Ténis de Mesa e 22 a 26 de janeiro - Torneios inter-turmas de Basquetebol 3x3, Voleibol, Futsal e Andebol.

Por fim, e ainda na reunião foi entregue a informação do Grupo de Educação Física indicando que o rastreio Inicial à composição Corporal dos alunos do Ensino Básico e Secundário do Agrupamento, foi concluída com os seguintes resultados: Numa amostra de mil quinhentos e setenta e seis alunos, trinta e dois vírgula três por cento apresentam obesidade ou excesso de peso (onze vírgula quatro e vinte vírgula oito, respetivamente); três vírgula nove por cento apresentam baixo peso.

A professora de Educação Física confirmou com a Diretora de Turma a receção dos dados enviados pela equipa do *Mexe-te*, relativos aos participantes neste programa: a lista de alunos que frequentaram o *Mexe-te* pelo menos uma vez; alunos a beneficiar do complemento de intervenção individualizado com a equipa de nutrição; alunos sem consentimento informado que apresentam Índice de Massa Corporal de risco e que serão convidados a participar no programa.

A professora de Educação Física, também reforçou que os alunos número sete, número catorze, número dezasseis, e número vinte e dois, se encontram no limite de faltas de material. A diretora de turma referiu que, em algumas disciplinas, certos alunos apresentam um perfil ainda pouco adequado para o sétimo ano de escolaridade, pois, por vezes, mostram alguma desorganização na participação em aula, são distraídos e desconcentrados. Os docentes fizeram um levantamento de dificuldades evidenciadas, tais como falta de autonomia por parte de alguns alunos e falta de hábitos e métodos de trabalho, tendo já definido estratégias a implementar em sala de aula. Estas estratégias a aplicar estarão em consonância com a aplicação dos princípios orientadores da Educação Inclusiva, que abrange todos os alunos, aplicando-se as estratégias mais adequadas à individualidade de cada aluno.

Após reflexão em torno dos resultados dos alunos verificou-se que o aproveitamento global da turma era considerado pouco satisfatório, sendo notórias dificuldades de aquisição e aplicação dos conhecimentos. Seis alunos apresentam classificação inferior a três, simultaneamente nas disciplinas de Português e Matemática e seis alunos não transitariam caso se tratasse da avaliação do final do ano letivo.

Apenas cinco alunos não registam classificações inferiores a três. Verificou-se que estes alunos não tinham hábitos de trabalho adequados, nem métodos de estudo consistentes, o que inviabiliza a consolidação dos conteúdos lecionados e impede a apresentação de dúvidas que possam ser esclarecidas pelos professores. Vários alunos revelam um deficiente domínio de pré-requisitos essenciais para a aquisição de conhecimentos, conceitos e vocabulário específicos das disciplinas, revelando dificuldades que só poderão ser ultrapassadas através dum esforço acrescido que lhes permita adquirirem os conteúdos e competências próprias do ano de escolaridade que frequentam. Acresce, ainda, que alguns alunos adotam uma atitude passiva na construção dos saberes em sala de aula.

As medidas implementadas foram consideradas adequadas, e deveriam ser mantidas no segundo semestre. A aluna número três, teve a classificação de dois valores à disciplina de Educação Física, devido à sua falta de empenho e ausência de consistência na realização das tarefas propostas. Em autonomia, esta aluna abandona a tarefa. Apesar das medidas universais definidas torna-se difícil a sua implementação perante a ausência de pró-atividade da aluna.

No ponto oito – Plano de Trabalho de Turma, foi atualizado o trabalho/atividades a desenvolver. Foi feita a avaliação estando registada em documento próprio e as atividades encontram-se a decorrer conforme o previsto. A professora de Educação Física, referiu que durante o primeiro semestre os seguintes alunos participaram nas seguintes atividades:

- Os alunos número quatro, cinco, oito, nove, catorze, e vinte e um, participaram na atividade Megas, no dia 18 de dezembro;
- Os alunos número um, dois, quatro, cinco, seis, sete, oito, nove, dez, onze, doze, treze, catorze, quinze, dezasseis, dezassete, dezoito, vinte, vinte e um, e vinte e dois, participaram na atividade do Corta-Mato Escolar, no dia 19 de dezembro;
- Os alunos número dois, quatro, nove, treze, catorze, dezasseis, dezassete e vinte, participaram na atividade de Ténis de Mesa, no dia 20 de dezembro;
- Os alunos número dois, quatro, cinco, nove, dez, onze, treze, catorze, dezasseis, e vinte, participaram na atividade de Badminton, no dia 21 de dezembro;
- Os alunos números quatro, nove, catorze, dezassete, e, vinte e um, participaram na atividade de Futsal, no dia 19 de janeiro;
- Os alunos número dois, cinco, dez, e dezoito, participaram na atividade de

Futsal, nos dias 24 e 25 de janeiro;

- O aluno número quatro, ficou em primeiro lugar no torneio de Badminton;
- A aluna número dez, foi apurada para o Corta-Mato da Câmara, tendo representado a Escola Seomara da Costa Primo, no mesmo.

Os alunos foram bastante participativos, cooperantes e incorporaram o espírito desportivo, o que valorizou ainda mais a sua participação.

No segundo semestre, a turma tem prevista uma saída de campo ao Parque do Cabeço de Montachique, estando envolvidas as disciplinas de Educação Física, Cidadania e Francês. A atividade consiste em atividades de exploração da natureza, Arborismo, Slide e Orientação, no período da manhã, e no período da tarde, Futebol, Andebol e Ténis. Como objetivos, estão definidos o desenvolvimento da cooperação, autonomia, responsabilidade pessoal e competências trabalhadas transversalmente entre as disciplinas. Relacionar e interligar a reciclagem com atividades de exploração da natureza e questões em francês durante a atividade de orientação. Devido ao facto de ainda ter apenas seis confirmações de alunos, será elaborado um cabaz com produtos, onde cada aluno traz um produto a definir, de forma a poderem vender rifas e angariar valor para suportar os custos da visita. Foi elaborado, pelo professor estagiário, um projeto no âmbito da Direção de Turma de Cidadania que tem como objetivo fomentar a inclusão escolar através da interculturalidade. Os alunos irão trabalhar em grupo e apresentar trabalhos sobre as diferentes nacionalidades existentes na turma, fazendo depois um balanço sobre as diferenças e as semelhanças entre eles. O professor estagiário agradece a disponibilidade e a abertura para uma possível participação de outros professores de outras disciplinas, de forma a poder enriquecer ainda mais este projeto.

Ainda na disciplina de Educação Física, registou-se uma fraca adesão dos alunos relativamente aos torneios de desportos coletivos, tendo apenas participado no Futsal Masculino e Feminino. Em relação aos desportos individuais (Badminton, Ténis de Mesa, Atletismo- Megas e Corta-Mato) a participação foi positiva, tendo o aluno ficado em primeiro lugar no torneio de Badminton. A aluna foi apurada para o Corta Mato Da Câmara, representando a Escola Seomara da Costa Primo.

2.5. 3ªEtapa

Nesta etapa, realizou-se nova reunião de Encarregados de Educação, que ocorreu no dia 7 de fevereiro, na qual estiveram presentes catorze encarregados de

educação, num total de vinte e um, tendo sido feito um balanço da reunião de avaliação do primeiro semestre. Assim, foi salientado que os docentes do Conselho de Turma apontaram como maiores problemas o facto de os alunos terem falta de hábitos de trabalho e métodos de estudo, não saberem gerir muito bem as tarefas, carecerem de estudo diário, devendo realizar os trabalhos atempadamente. Os Encarregados de Educação foram, também, informados que vários alunos revelam um deficiente domínio de pré-requisitos essenciais para a aquisição de conhecimentos, conceitos e vocabulário específicos das disciplinas, revelando dificuldades que só poderão ser ultrapassadas através de um esforço acrescido que lhes permita adquirirem os conteúdos e competências próprias do ano de escolaridade que frequentam. Seria necessário que estes alunos adotassem uma atitude ativa na aquisição de conhecimentos e estivessem mais concentrados em sala de aula. Foram também dadas informações sobre a importância da frequência das aulas de tutoria e da sala de estudo.

Foi também realizada uma nova reunião intercalar, no dia 25 de março de 2024, onde a Diretora de Turma solicitou que cada docente fizesse um relato mais detalhado acerca do aproveitamento e comportamento dos alunos.

Após a análise do registo de avaliação qualitativa intercalar apresentada pelos professores e a confirmação das menções atribuídas, considerou-se satisfatório. Verificou-se que, caso a avaliação final fosse feita nesse momento, apenas quatro alunos não transitariam de ano. De um modo geral, observou-se uma melhoria no aproveitamento global.

O conselho de turma considerou que seis alunos evidenciam a falta de autonomia, de hábitos, de métodos de trabalho e de concentração; por força disso, determinou-se que se continue a implementar um conjunto de ações, já colocadas em prática na primeira metade do segundo semestre, que visam assegurar a aprendizagem dos alunos e possibilitar que estes alcancem os objetivos previamente definidos. Estas estratégias estão em consonância com a aplicação dos princípios orientadores da Educação Inclusiva, que abrange todos os alunos, aplicando-se as consideradas mais adequadas à individualidade de cada discente.

No que concerne à assiduidade, a maioria dos alunos apresentou as justificações dentro do prazo legal. No que concerne à aplicação de medidas ao abrigo do Decreto-Lei n. 54/2018, a professora de Educação Especial esteve presente na reunião e tomou conhecimento da avaliação intercalar atribuída aos alunos.

A Professora de Educação Física reforçou que os alunos números três, sete, catorze, e vinte e dois, encontram-se no limite de faltas de material. A aluna número três, demonstrou uma atitude bastante passiva e pouco participativa nas atividades propostas.

A Diretora de Turma solicitou a colaboração dos professores do Conselho de Turma para a construção do Projeto, o que será feito ao longo dos semestres.

A professora da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento indicou que, desde o início do segundo semestre, continuou a ser abordado o Domínio da Defesa, Segurança e Paz. Os alunos mostraram interesse e empenho nas atividades desenvolvidas, mas nem todos os grupos apresentaram os trabalhos, o que fez baixar os resultados na disciplina.

A professora de Educação Física referiu que durante o segundo semestre os alunos: número dois, número cinco, número dez, e número dezoito, participaram nos Jogos Juvenis da Câmara Municipal da Amadora, na semana de 18 a 22 de março. Estes alunos foram os selecionados pela Escola para representá-la em torneios com outros agrupamentos, o que fizeram com muita dignidade, sentido de cooperação, e incorporando por inteiro o espírito desportivo próprio de tais eventos, que (a par da promoção da saúde pública e de bons hábitos físicos) estão no cerne da prática do desporto.

Relativamente à participação dos alunos da turma nos treinos da iniciativa Mexe-te +, a equipa enviou a seguinte informação: «podemos verificar que uma aluna entregou o consentimento informado com a autorização do encarregado de educação para a participação no programa, no entanto não compareceu nos treinos».

2.6. 4ª Etapa

Esta última etapa culminou com a realização da última reunião do Conselho de Turma, no dia 25 de junho de 2024, tendo tido a presença de todos os professores. Procedeu-se à análise do comportamento da turma, que foi considerado de satisfatório, apesar de existirem alguns comportamentos desviantes e perturbadores de alguns alunos em algumas disciplinas. De um modo geral, os alunos foram assíduos e, quando faltaram, apresentaram as devidas justificações. No entanto, apesar dos alertas constantes da Diretora de Turma para que os alunos entregassem as justificações de faltas, quatro alunos atingiram o limite máximo de faltas injustificadas a uma determinada disciplina. Relativamente à avaliação do rendimento escolar, sete alunos

não apresentam níveis inferiores a três, tendo quatro deles média de quatro ou mais, nove alunos registam um nível inferior a três, dois alunos registaram dois níveis inferiores a três; dois alunos registam três níveis inferiores a três; e um aluno apresenta nove níveis inferiores a três. Desta forma, o aproveitamento foi considerado satisfatório, uma vez que apenas um aluno não transitou de ano, verificando-se, na generalidade, uma melhoria do aproveitamento global.

No âmbito da lecionação da disciplina de Educação Física foram aplicadas à aluna número três, medidas em diferentes domínios, com vista à construção de um processo pedagógico bem-sucedido, a saber: Área das atividades físicas — em situações de superioridade, nos desportos coletivos, a aluna tinha o benefício de ninguém poder tocar e roubar-lhe a bola; no caso do voleibol, esta podia deixar a bola bater uma vez no chão para dar continuidade ao jogo. Na ginástica, teve sempre auxílio dos materiais próprios para realizar as cambalhotas em plano inclinado; arcos, para realizar o elemento; nas raquetes, tinha sempre como parceiro um colega de nível elementar, para facilitar a devolução e a continuidade do exercício. Área da aptidão física — em todas as aulas existia uma estação para o desenvolvimento das capacidades motoras, sendo que uma das tarefas frequentes era saltar à corda, visto a aluna ter demonstrado particular gosto e motivação na realização desse exercício. Área dos conhecimentos — nesta área, além de ter realizado um teste de escolha múltipla, em todas as aulas, a professora ia questionando a aluna sobre as matérias abordadas em aula, de forma que esta adquirisse um conhecimento contínuo. Infelizmente, a aluna não atingiu o sucesso esperado, pois o seu empenho, a sua adesão às tarefas e o seu compromisso em manter-se na tarefa foram muito pouco consistentes. Assim, não existiu da sua parte, qualquer contributo ou esforço relevante para aproveitar as medidas aplicadas e superar as dificuldades apresentadas. A aluna número vinte e dois, manteve uma postura de grande distração e pouco foco na instrução e nas tarefas. Foi uma aluna educada, contudo, esta falta de foco, resultou em falta de empenho nas tarefas que lhe haviam sido atribuída, o que afetou a qualidade do seu desempenho e dos seus resultados.

A professora de Educação Física, referiu ainda que durante o segundo semestre os seguintes alunos participaram nas seguintes atividades: os alunos número dois, cinco, dez, e dezoito, participaram nos Jogos Juvenis da Câmara Municipal da Amadora, na semana de 18 a 22 de março. Estes mesmos alunos foram os selecionados pela escola para representá-la e fizeram-no com muita dignidade, tendo sido cooperantes e

incorporando o necessário espírito desportivo. No dia 15 de maio, os alunos participaram na saída de Campo ao Parque do Cabeço de Montachique, conjuntamente com a turma do 7º A. Foi uma atividade bastante positiva, pois proporcionou a alguns alunos experiências e atividades nas quais nunca tinham participado, além de ter reforçado a importância da reciclagem (em interdisciplinaridade com a disciplina de Cidadania, em conformidade com os conteúdos contidos no programa anual desta disciplina). Nesta mesma atividade, existiu uma interdisciplinaridade com as questões que os outros professores disponibilizaram para a atividade da Orientação. A professora agradeceu aos professores das várias disciplinas (Inglês, Educação Visual, Físico-Química, Ciências Naturais e Matemática) a sua cooperação para a dinamização da atividade.

No último ponto, o professor estagiário de Educação Física, devido à realização do seu estágio pedagógico, pela Universidade Lusófona, deixou um agradecimento especial às professoras de Educação Física e de Francês por terem sido um elemento facilitador de todo o processo através das suas experiências e capacidade de comunicação. Agradeceu ainda, a excelente relação com todos (direção, funcionários, professores e alunos), que permitiu a sua integração de forma simples na comunidade escolar.

2.7. Saída de Campo

Um dos parâmetros dos PNEF assenta em garantir a aprendizagem de um conjunto de diferentes matérias das Atividades Físicas, para promoção do desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, tendo como meio as atividades de exploração da natureza, integrando as vertentes organizacionais, logísticas, técnicas e ecológicas. Foi neste sentido que se decidiu elaborar a Saída de Campo.

Ora, estando inserido na área de Direção de Turma, decidiu-se que esta saída fosse interdisciplinar, integrando as diferentes disciplinas dentro do propósito da saída. De referir que tanto a Professora orientadora de escola quanto a Diretora de Turma anuíram à realização desta saída. Esta atividade também contou com a presença dos alunos do 7ºA, turma de um outro Estagiário da Universidade Lusófona.

Os objetivos propostos e definidos tiveram em conta as finalidades da disciplina, o currículo da mesma e ainda, as necessidades dos alunos. Anexo XI, Apêndice XXIII.

Sendo uma turma composta por alunos habitualmente expostos ao meio urbano e com pouca vivência de ambientes mais naturais, e também porque o nível socio-económico não permitia atividades deste género, considerou-se interessante a realização de atividades de exploração da natureza (slide em arborismo, orientação e slide) no Parque Municipal do Cabeço de Montachique. Para ajudar ao pagamento da visita de estudo, foi organizada, em conjunto com os alunos e a Diretora de Turma, a venda de “rifas” (Apêndice XXIV) para angariar verbas para que os alunos com menos posses económicas também pudessem participar. Essas rifas tinham como prémio um cabaz de produtos referentes à Páscoa (amêndoas, vinho, folar, ovos, frutos secos, chocolates, bolachas, óleo, etc) trazidos pelos alunos (Apêndice XXV). Os mesmos participaram ativamente na venda das rifas, onde conseguiram angariar uma verba suficiente para todos participarem na atividade. No entanto, e por decisão pessoal, quatro alunos não quiseram participar na atividade.

Como referido anteriormente, um dos objetivos passava pela interdisciplinaridade e como tal, foi pedido em CT, a todos os professores, algumas questões sobre as matérias respetivas, de forma a inseri-las no percurso de Orientação. Além disso, abordou-se o tema Reciclagem, inserido na disciplina de Cidadania, no qual os alunos ao longo do percurso de Orientação levaram luvas e um saco de forma a recolherem o lixo que iam encontrando.

A cooperação entre colegas e com os alunos da outra turma, o desenvolvimento da autonomia, do respeito e da responsabilidade pessoal, foram outros objetivos definidos e trabalhados ao longo de toda a atividade.

Assim sendo, a saída deu-se na Escola Secundária Seomara da Costa Primo, no dia 15 de maio, pelas 8:30. Depois de reunidos todos os alunos com as autorizações facultadas, antes da entrada no autocarro, houve um pequeno briefing sobre as atividades, as regras e os comportamentos adequados para esta atividade. De registar que foram vinte e nove alunos das duas turmas e três adultos, o que se encontrava dentro do rácio definido no Despacho n.º 6147/2019, de 4 de julho, artigo 6º.

Após a chegada ao Parque Municipal Cabeço de Montachique, iniciaram-se as atividades com a empresa *Azimute Radical*. A primeira atividade foi o slide em arborismo, onde os alunos tinham um percurso a realizar entre árvores, encontrando-se sempre com uma segurança dupla.

Depois de terminarem esta atividade, foram formados grupos de seis alunos,

para realizarem a prova de orientação. O mapa do Anexo XII demonstra o percurso de orientação em linha, estando este já definido. Em cada ponto, os alunos tinham umas questões de outras disciplinas, aprimorando assim o caráter interdisciplinar da atividade. Ao longo do percurso, os alunos tinham luvas colocadas e um saco de lixo, para recolherem todo o lixo que estivesse no chão. Depois de concluída esta atividade, os alunos participaram no slide, com mais de 150 metros de extensão.

Após a realização das atividades matinais, os alunos almoçaram (foi referido na convocatória que os alunos teriam de levar alimentação para todo o dia) todos em convívio, para de seguida participarem livremente, nas seguintes atividades: Futebol, Ténis, Lançamento do Vortex e “Frisbee”. Nestas atividades da parte da tarde, foram os alunos que organizaram as equipas, tendo essa autonomia, dentro da supervisão dos professores.

Pelas 16:00, os alunos recolheram todo o material utilizado e deu-se o regresso à escola, chegando ao ponto de partida pelas 16:45.

Os objetivos propostos foram atingidos, e os alunos chegaram ao final do dia contentes e com um sorriso no rosto, deixando todos satisfeitos e realizados por poderem proporcionar experiências únicas, diferentes e marcantes, não só no seu percurso escolar, mas também na sua vida.

2.8. Projeto específico: Como fomentar a inclusão escolar através da interculturalidade?

Enquadramento teórico

No contexto do Projeto TOP Direção de Turma, pretendeu-se implementar um trabalho para saber como fomentar a inclusão escolar através da interculturalidade durante as aulas de cidadania. Esta ideia nasceu devido à existência de nove nacionalidades existentes na turma e apesar de não existirem conflitos, notou-se a criação de alguns grupos étnicos.

Banks (2016), figura proeminente na área da educação multicultural, destaca a significativa importância da diversidade cultural nas instituições educacionais, enfatizando a imperatividade de integrar uma abordagem multicultural tanto no desenho curricular quanto nas práticas pedagógicas, procurando assegurar que os estudantes cultivem uma compreensão mais aprofundada e uma apreciação mais sólida das distintas culturas.

Banks (2016) advoga pela promoção ativa da diversidade, indo além do mero reconhecimento, e propõem uma participação ativa e inclusiva das contribuições culturais diversas no ambiente educacional. Essa abordagem, conforme defendida por Banks (2016), não apenas enriquece o ambiente de aprendizagem, mas também prepara os alunos para enfrentar os desafios de uma sociedade cada vez mais diversificada.

Neste sentido, Valente (2008) refere que a intrincada relação entre interculturalismo e integração desempenha um papel fundamental na promoção de sociedades verdadeiramente inclusivas e diversificadas. O interculturalismo, enquanto abordagem vai além do mero reconhecimento das diversas culturas no seio de uma comunidade; reconhece-as e valoriza-as ativamente, promovendo uma interação positiva entre indivíduos de origens diferentes. Esta perspetiva não visa apenas a tolerância, mas procura ativamente a compreensão e a apreciação mútua. À medida que o interculturalismo é cultivado, assume um papel fundamental na facilitação da integração, criando um ambiente propício ao intercâmbio de ideias, experiências e valores. A integração, por sua vez, implica a participação plena e equitativa de todos os membros da sociedade, independentemente das suas origens culturais.

Consequentemente, o interculturalismo não só enriquece o tecido social, reconhecendo e celebrando a diversidade, como também contribui significativamente para a construção de comunidades coesas e inclusivas, onde a integração se manifesta como um processo dinâmico e recíproco (Valente, 2008).

O plano anual do projeto para a área de direção de turma segue no Apêndice XXVI.

Planeamento /Avaliação

2.8.1 1ª Etapa

Nesta etapa, após a Diretora de Turma ter aprovado a realização deste projeto, iniciou-se a aplicação do mesmo com a entrega de um breve questionário (Apêndice XXVII) aos alunos de forma a elaborar uma primeira tabela de resultados (Apêndice XXVIII), refletindo sobre a afinidade entre os alunos.

Após a elaboração e preenchimento por parte dos alunos, iniciou-se a análise aos mesmos e foram retiradas as seguintes conclusões:

Nos vinte e um alunos que participaram no questionário, apenas quatro indicaram um aluno com a mesma origem como maioria das respostas. Este entrelaçar

de origem num momento inicial, acaba por evidenciar à partida de que não existe exclusão entre alunos devido às origens. No entanto, também se deve ter em conta que o contexto cultural da família e muitos destes alunos nasceram em Portugal, mas têm contato permanente desta cultura através dos costumes e tradições familiares.

2.8.2. 2ª Etapa

Relativamente ao projeto, os alunos em grupo, apresentaram os trabalhos (Anexo XIII) de cada nacionalidade, abordando as áreas do vestuário, alimentação, costumes e tradições e curiosidades. A aluna número oito mostrou-se empenhada e entusiasmada, fazendo questão de trazer comidas típicas para toda a turma degustar. Estas apresentações não só serviram para dar conhecimento aos restantes alunos sobre os costumes, tradições e contextos culturais, mas também permitiram perceber que muitas dessas tradições já não são seguidas pelos alunos. Apenas a questão alimentar é mais cumprida, pois ainda não têm autonomia para alterá-la.

Após as apresentações, houve um debate sobre as semelhanças entre os trabalhos e culturas. Os alunos encontraram algumas semelhanças, como o desporto rei e a música, o que os ajudou a entender que a interculturalidade não é apenas sobre diferenças, mas também sobre respeitar e encontrar semelhanças que os aproximem e relacionem.

2.8.3 3ª Etapa

Nesta última etapa, optou-se por realizar um novo questionário (Apêndice XXIX) aos alunos de forma a tentar verificar se a afinidade se mantinha idêntica mesmo depois das apresentações dos alunos.

Após a realização destes, concluiu-se que apenas dois alunos alteraram a afinidade com um resultado na origem. Depreendeu-se também que a afinidade e o relacionamento existente entre os alunos têm como ponto de encontro, gostos musicais, desportivos e estéticos (vestuário) e em dois casos específicos a nível escolar.

2.9. Conclusão

Este trabalho surgiu devido à existência de várias culturas na escola (quarenta e quatro nacionalidades) e mais especificamente na turma do 7ºB.

O intuito deste projeto era não apenas dar a conhecer as diferenças culturais entre os colegas, mas, sobretudo, enaltecer as semelhanças entre elas, para que os alunos

entendessem que têm muito mais em comum do que imaginam. Esse objetivo foi alcançado através dos trabalhos apresentados, dos questionários de afinidade e das conversas nas aulas de cidadania, que destacaram as semelhanças entre os alunos, independentemente da cultura.

3. Desporto Escolar

3.1. Enquadramento

No âmbito do Projeto de Desporto Escolar, pretende-se comparar duas abordagens distintas: o treino constante, que envolve repetir a mesma tarefa sob condições consistentes sendo, por isso, mais adequada ao início da modalidade e o treino de variabilidade das condições de prática, que se traduz por mudanças nas condições de treino, que pode ser mais eficaz para melhorar a adaptação e a aplicação de competências em diferentes contextos e situações, pelo que se torna mais adequada a uma fase posterior à inicial.

As competências motoras automatizadas permitem um foco e uma aprendizagem mais pormenorizada, sendo que a automatização permite melhorar a dupla tarefa do praticante, tanto motora como mental (Kal et al., 2018). A operacionalização deste conceito desenrola-se ao longo da observação direta, registando-se em grelhas de avaliação para a elaboração de planos de exercícios específicos que desenvolvam as duas abordagens e uma nova avaliação.

A participação no Desporto Escolar assentava na escolha de uma modalidade e na presença do estagiário em dois momentos semanais, no entanto, devido ao Projeto, Mexe-te + desenvolvido pela Escola, foi pedido, aos estagiários, que todas as segundas feiras, estivessem presentes para o auxílio no ensino do “Rodinhas”, um complemento da aprendizagem de andar de bicicleta, específico para quem participa nas aulas do Mexe-te +. Esta participação tornou-se bastante agradável e produtiva, não só pelo gosto e conhecimento da modalidade de BTT, mas também pela possibilidade de ser parte integrante no ensino, estas aprendizagens serão algo que os alunos poderão transportar para a vida futura.

Dada a amplitude de experiências que oferece, torna-se importante integrar o Desporto Escolar no processo de Educação Profissional (EP) e na formação dos professores porque, para além de enriquecer a relação com o contexto social, também destaca a participação dos alunos e a formação de jovens enquanto aspetos indispensáveis nesta área (Bom & Brás, 2003, pp.15-24).

Ao incorporar o Desporto Escolar no EP e na formação dos docentes, não só se promove uma interação mais profunda com a comunidade, como também se reconhece a relevância desta atividade na formação integral dos estudantes , preparando-os não só

fisicamente, mas também social e emocionalmente para os eventuais desafios da vida (Dias *et al.*, 2023, pp.132-155).

Assim, à luz dos benefícios e da relevância do desporto escolar, o Projeto TOP Desporto Escolar emerge como uma iniciativa pedagógica que procura não só promover a atividade física, mas também contribuir para o desenvolvimento integral dos alunos. Neste contexto, o presente projeto assume um compromisso específico com o desporto do ténis de mesa, procurando encontrar factos e argumentação a favor da variabilidade das condições de prática em prol da consolidação das rotinas.

De acordo com a Teoria do Esquema (Schmidt, 2003, pp.366-375), a aprendizagem é superior quando há mais variabilidade de condições de prática em oposição à prática constante, o que vai ao encontro da ideologia de Kal *et al.* (2018), que referem que a automatização é considerada uma característica desejável, especialmente no desporto, onde a execução eficaz de competências motoras em situações de dupla tarefa é fundamental. Os autores defendem que a aprendizagem motora implícita pode conduzir a um melhor desempenho em situações de dupla tarefa e a uma maior resistência a fatores como a fadiga e a pressão psicológica.

A Teoria do Esquema sustenta que todas as ações aprendidas ficam armazenadas na memória para posterior utilização. Podem-se identificar diferentes formas de uma mesma ação, como andar armazenando apenas as ações genéricas realizadas. Cada movimento realizado é sempre ligeiramente diferente, demonstrando que não somos robots. Além de uma estrutura geral de movimento, é possível fazer ajustes a esses movimentos, ajustando-os às necessidades contextuais através dos parâmetros especificadores de resposta, como o tempo de execução, a força aplicada ou a sequência dos elementos utilizados.

No Ténis de Mesa, especificamente no serviço, identifica-se uma estrutura geral do movimento, que permite fazer ajustes em função da evolução técnica e das exigências contextuais. Dentro desta teoria, existe uma estrutura geral baseada em regras que proporciona estabilidade ao movimento, mas também ajustes que são os parâmetros da resposta (tempo, força e sequência dos movimentos), permitindo variabilidade conforme as necessidades contextuais. Por exemplo, no serviço pode haver a necessidade de puxar mais para a direita ou para a esquerda, ou colocar mais topspin, dependendo da pontuação do jogo.

Este conceito transmite dois traços: o traço de memória, responsável por iniciar o movimento, selecionar a resposta e enviá-la para os efetores da ação motora; e o traço preceptivo, que controla os movimentos enquanto eles ocorrem, permitindo a correção dos movimentos em circuito fechado e a correção dos movimentos com base na informação de retorno sobre o resultado, no final do movimento, ou seja, em circuito aberto. A escolha propositada do Ténis de Mesa como foco surge da compreensão dos benefícios multifacetados que esta atividade desportiva pode oferecer aos alunos. Para além de ser uma atividade física envolvente, o Ténis de Mesa é reconhecido por estimular capacidades cognitivas como o raciocínio rápido, a concentração e a tomada de decisões estratégicas (Voltan e Silva, 2018). A procura da automatização, neste contexto, visa não só aprofundar a proficiência técnica dos alunos na modalidade, mas também desenvolver uma capacidade de resposta instintiva e eficiente durante os jogos.

Esta focalização estratégica na automatização reflete uma abordagem pedagógica orientada não só para a aquisição de competências motoras específicas, mas também para a formação de alunos mentalmente ágeis e adaptáveis (Silva e Voltan, 2018). Acreditamos que, ao atingir a automatização, os participantes estarão mais bem preparados para enfrentar os desafios inerentes ao Ténis de Mesa, proporcionando-lhes não só o domínio técnico, mas também uma base sólida para o desenvolvimento contínuo nesta modalidade desportiva.

Neste contexto, serão implementadas estratégias de ensino específicas, incluindo exercícios práticos, simulações de jogos e abordagens pedagógicas com o objetivo de acelerar o processo de automatização. Adicionalmente, será também dada ênfase aos aspetos lúdicos e motivacionais, garantindo que os alunos se envolvem com entusiasmo no processo de aprendizagem, contribuindo assim para a eficácia global do Projeto TOP Desporto Escolar.

A Direção Geral da Educação (DGE), no período de 2017 a 2021, teve como propósito primordial estimular a prática de atividades físicas e a educação desportiva, visando a promoção do sucesso integral dos estudantes, além de fomentar valores de cidadania ativa e hábitos de vida saudáveis. Considerando o contexto desafiador da pandemia em curso, o Regulamento do Programa de Desporto Escolar (DGE, 2020) passou por adaptações significativas, visando a adequação às circunstâncias emergentes. Neste contexto, é possível encontrar no Apêndice XLV uma descrição detalhada das competências requeridas e operacionalizadas pelo professor de Desporto Escolar, a fim

de garantir a eficácia e qualidade das atividades desportivas promovidas nas instituições de ensino.

Para o ano 2023/2024, a modalidade escolhida foi Ténis de Mesa. Esta escolha deve-se à paixão por desportos com raquetes (Ténis, Badminton, Ténis de Mesa, Padel). O Ténis de Mesa possui características muito particulares e específicas, como a incerteza no resultado, a imprevisibilidade do adversário e a busca pela consistência no movimento do gesto técnico (automatização) de forma que a pontuação seja positiva. Para além destas características, muitas vezes, a vitória surge não por mérito, mas por demérito do adversário, com erros não forçados que são consequência da pouca automatização do gesto técnico. O facto de apenas existir uma vertente singular torna a questão psicológica bastante importante, pois existem momentos que são chave para o resultado, e conseguir lidar com o ‘stress’ e a ansiedade podem levar a um caminho de sucesso, permitindo o aluno focar-se em si e nas suas capacidades. Essa dupla tarefa que possibilita o aluno conjugar a parte técnica com a parte mental, será o que irá ser desenvolvido e trabalhado de forma a entender que tipo de aprendizagem (constante ou variada) é mais eficaz e favorável ao desenvolvimento do aluno.

Em virtude da importância da organização da prática no processo ensino-aprendizagem têm sido dedicadas várias investigações à exploração dos efeitos de diferentes estruturas de prática na aquisição de competências motoras, considerando tanto a consistência como a flexibilidade. Assim, o propósito da presente investigação consiste em investigar os impactos de distintas formas de organização da prática no processo de aquisição de competências motoras.

Caracterização do Núcleo

O núcleo de Ténis de Mesa iniciou oficialmente os trabalhos no dia 16 de outubro, contando com a participação de onze alunos, oito que já pertenciam ao núcleo no ano anterior e três alunos novos. Com o decorrer das sessões foram aderindo mais alunos (Apêndice XXX). Um mês e meio depois, já estavam inscritos cerca de vinte e três alunos, com idades compreendidas entre os onze e os dezassete anos, contudo existiu uma irregularidade na presença de alguns alunos, o que depois impossibilitou a evolução constante dos mesmos.

3.2. Planeamento

As sessões decorreram às segundas-feiras, das 14h às 14h45, e às quartas-feiras, das 13h30 às 15h, no ginásio 1. As aulas seguiram normalmente o mesmo padrão das aulas de Educação Física, sendo divididas em três partes: Inicial, Fundamental e Final (Anexo XIV).

3.2.1 1ª Etapa

Plano

A fase inicial do processo, ou seja, a 1ª Etapa (AI) desempenhou um papel fundamental na orientação do processo de ensino-aprendizagem. Através desta etapa, foi possível diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos em relação aos objetivos de aprendizagem estabelecidos, bem como antecipar o seu potencial desenvolvimento ao longo do ano letivo (Carvalho, 1994).

O principal objetivo desta fase foi conhecer os alunos em profundidade, para além de compreender o nível em que se encontravam, a fim de estabelecer prioridades para a próxima etapa do processo, o que incluiu a definição de objetivos intermediários e finais a serem alcançados até ao final do ano para cada aluno. Além disso, procurou-se estabelecer e adquirir rotinas essenciais, como a compreensão das normas de segurança e a autonomia na montagem das mesas, as quais assumiram uma importância especial neste ano letivo.

Um dos objetivos primários passou por dar alguma autonomia aos alunos, tais como saber como instalar e desinstalar adequadamente as mesas e as redes, de forma a poderem iniciar a atividade. A pega correta na raquete, ‘shake-hand’, também foi um dos objetivos, visto que alguns alunos ainda colocavam o indicador na parte de batimento da raquete. Além disso, houve a explicação das regras da modalidade. Estabeleceu-se uma rotina que permitia aos alunos serem autónomos: depois de tudo montado e instalado, davam três voltas a correr ao ginásio, seguidas de uma mobilização articular. Em seguida, dirigiam-se às mesas para realizar batimento de bolas com um colega, até à introdução de exercícios específicos. Devido às particularidades da modalidade, não foi necessário realizar adaptações significativas nas práticas habituais de avaliação. No entanto, para conduzir a AI e determinar o nível de habilidade dos alunos, foram elaboradas duas situações distintas de avaliação. Uma foi destinada ao cumprimento do Nível I, enquanto a outra foi direcionada ao Nível E, com base nos PNEF e nas Grelhas do Protocolo de Avaliação Inicial da Escola. As

especificidades dessas situações de avaliação para a modalidade podem ser consultadas no Apêndice XXXI.

Balanço

Após a conclusão da AI, verificou-se que existiam dois grupos distintos (Apêndice XXXII). Os alunos foram divididos em dois níveis: os que estavam no nível elementar e os que ainda se encontravam na fase de introdução. Os alunos dois, três, cinco, seis, nove, dez, onze, doze, vinte e um, vinte e dois e vinte e três estavam inseridos no nível elementar. Estes alunos já possuíam algumas capacidades técnicas que lhes permitiam ter uma variedade de soluções conforme os problemas apresentados durante um jogo. Devido à sua idade, já eram bastante autónomos. Os alunos um, quatro, sete, oito, treze, catorze, quinze, dezasseis, dezassete, dezoito, dezanove e vinte estavam incluídos no nível introdução/introdução. A maioria deles tinha contacto com a modalidade apenas nas aulas de Educação Física, o que lhes proporcionava uma margem de progressão bastante grande. Houve, portanto, um maior foco neste segundo grupo, com insistência no feedback prescritivo, de forma a corrigir erros e melhorar a perceção dos alunos sobre o que estava errado.. Também se insistiu numa abordagem de treino constante, visto que estavam a iniciar na modalidade. Em relação aos alunos mais avançados, a abordagem foi mais variada. A grande lacuna observada, tanto diretamente quanto pelos registos das grelhas de avaliação inicial, prendia-se principalmente com o batimento de esquerda, que não era muito consistente, e com muitos erros não forçados devido a esse gesto técnico, além de dificuldades no serviço.

3.2.2 2ª Etapa

Depois de concluída a 1ª etapa, deu-se início à análise dos dados da avaliação inicial de forma a fazer um prognóstico e a definir as prioridades de cada aluno consoante as suas lacunas.

Como foi referido no balanço da 1ª etapa, existiam dois grupos muito distintos, os que se situavam no grupo perto introdução/introdução e o grupo do elementar.

Aproveitou-se neste segundo grupo, não só pela sua idade que permitia uma maior compreensão e autonomia, mas também pelo seu nível, para introduzir mais os feedbacks interrogativos, de forma que os alunos tentassem entender o que estava incorreto e o que deveriam fazer para melhorar o seu desempenho. Os feedbacks prescritivos foram utilizados apenas para melhorar a automatização do gesto técnico,

utilizando um balde de bolas como exercício, onde os alunos realizavam o exercício de forma autónoma. Pequenos detalhes, como o “fecho” da pega no batimento e o movimento da raquete na bola, de baixo para cima, para colocar mais top spin, foram enfatizados. Na utilização do balde de bolas, foi-lhes pedido que a colocação da bola na mesa do adversário fosse variada e alternada, e não constante, ou seja, que houvesse uma sequência de "ABC" e nunca de "AAA" (Barreiros, 1992). Esta variação também foi introduzida no treino do serviço. Além disso, os alunos realizavam um torneio "escada" para trabalhar a questão mental na gestão dos pontos em cada jogo.

No segundo grupo, o nível era inferior e, como tal, houve uma presença mais constante, não só pelo nível dos alunos, mas também por serem mais jovens e o seu foco não ser o mesmo em comparação com alunos de idades superiores. O plano para este grupo visava alcançar o nível de introdução para aqueles que ainda estavam abaixo desse nível e cimentar o nível de introdução para os que já estavam nele. Houve um grande foco no feedback prescritivo, para que os alunos pudessem realizar os movimentos através da automatização. Os exercícios consistiam em uma mesa onde uma metade estava “aberta” e a outra metade encontrava-se fechada, fazendo o efeito de uma parede. Os alunos batiam as bolas contra essa metade e tinham de reagir e voltar a efetuar um batimento de volta. Outro exercício consistia em trabalho a pares em uma mesa, onde um par apenas realizava batimento cruzado de direita e o outro par apenas realizava o batimento de esquerda, trocando posteriormente. Neste grupo, o tipo de trabalho foi mais constante para adquirir as bases essenciais e permitir a progressão para o nível seguinte.

Balanço

No final da segunda etapa e com o aumento de alunos na lista de presença, notou-se uma melhoria significativa no desempenho dos alunos (Apêndice XXXIII). Os alunos três, quatro, dezanove, vinte e um e vinte e três mantiveram-se no nível elementar, mas com uma consistência e uma variedade de soluções para os problemas apresentados melhor do que no final da primeira etapa. Os alunos dez, quinze, dezasseis, vinte e nove, trinta e dois e trinta e três progrediram para o nível avançado. O aluno número oito melhorou o seu desempenho e já se enquadra no nível elementar. Os alunos número seis, dezanove, vinte e quatro, vinte e cinco, vinte e seis e vinte e sete mantiveram-se no nível de introdução. Os alunos cinco e vinte e seis mantiveram o nível (parte de introdução), muito devido à pouca assiduidade, o que prejudica a

melhoria do desempenho e da automatização.

É de referir que no dia dezassete de janeiro, alguns alunos (três, quatro, oito, dez, quinze, dezasseis, dezanove, vinte e um, vinte e nove e trinta e três) participaram no encontro de Ténis de Mesa na Escola Secundária Mães D'Água.

Nesta etapa, foram utilizados exercícios retirados do documento, O Ténis de Mesa vai à Escola (Federação Portuguesa Ténis de Mesa, 2013). Deve-se realçar a falta de assiduidade de alguns alunos, o que dificulta a sua progressão.

3.2.3 3ª Etapa

A terceira etapa do projeto teve início em fevereiro, simultaneamente com a continuação da aplicação da questão inicialmente proposta. Durante este período, manteve-se uma abordagem semelhante: para os alunos que ainda estavam no nível de introdução, o treino foi constante (explícito), enquanto para os restantes o treino foi variado (implícito) para promover suas aprendizagens.

Nesta terceira etapa, o foco foi especialmente no serviço e no trabalho de deslocamento para tornar o batimento mais homogéneo. Após a conclusão desta fase, foi realizada uma nova avaliação, seguindo os critérios previamente estabelecidos para cada aluno. No grupo dos alunos de nível de introdução, manteve-se o critério de exercícios, contudo, o jogo de pares foi retirado para que cada aluno pudesse ter mais contacto com a bola.

Para os alunos de nível avançado, a abordagem foi mais específica, com a introdução de desafios e exercícios alternativos, guiados pelo Modelo da Prática Deliberada, que é essencial para a especialização ou desempenho superior em qualquer área. Os exercícios aplicados colocavam os alunos em situações de desvantagem técnica ou pontual, exigindo concentração e disponibilidade física e psicológica, o que lhes permitiu adquirir um leque de soluções mais variadas. Por exemplo, Malheiro (2005, pp.184-201) refere-se aos exercícios de ténis de mesa como uma técnica completa que engloba componentes gestuais, técnicas, e aspetos tanto táticos quanto psicológicos, fundamentais para alcançar o sucesso nesta modalidade.

Esses exercícios foram partilhados pelo professor do Núcleo, após discussão e partilha de algumas atividades que poderiam ser enquadradas nas necessidades e contextos de cada aluno. Alguns desses exercícios estavam disponíveis numa pasta do 'Microsoft Teams' do Departamento.

Balanço

Assim sendo, oito alunos mantiveram o nível onde se encontravam anteriormente (Apêndice XXXIV). Os alunos seis, dezoito, vinte e três, vinte e cinco, trinta e trinta e um mantiveram o nível onde estavam inseridos, principalmente pela falta de assiduidade aos treinos. Em alguns casos, isso deveu-se à alteração de horários e, em outros, à inserção em explicações ou apoio ao estudo .

Os alunos dezassete e vinte e quatro progrediram do nível de introdução para o nível elementar. Esta evolução baseou-se na metodologia de ensino constante (explícita), pois já tinham adquirido os passos básicos para a progressão na modalidade. Os alunos três, quatro, dezanove e vinte e um progrediram do nível elementar para o nível avançado. Os alunos dez, quinze, dezasseis, vinte e nove, trinta e dois e trinta e três mantiveram o nível avançado, melhorando pequenos detalhes no seu jogo. Assim, verificou-se que a abordagem de treino de forma implícita fornece aos praticantes mais soluções e um desenvolvimento mais harmonioso para a sua evolução.

Nesta etapa, alguns alunos (três, oito, dez, quinze, dezasseis, dezanove, vinte e um, vinte e cinco, vinte e nove e trinta e três) participaram no torneio de apuramento para o Regional, na Escola Secundária de Carcavelos.

Destacam-se o primeiro e segundo lugar dos alunos dezasseis e dezanove, respetivamente, que estão apurados para o encontro regional.

No dia vinte de março, o Núcleo de Desporto Escolar participou no encontro por equipas, realizado na Escola Secundária Mães D'Água, com os alunos quinze, vinte e nove e trinta e três, classificando-se em quarto lugar. Além de parte integrante do núcleo da Escola, o professor estagiário participou na organização e enquadramento do quadro competitivo, e esteve na mesa de resultados em cooperação com outros professores. Deve-se destacar também uma melhoria na assiduidade de alguns alunos, o que permitiu uma melhoria no seu desempenho.

3.2.4 4ª Etapa

Plano

Para esta etapa, pretendia-se confirmar as aprendizagens adquiridas pelos alunos e avaliar se os métodos aplicados trouxeram benefícios. Com base na análise dos resultados das segunda e terceira etapas, optou-se por uma abordagem implícita nesta

fase, para que os alunos tivessem uma variedade de soluções em função dos problemas criados nos exercícios. Foi criado um momento de competição interna, permitindo que todos os alunos inscritos neste núcleo tivessem a oportunidade de participar numa competição de carácter mais formal. Além de participantes, os alunos também atuaram como árbitros, consolidando essa avaliação tanto técnica quanto teórica, levando em conta o escalão de cada aluno. A competição (individual- sistema alemão) foi realizada no dia 29 de Maio de 2024, seguindo as regras aplicadas nos encontros de Desporto Escolar (DGE, 2022), Anexo XV.

Tentou-se trazer alguma autonomia aos alunos três, quatro, dez, quinze, dezasseis, dezanove, vinte e um, vinte e nove, trinta e dois e trinta e três, que estão no nível avançado, ao enquadrá-los como "tutores" dos alunos menos aptos .

Por último, foi realizada uma avaliação final para certificar a evolução de cada aluno em comparação com a avaliação inicial, confirmando ou não a Teoria do Esquema de Schmidt.

Balanço

Como foi referido, nesta etapa realizou-se uma nova avaliação aos alunos de forma a comparar e verificar o progresso que cada aluno teve ao longo do ano, dentro do método que tinha sido aplicado. Assim sendo, e após terem se efetuado as avaliações com exercícios critério, concluiu-se o processo com os resultados que o Apêndice XXXV demonstra.

Além desta evolução evidente, a realização e participação dos alunos no torneio interno demonstrou a autonomia, a organização, o conhecimento das regras, o controlo emocional e o comportamento em momento competitivo dos alunos. Eles atuaram como participantes, árbitros de cada partida e responsáveis pelo preenchimento do quadro competitivo, enquanto o professor estagiário e o professor titular supervisionavam todo o procedimento.

Em relação à tutoria dos alunos, os tutores sentiram-se empenhados e motivados no processo, transmitindo todo o seu conhecimento aos alunos menos aptos. Estes últimos sentiram-se mais apoiados e beneficiaram de correções no momento dos erros cometidos, desenvolvendo assim as suas capacidades.

3.3 Balanço final

Concluído o ano letivo no Desporto Escolar, verificou-se que a participação de

alguns alunos não foi muito assídua devido à inadequação dos horários, visto que as atividades ocorriam na hora de almoço e alguns alunos tinham aulas nesse período. Além disso, o Desporto Escolar é um complemento curricular opcional, permitindo que os alunos participem quando desejam, sem obrigação. Por isso, seria interessante realizar um pequeno questionário para identificar os alunos interessados e tentar ajustar o horário das aulas ao horário curricular deles.

Seria benéfico realizar uma ação de marketing, como a colocação de mesas de ténis de mesa no interior do Pavilhão A, ou organizar um dia, Traz Um Amigo, para aumentar o número de praticantes de forma assídua. A escola, e especificamente o professor responsável pelo núcleo de Ténis de Mesa, reconhecem a importância da cooperação entre os interessados neste setor (Bom, 2017).

Outro especto relevante do Desporto Escolar, corroborado pelos professores titular e estagiário, é a viabilidade para todos os alunos, independentemente do nível em que se encontram. A escolha para participar nos encontros baseou-se na assiduidade, e não na qualidade do praticante, como acontece em algumas escolas. A prática no núcleo era semelhante para todos e adequada ao nível de cada um, procurando sempre manter os alunos motivados. Em relação à calendarização a nível competitivo, existem poucos momentos de competição em comparação ao desporto federado, o que resultou na diminuição das presenças após o último momento competitivo, em abril. Por isso, foi criado e executado um último momento competitivo internamente. No entanto, seria interessante elaborar um “torneio escada” anual, com momentos e horários pré-definidos, permitindo que os participantes se desafiem uns aos outros e alterem sua classificação. Este torneio anual incentivaria a assiduidade aos treinos de Desporto Escolar, pois para participar seria necessária uma percentagem positiva de presenças.

Outra possibilidade seria a abertura de um clube na escola, o que aumentaria o número de praticantes do núcleo. No entanto, isso precisaria ser feito em concordância com o departamento, para coordenar toda a logística e os recursos humanos disponíveis.

De uma forma geral, todos os alunos concluíram o ano letivo num nível superior ao que iniciaram isto porque tiveram resultados mais benéficos com um ensino motor implícito em detrimento do explícito nos alunos mais aptos, corroborando a Teoria de Schmidt. Os quadros apresentados assim o demonstram e corroboram a Teoria, o que significa que os alunos num nível inicial, devido a não terem ainda

adquiridos as noções técnicas para a resolução de problemas, se enquadrem mais com uma abordagem explícita e mais mecanizada de forma a terem um conjunto básico de gestos técnicos que lhes permita evoluir e passar para outro nível de execução, enquanto os alunos que já tenham adquirido essas noções e gestos básicos sobre o jogo conseguem ter uma evolução mais exponencial através de uma abordagem implícita, uma espécie de descoberta guiada, onde o professor recria exercícios semelhantes a situações de jogo, deixando sempre a imprevisibilidade na sistematização do gesto técnico, obrigando o aluno a estar totalmente focado na tarefa e preparado para qualquer gesto técnico, consoante o contexto da situação. Ao existir esta imprevisibilidade, acaba por facultar ao aluno uma panóplia de soluções fundamentais para a resolução das situações que vão aparecendo durante o jogo.

Além disso, e através de conversas informais, verificou-se que a maioria dos alunos mais aptos se sentiram mais confortáveis e motivados com uma prática variável do que constante enquanto os alunos menos aptos se sentem melhor com uma prática constante devido ao facto de ainda não terem as capacidades e atributos técnicos que lhes permita resolver as situações com que se deparam e conseguem.

4. Seminário, Quais as considerações do corpo docente na definição de prioridades na 2ª etapa?

4.1. Enquadramento

O trabalho aqui apresentado integra um projeto TOP que representa uma das etapas do estágio pedagógico em Ensino de Educação Física e que exige a participação ativa do professor em contexto de formação, conforme o estipulado no Regulamento de Estágio 2019-2020. Esta etapa, de natureza científico-pedagógica, desempenha um papel fundamental no aprimoramento do estagiário e no auto-processamento da formação enquanto docente de Educação Física. Este projeto de seminário tem como objetivo primordial, proporcionar ao estagiário para que seja parte integrante do meio escolar, conhecendo e devendo intervir enquanto agente decisivo na dinâmica escolar. (Bom & Brás, 2003). O tema escolhido para este seminário foi sobre a “definição de prioridades”, etapa realizada após a avaliação inicial (primeira etapa) e que define os aspetos a melhorar e a desenvolver em sala aula, de acordo com as capacidades demonstradas pelos alunos na respetiva avaliação inicial.

A pergunta de partida, “Quais as considerações do corpo docente na definição de prioridades na 2ª etapa?” teve como referência os critérios ‘FINER - Feasible, Interesting, Novel, Ethical, and Relevant’. (Mohan, S., & Parameswaran, N. (2022, p.115).

A hipótese levantada neste seminário foi a possibilidade de uma “definição de prioridades” realizada após a avaliação inicial, e de esta ser crucial para o desenvolvimento das capacidades dos alunos, pois permite uma resposta mais focada e eficiente da parte do professor, que pode direcionar os alunos para as tarefas nas quais cada aluno precisa de melhorar. Ao identificar as prioridades é possível concentrar recursos e tempo nas atividades que geram maior impacto, melhorando a produtividade e evitando o desperdício de energia em tarefas menos relevantes. Evita-se também a sobrecarga do professor, que ao definir prioridades, pode gerir melhor o seu volume de trabalho, evitando a acumulação de tarefas e o desgaste associado a essa sobrecarga. A “definição de prioridades” tem também em consideração os objetivos dos alunos, aumentando as possibilidades de o professor alcançar metas, uma vez que prioriza tarefas que contribuem diretamente para os objetivos de cada aluno. A definição de

prioridades constitui também uma base sólida para a tomada de decisões porque permite ao professor aferir o que fazer em situações complexas e imprevistas.

Depois de definida a pergunta de partida e analisada a viabilidade da mesma, que permite a recolha de dados através da realização de questionários e entrevistas de forma ética, com consentimento dos entrevistados, identificou-se ainda a relevância para a tomada de decisões dos professores de educação física. Este processo pode contribuir significativamente para o desenvolvimento das práticas pedagógicas dos professores.

Após esta fase elaborou-se um plano de trabalho associado ao *Apêndice XXXVI*.

Os questionários foram realizados a dezoito professores do departamento de Educação Física. O número total de professores deste departamento é de vinte e três, sendo que cinco não puderam responder ao questionário porque não lecionam a disciplina de Educação Física, apenas módulos de cursos profissionais. Recorreu-se à utilização do formulário *Google Forms* para facilitar o preenchimento do mesmo de forma individual permitindo ao professor decidir quando poderia responder de acordo com a sua disponibilidade, tendo-se apenas indicado uma data-limite para responder. O link para o questionário foi enviado por e-mail. A recolha foi facilitada pela criação automática de gráficos e análise de dados gerada pela própria aplicação.

Foram ainda realizadas três entrevistas qualitativas que permitiram cruzar e aprofundar temas levantados nos questionários individuais. Na adaptação e realização das entrevistas recorreu-se à aplicação de entrevistas semi-diretivas. Trata-se de uma técnica em que “o entrevistador conhece todos os temas sobre os quais têm de obter reações por parte do inquirido, mas a ordem e a forma como os irá introduzir são deixadas ao seu critério (do entrevistador), sendo apenas fixada uma orientação para o início da entrevista”. (Ghiglione, & Matalon. ,2001, p.247). As entrevistas foram realizadas entre os dias um e dez de Maio e aplicadas a:

1. Professora de Educação Física do 8ºB
2. Professor de Educação Física do 11ºA
3. Professora de Educação Física do 5ºA

Antes de cada entrevista, informaram-se todos os entrevistados do motivo pelo qual estavam a ser entrevistados, e que os dados recolhidos estão circunscritos às normas éticas que configuram e limitam o uso dos dados para fins académicos

e/ou científicos.

Apresentou-se neste trabalho a análise dos questionários e das entrevistas e as suas principais conclusões tendo como bússola orientadora a *Grounded Theory* ou Teoria Fundamentada, uma metodologia de pesquisa qualitativa que visa gerar teorias a partir de dados recolhidos e analisados de forma sistemática, permitindo um melhor equilíbrio entre a interpretação e os dados recolhidos para uma justificação teórica mais fundamentada (Glaser & Strauss, 2006).

4.2. Metodologia

Este capítulo é dedicado à apresentação e fundamentação da metodologia utilizada neste trabalho detalhando os passos seguidos aquando da formulação e o desenvolvimento do mesmo.

A Teoria Fundamentada (TFD), também conhecida como ‘Grounded Theory’, é uma metodologia de pesquisa qualitativa que visa gerar teorias ancoradas nos dados recolhidos, em vez de se basear em teorias pré-existentes. Desenvolvida por Barney Glaser e Selm Strauss na década de 1960, a TFD concentra-se na compreensão aprofundada de fenómenos sociais, a partir das perspetivas e experiências dos indivíduos envolvidos. As suas características principais são: abordagem indutiva, uma vez que a teoria emerge dos dados e não de hipóteses predefinidas; recolha e análise de dados interativa permitindo relacionar e refinar o foco da pesquisa; codificação sistemática, os dados são categorizados e organizados em gráficos permitindo a identificação de padrões e conceitos; saturação teórica, a recolha de dados termina quando os conceitos e as categorias ficam estabilizados e não surgem novas informações relevantes; desenvolvimento de uma teoria, a partir dos dados recolhidos e dos gráficos, surge uma teoria explicativa da pesquisa. (Glaser & Strauss, 2006). A TFD é utilizada em diversas áreas de pesquisa, na educação é sobretudo utilizada nas áreas de pedagogia, didática e nos currículos. No caso deste trabalho e após a definição da pergunta de partida e tendo em conta o contexto pedagógico optou-se pela adoção da TFD, pois permite uma análise detalhada a partir dos resultados das perguntas do questionário e das entrevistas gerando gráficos que podem ancorar as conclusões das respostas na realidade e nas experiências dos participantes. Por fim, as conclusões e teorias têm um ainda um carácter prático podendo orientar ações e intervenções práticas futuras. No entanto, reconhecemos que a TFD apresenta alguns desafios uma vez que a

recolha e a análise de dados podem ser complexas e demoradas, exigindo um grande rigor metodológico, sobretudo na elaboração de gráficos e na interpretação dos dados que requerem treino e experiência. As subjetividades das interpretações dos dados podem ser também influenciadas pelas visões do entrevistador. Assim sendo, teve-se sempre em consideração que a TFD não é uma receita, antes um processo flexível e que no caso deste trabalho foi conjugado com outras ferramentas metodológicas.

Na forma de abordagem da problemática escolhida, a pesquisa do presente estudo, é descritiva, pois tenta descrever as decisões que cada professor aplica após a conclusão da 1ª etapa (avaliação inicial) e de que forma define as prioridades no planeamento mediante entrevistas e questionários, na fase da pesquisa de campo.

4.3. Entrevistas

As entrevistas consistiram numa conversa presencial entre o entrevistador e o entrevistado, de forma a obter uma opinião sobre o assunto em questão. As perguntas estavam pré definidas mas a ordem das mesmas foi aleatória. Inicialmente, estavam planeados apenas questionários, contudo para que o trabalho tenha mais conteúdo e seja mais elaborado, foram inseridas entrevistas a 3 professores (Apêndice XXXVII).

4.4. Questionário

O questionário foi elaborado e aplicado com questões sobre o assunto anteriormente designado e foi enviado por ‘Google Forms’, obtendo a resposta de quinze professores (Apêndice XXXVIII).

4.5. Limitações do Método

Abaixo estão listadas as principais limitações do método em questão:

- Os resultados estão limitados à população pesquisada;
- A generalização das respostas do estudo apresentado, a professores de apenas uma escola com um contexto específico.

Numa primeira etapa, foi definido realizar conversas informais com alguns professores do departamento, de forma a aferir a pertinência e a exequibilidade do projeto. Após as mesmas, entendi que o tema escolhido era pertinente e interessante desenvolvê-lo, pois não existindo um Protocolo de Avaliação Inicial, cada professor utiliza o seu método mais confortável para depois definir as prioridades.

Segundo Lúcia Carvalho (1994, pp.139-140): Avaliar o nível inicial dos alunos e as suas possibilidades de desenvolvimento no conjunto das matérias de Educação Física; identificar os alunos “críticos” e as matérias prioritárias (a ter em conta na calendarização das atividades); recolher dados para definir prioridades de desenvolvimento para a etapa seguinte. São alguns passos importantes e reforça o propósito deste seminário.

Numa segunda etapa, procurou inteirar-se sobre o tema, pesquisando artigos, livros, notícias e estudos, de forma que o projeto estivesse fundamentado em artigos científicos. Além disso, por sugestão do orientador de faculdade, foram partilhadas ideias com outro estagiário de outra escola, que trabalhava num tema idêntico. Assim, trocaram-se artigos e ideias sobre o tema e o projeto, discutindo qual seria o caminho mais viável para atingir os objetivos propostos. Esta cooperação manteve-se constante ao longo das etapas. Na terceira etapa, o propósito foi a definição da metodologia e dos instrumentos a serem utilizados para obter a informação desejada. Inicialmente, estava planeado aplicar questionários apenas aos professores do Departamento de Educação Física. No entanto, após conversa e sugestão do orientador da faculdade foram incluídas três entrevistas. Depois de escolhidos os instrumentos, aproveitou-se a reunião de Departamento no dia vinte e quatro de maio para apresentar o tema do Seminário e explicar o propósito do mesmo. Em seguida, passou-se para a elaboração das questões mais pertinentes a colocar. Esta pesquisa e escolha foram debatidas também com o estagiário, que está a lecionar na escola da Portela. Em conjunto, debateram-se ideias e cada um elaborou um conjunto de questões. Após essa elaboração, os questionários foram aplicados através do *Google Forms*, e as entrevistas foram gravadas e realizadas presencialmente.

A quarta etapa assentou na análise, apreciação e conclusão das respostas ao questionário e das entrevistas.

4.6. Resultados do questionário

Em relação à primeira questão, Apêndice XXXIX, cerca de 73,3% dos inquiridos responderam que a avaliação inicial é muito importante para o planeamento e o progresso dos alunos, o que sugere que a maioria aplica a mesma na sua prática pedagógica.

Na segunda questão, Apêndice XL, 73,3% dos inquiridos afirmaram que os

exercícios aplicados na avaliação inicial são escolhidos por eles próprios, o que demonstra que os critérios de avaliação podem ser diferentes entre professores, não existindo uma uniformidade na avaliação inicial.

Na terceira questão, Apêndice XLI, cerca de 60% dos inquiridos afirmaram que a definição das prioridades é realizada por grupo ou turma, sendo que 33,3% dos inquiridos definem as prioridades por aluno, e 6,7% definem prioridades por espaço, ou seja, a maioria dos professores define as prioridades de forma mais geral e menos individualizada.

Na quarta questão, Apêndice XLII, 60% dos inquiridos consideram muito importante que os alunos tenham conhecimento das matérias prioritárias definidas pelo professor; 33,3% consideram importante e 6,7% consideram ser indiferente que os alunos tenham conhecimento das matérias prioritárias. Este resultado pode indicar uma co-responsabilidade professor-aluno no processo de aprendizagem.

Na quinta questão, Apêndice XLIII, apurou-se que 40% dos inquiridos realizam avaliações formativas no final de cada semestre; 33,3% todos os meses; 13,3% de forma ocasional, e 13,3% em todas as aulas, denotando a existência de momentos de avaliação formativa embora em diferentes momentos temporais.

Na sexta questão, Apêndice XLIV, 46,7% dos inquiridos definem entre uma a três matérias prioritárias, e 46,7% entre três a cinco matérias prioritárias, sendo 6,7% dos inquiridos que definem mais de cinco matérias prioritárias, o que pode revelar alguma inconsistência de práticas pedagógicas.

Na sétima questão, Apêndice XLV, 53,3% dos inquiridos permitem aos alunos escolherem a matéria prioritária enquanto 46,7% dos inquiridos não, ou seja, a inclusão do aluno neste processo avaliativo não é transversal a todos os professores.

Na oitava questão, Apêndice XLVI, 46,7% dos inquiridos afirmam que as áreas de aptidão física e conhecimentos podem ser consideradas prioritárias de muito importância e 53,3% prioritárias e importantes.

Na nona questão, Apêndice XLVII, 66,7% dos inquiridos consideram muito importante que o planeamento anual possa ser reajustado consoante a evolução dos alunos e 33,3% dos inquiridos consideram importante.

Na décima e última questão, Apêndice XLVIII, apenas 40% dos inquiridos consideram importante ou muito importante a criação de grupos heterogéneos e 60% dos inquiridos consideram indiferente a composição e característica dos grupos na

relação pedagógica.

4.7. Memória descritiva das entrevistas

Memória descritiva 1 - Entrevista à professora do 8º B

A entrevistada afirmou que a avaliação inicial está sempre dependente do espaço, o que significa que nem sempre é possível avaliar todas as matérias a lecionar referente a esse ano de escolaridade. Afirmou também que após a pandemia de COVID-19, tem sempre como prioridade a área de aptidão física e que esta está presente em todas as aulas, uma vez que se tornou de vital importância recuperar as aprendizagens desta área. Em relação ao espaço temporal da etapa prioridades, a entrevistada refere, que de uma forma geral, é situada entre final de outubro e final de dezembro, existindo algumas prioridades mantidas ao longo do ano letivo, uma vez que dependem da evolução de cada aluno.

Para esta entrevistada, as prioridades são definidas através das matérias incluídas nas aprendizagens essenciais, definindo uma matéria por área. Esta definição de prioridades é assim feita de uma forma mais abrangente (por turma ou grupos), mas também de uma forma individualizada (por aluno). Além disso, recorre a uma estratégia peculiar, cria grupos homogêneos numa primeira fase e numa segunda fase cria grupos heterogêneos, e no final do ano, alterna esta dinâmica, ora mantendo grupos homogêneos ora grupos heterogêneos.

Por fim, a professora sugeriu a criação de um protocolo de avaliação inicial como uma forma de uniformizar os critérios de avaliação. Sugeriu também a existência de um documento, i.e., um plano por matérias e conteúdos distribuído ao longo dos anos letivos. Deu como exemplo, o conteúdo de dança, onde em todos os anos de escolaridade devem ser lecionados uma dança social e uma dança tradicional e que essas mesmas danças ficassem pré-definidas, por exemplo, no 7º ano, o Merengue e Corridinho, no 8º ano, a Rumba, Tacão e bico, para desta forma o aluno chegar ao final da escolaridade obrigatória com um reportório mais alargado.

Por fim, a entrevistada referiu que o sistema de *roulement* fosse mais abrangente para todas as turmas, pois existem situações onde uma turma fica mais de dois meses sem ter a oportunidade de estar presente no espaço do Ginásio 1 e 2, mais propícios à leção da ginástica.

Memória descritiva 2 - Entrevista ao professor do 11ºA

O entrevistado afirma que realiza a avaliação inicial, mas não em todas as matérias porque considera existir um condicionamento ao nível dos espaços que não lhe permite lecionar todas as matérias, sendo que relativamente ao conteúdo de patinagem não realiza a avaliação inicial, uma vez que afirma não ter formação específica para tal. O entrevistado tenta abranger a maioria das matérias incluídas nas aprendizagens essenciais na avaliação inicial e quanto às prioridades estabelece um espaço temporal que vai do final de Outubro/ início de Novembro até ao final do 1º semestre/ início do 2º semestre.

Quanto ao planeamento anual (feito após a avaliação inicial), este é definido pelas matérias prioritárias, à exceção dos conteúdos de ginástica e dança, uma vez mais devido ao condicionamento do roulement (sistema de rotação de espaços). O entrevistado mencionou que numa fase inicial o ensino é mais massivo pois permite a aquisição de gestos técnicos, sendo a identificação e definição das matérias prioritárias é feita por turma. No entanto, em cada aula e através da constituição de grupos vai definindo as matérias prioritárias de forma heterogénea, realizando, apenas no final do ano, e de forma homogénea, em prol dos alunos mais aptos, exercícios mais complexos em que os alunos se podem destacar positivamente.

Para este professor a aptidão física é sempre uma prioridade e está presente em todas as aulas que leciona, para que os alunos possam ganhar autonomia e ao longo do ano terem um tempo de envolvimento motor crescente; e consoante o espaço disponível tenta abranger mais duas áreas na sua lecionação.

Quanto à definição das matérias prioritárias o entrevistado define um por área, sendo que nos jogos desportivos coletivos são definidas duas matérias.

Por fim, o entrevistado sugeriu alterar o sistema de *roulement* de forma que a rotação seja feita de duas em duas semanas entre espaços exteriores e interiores, podendo lecionar mais vezes o conteúdo de ginástica e ainda reforçar o espaço do pavilhão com o material adequado à prática da ginástica.

Memória descritiva 3- Entrevista à professora do 5º4ª

A entrevista afirmou que realiza a avaliação inicial no maior número de matérias que conseguir dentro do espaço temporal definido (até final outubro/início de novembro) e de acordo com o *roulement*.

Em relação ao espaço temporal da etapa prioridades, a mesma inclui até final do semestre (final de janeiro), contudo e de acordo com a evolução dos alunos, pode continuar com uma ou outra matéria prioritária até ao final do ano letivo.

Em relação à definição das matérias prioritárias, segue o que está referenciado no documento das Aprendizagens Essenciais e como tal, define uma matéria por área.

A definição dos grupos é feita de forma homogénea, não só para que os exercícios tenham continuidade, mas também por ser uma forma de estimular a cooperação dos alunos mais aptos. Apenas no final do ano é que elabora grupos homogéneos para a avaliação final, visto introduzir exercícios mais complexos para os alunos mais aptos.

A entrevistada pode considerar que a aptidão física e os conhecimentos sejam áreas prioritárias, contudo tende a focar-se mais nas atividades físicas.

Por último, a entrevistada sugeriu que o sistema de roulement fosse aprimorado de forma que seja equitativamente distribuído os espaços interiores e exteriores.

4.8. Síntese das entrevistas (IA)

Espaço e Tempo:

A avaliação inicial depende do espaço disponível, nem sempre permitindo abranger todas as matérias;

A prioridade para a área de aptidão física foi intensificada após a pandemia;

A avaliação inicial ocorre geralmente entre o final de outubro e dezembro;

Algumas prioridades mantêm-se ao longo do ano, dependendo da evolução dos alunos por área.

Definição de prioridades:

- As prioridades são definidas pelas matérias das aprendizagens essenciais,
- A definição é feita de forma abrangente (por turma ou grupos) e individualizada por aluno);
- Grupos homogéneos são criados inicialmente, depois heterogêneos, e no final do ano a dinâmica alterna-se.

Sugestões:

- Criar um protocolo de avaliação inicial para uniformizar os critérios;

- Ter um plano por matérias e conteúdos distribuído ao longo dos anos letivos;
- Pré-definir danças a serem lecionadas em cada ano (ex: 7º ano: Merengue e Corridinho);
- Tornar o sistema de roulement mais equitativo para todas as turmas.

Outras informações:

- Nem todas as matérias são avaliadas na avaliação inicial devido à falta de espaço;
- O conteúdo de patinagem não é avaliado por falta de formação específica do professor;
- O planeamento anual é definido pelas matérias prioritárias, exceto ginástica e dança (devido ao roulement);
- O ensino inicial é mais massivo para aquisição de gestos técnicos;
- As matérias prioritárias são definidas por turma e em cada aula através da constituição de grupos;
- Exercícios mais complexos para alunos mais aptos são realizados no final do ano em grupos homogéneos;
- A aptidão física é sempre uma prioridade em todas as aulas;
- O professor tenta abranger mais duas áreas na sua leção, consoante o espaço disponível;
- Sugestão de alterar o sistema de roulement para rotação de 2 em 2 semanas entre espaços exteriores e interiores;
- Reforçar o espaço do pavilhão com material adequado à prática da ginástica.

4.9. Análise dos questionários e das entrevistas

Após a apresentação dos resultados do questionário e das entrevistas é possível identificar pontos fortes, áreas a desenvolver e oportunidades, uma vez que os dados revelam práticas e perceções dos professores em relação à disciplina e à sua própria prática pedagógica. Assim, a grande importância atribuída à avaliação inicial nas respostas à primeira pergunta (73,3%) demonstra o reconhecimento pelos professores da sua importância no planeamento e acompanhamento do progresso dos alunos. No entanto, a diversidade de métodos utilizados, revelada nas respostas à segunda pergunta onde mais de 73,3% dos professores escolhem os seus próprios exercícios, evidencia a necessidade de uma maior uniformização na avaliação inicial, o que pode ser concretizado através, por exemplo, da criação de um protocolo de avaliação inicial.

Neste sentido, os PNEF propõem a elaboração de um plano plurianual com metas específicas para cada ano de escolaridade, utilizando dados da avaliação inicial recolhida de forma conjunta pelos professores do departamento de Educação Física. Esta medida visa garantir maior coerência e comparabilidade dos resultados, permitindo um acompanhamento mais eficaz do desenvolvimento dos alunos ao longo da Educação Básica. (Jacinto, et al., 2001)

Quanto à definição de prioridades (3ª pergunta), grande parte dos professores (60%) opta por definir prioridades por turma ou por grupo e apenas 33,3% por aluno. No entanto, a definição de prioridades por aluno é de grande importância, uma vez que tem em consideração as necessidades e características específicas de cada aluno para as mesmas poderem ser articuladas com as aprendizagens essenciais. Note-se ainda que a definição de prioridades tendo em conta o espaço de aula (6,7%) levanta questões quanto à pluralidade dos espaços e recursos existentes. (Carvalho, 1994, pp.135-151), ou seja, é fundamental que a escola disponha de infraestruturas adequadas para o desenvolvimento das atividades de Educação Física, permitindo a flexibilidade e a criatividade dos professores na organização e prática pedagógica. Mais ainda, quando não existem infraestruturas adequadas deverá haver um entendimento ao nível do departamento sobre a gestão das prioridades dando uma consistência às escolhas do professor. Relativamente à comunicação das matérias prioritárias aos alunos (4ª pergunta), a grande maioria dos professores (mais de 50%) reconhece a relevância de fazer essa comunicação de forma a envolver e promover a autonomia dos alunos no seu próprio processo de aprendizagem.

Sobre a periodicidade na realização da avaliação formativa (5ª pergunta), esta ferramenta é utilizada em diferentes momentos, não havendo uma aplicação temporal uniforme. No entanto, a avaliação formativa deve ser realizada de forma contínua e sistemática, em diversos momentos: durante as aulas, através da observação da participação dos alunos, questionários, atividades em grupo e trabalhos individuais; após as aulas, pela análise de trabalhos, provas, portfólios; ou em momentos específicos, como os momentos de autoavaliação ou heteroavaliação.

Os objetivos da avaliação formativa permitem que o professor identifique pontos fortes e fracos na aprendizagem de cada aluno e, assim, ajuste o ensino às necessidades individuais. Adaptando os conteúdos de acordo com essas necessidades, a avaliação formativa auxilia os alunos na identificação de conteúdos que precisam ser

aprofundados ou revistos, tornando o aluno o centro do processo de ensino. Esta abordagem pode contribuir para motivar os alunos para a aprendizagem, uma vez que reconhece o progresso dos alunos e fornece um feedback positivo, incentivando a continuidade da aprendizagem.

Quanto à definição do número de matérias prioritárias (6ª pergunta), pode-se concluir que não há um consenso. Enquanto uma parte dos professores (46,7%) define entre uma a três matérias prioritárias, outra parte (46,7%) define entre três a cinco matérias prioritárias, e uma minoria (6,7%) define mais de cinco matérias prioritárias.

No entanto, quanto mais matérias prioritárias forem definidas, menor será a capacidade de aprofundar cada uma dessas matérias. O número adequado de matérias prioritárias por turma pode depender de diversos fatores, como o nível de ensino. Por exemplo, no Ensino Básico, pode ser mais adequado o foco num número menor de matérias, enquanto no Ensino Secundário, com um currículo mais amplo, a quantidade de matérias prioritárias pode ser maior.

O contexto sociocultural da escola também pode ser determinante, uma vez que as escolas se situam em diferentes realidades socioeconómicas, gerando necessidades e prioridades distintas que devem ser consideradas na definição das matérias prioritárias. O Projeto Educativo da escola também pode influenciar a quantidade de matérias prioritárias, que devem ser coerentes com o Projeto, considerando as horas-aulas disponíveis e os objetivos de aprendizagem a serem alcançados. Além disso, o perfil dos alunos, com suas características e necessidades, deve ser tido em consideração na definição das matérias prioritárias.

Recomenda-se que o número de matérias prioritárias por turma seja de três a cinco, pois a média de matérias a serem avaliadas entre o 5º e o 12º ano é de cinco, conforme corroboram as Aprendizagens Essenciais (documento do Ministério da Educação). No entanto, é importante ressaltar que essa é apenas uma sugestão, e a escola deve ter autonomia para definir o que for melhor para seus alunos, considerando os fatores mencionados acima.

Em relação à escolha por parte do aluno, caso exista mais de uma matéria prioritária na mesma área (7ª pergunta), pode-se concluir que a maioria (53,3%) dos inquiridos permite ao aluno a escolha da matéria prioritária dentro da mesma área, permitindo ao aluno não só ser incluído na escolha das matérias, proporcionando uma autonomia importante, como também motivar o aluno que pode escolher uma matéria

mais do seu agrado e que terá mais vontade de a realizar. (Balancho & Coelho,2005).

Quando se perguntou sobre se a Aptidão Física e os Conhecimentos poderiam ser prioridades (8ª pergunta), 46,7% dos inquiridos afirma que a aptidão física e os conhecimentos podem ser considerados muito importantes e 53,3% que podem ser importantes. Estas duas áreas são componentes interligadas e cruciais na prática pedagógica e não podem ser dissociadas no processo avaliativo, tal como é referido nas Aprendizagens Essenciais. Esta correlação de conteúdos a avaliar (Atividade Física, Aptidão Física e Conhecimentos), está patente no Regulamento do Departamento de Educação Física da escola, tendo uma preponderância de 80% de avaliação aos alunos, (Saber/Saber Fazer) estando estes divididos por: 60% - Atividade Física; 30% Aptidão Física; 10% Conhecimentos, evidenciado no Anexo XVI. Estes resultados demonstram também que os professores do Departamento de Educação Física estão cientes do currículo dos alunos e que incluem no seu planeamento as diversas áreas a avaliar.

Sobre o planeamento anual (9ª pergunta), 66,7% dos inquiridos acha muito importante que o planeamento anual possa ser reajustado conforme a evolução dos alunos, enquanto 33,3% acha apenas importante. A necessidade deste reajuste, e o grau de importância revelado nas respostas, pode dever-se à evolução dos alunos. Isso significa que os alunos vão progredindo e que o professor está atento a essa evolução, não sendo inflexível na definição dos objetivos e no seu planeamento.

Na questão sobre a criação de grupos heterogéneos (10ª pergunta), apenas 40% dos inquiridos considera importante ou muito importante a criação desses grupos. No entanto, é importante ressaltar que grupos homogêneos nem sempre são os mais benéficos para o desenvolvimento dos alunos. A diferença e a diversidade na escola são de extrema importância porque promovem a inclusão, a equidade e o saber cuidar de si e do outro.

Grupos heterogéneos permitem que alunos de diferentes origens, habilidades e níveis de aprendizagem interajam e aprendam uns com os outros, combatendo a segregação e promovendo a inclusão de todos os alunos. Alunos com diferentes necessidades podem beneficiar do conhecimento e da perspetiva uns dos outros, criando um ambiente de aprendizagem mais rico e diverso.

Além disso, grupos heterogéneos podem melhorar o desempenho escolar. Estudos demonstram que alunos que frequentam grupos heterogêneos tendem a ter um

melhor desempenho escolar do que aqueles que frequentam grupos homogêneos. A heterogeneidade desafia os alunos a pensar de forma crítica, resolver problemas de maneiras diferentes e desenvolver suas habilidades de comunicação e colaboração. Alunos com dificuldades podem ser motivados e inspirados por alunos mais aptos, enquanto estes últimos podem aprimorar seus conhecimentos ao cooperar com os outros.

A heterogeneidade também desenvolve habilidades sociais e emocionais, como a empatia, o respeito e a tolerância, proporcionadas pela interação com pessoas de perfis diferentes. Além disso, prepara os alunos para o mundo real, que é composto por uma diversidade de pessoas, facilitando sua integração.

Para Cortesão (1998) o mundo é visto como um arco-íris, onde as heterogeneidades presentes nas escolas devem ser interpretadas como uma fonte de riqueza para que se possam produzir resultados em relação ao processo de ensino aprendizagem.

Se for feito um exercício de cruzar a análise dos questionários individuais com as entrevistas semi-diretivas realizadas aos três professores, é possível solidificar algumas conclusões, como por exemplo:

- Ambos os professores afirmam que o roulement é um elemento que constrange a planificação anual, de forma que nem todas as matérias podem ser lecionadas em todos os espaços, e também porque pode acontecer o caso de lecionar a ginástica de seis em seis semanas. Os mesmos gostariam que este sistema pudesse ser revisto e alterado para que cada turma pudesse alternar de duas em duas semanas entre espaços interiores e exteriores.

- Existe alguma discordância na definição temporal da etapa prioridades. Ambos iniciam a etapa após a avaliação inicial (final de outubro/ início de Novembro), contudo o primeiro entrevistado refere que a etapa termina no final de dezembro, apesar de referir que algumas matérias são prioritárias o ano todo, e o segundo entrevistado refere que esta etapa termina no final do 1º semestre (fim de janeiro).

- Ambos os entrevistados referem que definem uma matéria prioritária por área, prioritária por área, podendo na área dos Jogos Desportivos Coletivos definirem duas matérias, indo ao encontro do currículo de avaliação das Aprendizagens Essenciais.

4.10. Recomendações finais

Concluindo as entrevistas e os questionários, é possível referir que:

Todos os professores realizam a avaliação inicial, contudo não em todas as matérias e não de uma forma uniforme;

A definição das matérias prioritárias nem sempre é feita ao encontro do aluno, mas sim por grupo ou turma;

Essas prioridades são informadas aos alunos na sua maioria, o que é um fator importante para o aluno estar consciente das suas necessidades;

No geral, a maioria dos professores define entre uma a cinco matérias prioritárias, o que se enquadra dentro das avaliações das Aprendizagens Essenciais;

A Aptidão Física e os Conhecimentos são áreas que consideram prioritárias;

Todos os professores consideram pertinente ir reajustando os objetivos consoante a evolução dos alunos ao longo do ano;

Nem todos elaboram grupos heterogéneos, o que condiciona a evolução e a aprendizagem dos alunos.

Após a análise dos dados aferidos ao longo deste trabalho, achou-se pertinente que o departamento estivesse dotado de um protocolo de avaliação inicial para uniformizar os critérios de avaliação para todos os alunos.

Sugere-se também a elaboração de um documento plurianual que refira as matérias e os conteúdos a serem lecionados em cada ano específico. Já existiu um documento anteriormente, mas encontra-se desatualizado e, como tal, não tem sido aplicado.

Outra sugestão refere-se ao “roulement” e ao seu ajuste. Atualmente, existe seguimento temporal de espaços (Pav.A, Pav.B, Gin.1, Gin.2, Ext.1, Ext.2, Ext.3, Ext.4) no qual, caso uma turma tenha um mês só com aulas no exterior e os espaços estejam impraticáveis devido às condições climáticas, a turma fica sem aula prática. Assim, sugere-se que este seguimento não seja tão longo, alternando com dois espaços interiores e dois espaços exteriores (ex.: Pav.A, Pav.B, Ext.1, Ext.2), procurando ir ao encontro das necessidades dos alunos, de forma que não fiquem tanto tempo sem aulas práticas.

Por último, recomenda-se dotar os espaços com material específico, mais especificamente o material relacionado com a ginástica, pois apenas os Ginásios 1 e 2 estão preparados para lecionar esta matéria. Com este ajuste, será possível lecionar esta

matéria em qualquer espaço.

Este seminário foi um projeto que permitiu, ao professor estagiário, sentir-se parte integrante e cooperante, não só do departamento de Educação Física, mas também da escola e do seu envolvimento. Não só foram relacionados e questionados os professores, mas também foi possível indagar e procurar um tema que fosse benéfico e útil para o desenvolvimento da escola. Ao longo do ano letivo, foram realizadas conversas com os professores e, durante esse período, foram identificadas algumas lacunas, mas também muitas valências que a escola, mais especificamente o departamento de Educação Física, consegue proporcionar à comunidade escolar.

Conclusão

A conclusão do estágio pedagógico é o culminar do percurso académico como aluno e o início da etapa de profissionalização. O ano letivo foi encarado como mais uma etapa pessoal e académica a ser vivenciada e experienciada de forma positiva, sempre com a mente aberta à aquisição de novos conhecimentos e partilhas. Apesar de já existir alguma experiência a lecionar AEC's e muitos anos de treino em futebol, a lecionação assenta em parâmetros específicos como Planeamento, Avaliação, Gestão, Controlo e Análise, nos quais foi necessário demonstrar competência.

O comportamento e as decisões foram sempre baseados no princípio específico da disciplina de Investigação-Ação, que é um processo reflexivo e dinâmico que envolve a investigação, a ação e a formação realizada por profissionais acerca da sua própria prática. Assim, o estágio foi iniciado na ESSCP, a escola mais próxima da residência, com mais um colega de estágio, já conhecido do ano anterior. Foram definidos os orientadores de faculdade e de escola, além da turma a lecionar, o 7ºB. Ambos os orientadores foram fundamentais ao longo do ano, adotando um estilo de tutoria de descoberta guiada, essencial para a busca de excelência, proporcionando liberdade para tomar decisões em todos os níveis e assumindo as consequências das mesmas, o que contribuiu para o desenvolvimento e melhoria em todos os aspetos.

No primeiro ano de mestrado, seria benéfico para os alunos a existência de uma disciplina que abordasse os conteúdos mais burocráticos e administrativos da escola de forma mais prática, para não ser um choque esta primeira etapa na escola. A nível de lecionação, os parâmetros mais marcantes foram o planeamento e tudo o que isso engloba, focando-se nas necessidades individuais de cada aluno, a aquisição de conhecimento em algumas matérias onde havia menos confiança, o feedback da OE e do colega de estágio no final de todas as aulas, sustentado pela tabela MAGIC. .

A experiência prévia em liderança de grupos facilitou a criação de um ambiente positivo, cooperante e orientado para a excelência, a criação de grupos heterogéneos e cooperantes e o ajuste constante de acordo com o desenvolvimento individual dos alunos (Crahay, 2013, pp.9-40). A turma foi afável, interessada e dinâmica, embora a autonomia pudesse ter sido mais desenvolvida. Poderiam ter sido lecionadas mais aulas de dança, pois os alunos gostaram muito da coreografia realizada e poderia ter sido uma oportunidade para desenvolver a autonomia dos alunos.

Observou-se que muitos alunos, ao entrar no novo ciclo (3º Ciclo), tinham um repertório motor pouco vasto e alargado, possivelmente devido aos constrangimentos

dos dois anos letivos afetados pela pandemia de Covid-19. Para combater a passividade e a falta de dinâmica desportiva atual, sugere-se a oficialização da Educação Física no 1º Ciclo, lecionada por professores graduados e credenciados. Os 135 minutos semanais de Educação Física não são suficientes para um desenvolvimento adequado da aptidão física, e a escola deveria ter um papel ainda mais ativo, como já acontece com o programa, Mexe-te +, que ajuda nessa dinâmica.

A semana do PTI permitiu a inserção num contexto mais profissional, lecionando várias turmas com diferentes necessidades, contextos e dinâmicas, adaptando-se ao nível da instrução e do feedback. Esta experiência foi positiva e agradável, levando à realização de uma segunda durante o ano letivo. No clima de aula, além das regras e rotações bem definidas, utilizou-se a cooperação dos alunos mais aptos com os menos aptos, para que estes últimos se sentissem acompanhados e mais motivados.

Nas áreas de intervenção, o desenvolvimento da resistência e da força foi abordado, considerando que são capacidades motoras fundamentais para a realização das atividades físicas e do dia a dia, além dos resultados iniciais dos testes do Fitescola. Nas primeiras duas etapas, foi desenvolvido o trabalho de resistência pela participação no corta-mato escolar. Nas últimas etapas, o desenvolvimento da força foi trabalhado através de uma estação específica com exercícios diversos escolhidos pelos alunos. Os resultados do trabalho anual foram evidenciados pelos resultados do segundo teste Fitescola, com a maioria dos alunos de parabéns pelo empenho e esforço ao longo do ano.

Na Direção de Turma, a maior dificuldade foi a parte burocrática e administrativa, não na leção dos temas da disciplina de Cidadania. A ajuda da Diretora de Turma foi fundamental, elucidando todas as dúvidas. A turma tinha alguns alunos com Medidas Seletivas, cujas leis associadas eram desconhecidas, necessitando de pesquisa e compreensão sobre o assunto. As reuniões com Encarregados de Educação, alunos e professores foram aspetos em que a Diretora de Turma forneceu orientação (.

A turma apresentou um comportamento adequado e, através de soluções e medidas encontradas pelos professores de forma interdisciplinar, as classificações melhoraram ao longo do ano letivo, com apenas um aluno não transitando para o ano seguinte. A interação com outros professores do Departamento de EF revelou um certo

desprezo por direções de turma, demonstrando que poucos optam por essa função (Brás, 2005, pp.7-18). A saída de campo foi gratificante, proporcionando uma experiência única e diferente para a maioria dos alunos. O projeto teve como base a constatação de várias nacionalidades dentro da turma e abordou a inclusão social, focando-se nas semelhanças em vez das diferenças. Os alunos mostraram entusiasmo na apresentação dos trabalhos e concentração na aquisição dos conteúdos.

Na área de Desporto Escolar, a experiência foi muito positiva, especialmente por ser um desporto de raquetes, aproximando-se mais de um treino específico. Notou-se a falta de mais momentos competitivos, o que afetou a motivação dos alunos, com uma diminuição significativa das presenças após o último momento competitivo. A escolha do horário dos treinos foi um constrangimento, pois sendo durante a hora de almoço, estendia-se um pouco mais, e alguns alunos tinham aulas, não podendo comparecer. Sugere-se a definição de horários após a conclusão do horário escolar. Duas metodologias foram aplicadas ao longo do ano, e verificou-se que, para alunos iniciantes, é mais benéfica uma abordagem mais explícita, devido à falta de background técnico, enquanto para os alunos mais aptos, uma abordagem mais implícita é mais eficaz, exponenciando suas valências. Sugere-se uma reformulação do Desporto Escolar para aumentar a participação e motivação dos alunos e professores, com uma maior organização focada no aluno, através da direção da escola e das autarquias locais. Uma das soluções pode ser a criação de clubes nas escolas, promovendo mais momentos de prática de atividade física e dinamizando o contexto escolar.

Em relação ao seminário, o projeto foi definido com base na inexistência de um Protocolo de Avaliação Inicial, sendo considerada pertinente a elaboração de um para o portfólio do Departamento. Após sugestão do Professor orientador de faculdade o tema foi alterado para relacionar com as prioridades definidas após a primeira etapa. Questionários e entrevistas aos professores do departamento revelaram que cada um optava pelos exercícios que se sentia mais confortável, com critérios próprios, dificultando a uniformização na avaliação dos alunos. Além disso, a definição de prioridades baseava-se no roulement e era feita por grupo, não por aluno, conforme explicitado nos PNEF. O tema e o plano do projeto foram apresentados ao Departamento, e mais tarde, os resultados e algumas sugestões de ajustes foram discutidos, alinhados com as Aprendizagens Essenciais e o contexto escolar. O

coordenador do Departamento aceitou a proposta de alteração do roulement, para alternar duas semanas em espaços exteriores e duas em espaços interiores, em vez de quatro semanas. Esta abertura e partilha demonstrou que o departamento tem um clima positivo e envolvente, sempre buscando o melhor para os alunos.

Sendo o EP associado a uma escola específica, cada estagiário enfrenta um contexto diferente com desafios únicos. No entanto, sugere-se uma maior uniformização dos parâmetros entre os orientadores de escola, pois foram observadas situações díspares em várias áreas, o que não coloca todos no mesmo pé de igualdade ao longo do ano. Apesar de este ano ter permitido vivenciar mais de perto a vida de um professor, poderiam existir mais momentos de partilha entre orientadores de faculdade e de escola para uma maior uniformização no processo de estágio.

Com todo o contexto pessoal (trabalho, filhas, estágio, entre outros), este ano exigiu o melhor de mim, lutando por algo a que me propus a concluir há alguns anos e que espero finalmente alcançar, tornando-me professor de Educação Física, pois quem corre por gosto não cansa.

Referências Bibliográficas

Alho, S. M. da S. P., & Nunes, C. (2009). Contributos do director de turma para a relação escola-família. *Educação*, 32(2). Recuperado de <https://revistaseletronicas.pucrs.br/faced/article/view/5513>

Araújo, J. (1980). *Ser campeão*. Editorial Caminho.

Balancho, M. J. & Coelho, F. (2005). *Motivar os Alunos Criatividade na relação pedagógica: Conceitos e Práticas* (3ª ed.). Texto Editores.

Banks, J. A. (2016). *Cultural Diversity and Education: Foundations, Curriculum, and Teaching*. (6ª ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315622255>

Barreiros, J. M. P. (1992). *Aprendizagem Motora: Variabilidade das condições de prática e interferência contextual: Revisão de estudos*. Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana.

Bom, L., Carvalho, L., Mira, J., Pedreira, M., Carreiro da Costa, F., Cruz, S., Jacinto, J., & Rocha, L. (1989). *Programas Nacionais de Educação Física, 1º – 12º ano. Projecto de Programas de EF para os Ensinos Básico e Secundário* instituído pelo Dec-Lei nº 286/89, de 29 de Agosto. Edição: DGBS-Ministério da Educação.

Bom, L., Carreiro da Costa, F., Carvalho, L., Cruz, S., Jacinto, J., Mira, J., Pedreira, M., & Rocha, L. (1990). A Elaboração do Projecto de Programas de Educação Física. *Revista Horizonte*, 6(35), 1-12.

Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para “Dar Aulas” ou para “Ser Professor”? *Revista Horizonte*, 18(108), 15-24.

Bom, L. (2017, Maio 25). *O desafio das associações desportivas escolares*. Scrib. <https://pt.scribd.com/document/549023297/Luis-Bom-2017-05-23-Desporto-Escolar-o-desafio-das-associacoes-desportivas-escolares>

Brás, J. & Gonçalves, M. (2013). Independent teaching work to cooperative teaching: A new paradigm introduced in the Portuguese educational system (1894–1895). *Paedagogica Historica*, 49(3), 330–344. <https://doi.org/10.1080/00309230.2012.744062>

Brás, J. (2005). O Labor da Direcção de Turma como uma Estratégia de Desenvolvimento Organizacional. *Gymnasium - Revista de Educação Física, Desporto e Saúde*, 4, 7-18.

Carreiro da Costa, F. (1991). A investigação sobre a eficácia pedagógica.

Inovação, 4(1), 9-27.

Carvalho, C. (1994). *Desenvolvimento e treinabilidade da força em jovens em fase pubertária - Um estudo em alunos do 8º ano de ambos os sexos em escolas de Vila Real*. [Tese de doutoramento, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro] Repositório científico Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Carvalho, C. (1996). *A força em crianças e jovens. O seu desenvolvimento e treinabilidade*. Livros Horizonte.

Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 10/11, 135-151.

Chagas, M., & Greco, P. (1997). Circuit-Training. In Greco, P., Samulski, D. & Júnior, E. (Eds), *Temas Atuais em Educação Física e Esportes*. Belo Horizonte: Health.

Clemente, F. M. (2016). Small-Sided and Conditioned Games: An Integrative Training Approach. In F. M. Clemente. *Small-Sided and Conditioned Games in Soccer Training* (1ª ed., pp. 1-13). Springer.

Cortesão, L. (1998). *O arco-íris na sala de aula?: processos de organização de turmas: reflexões críticas*. Instituto de Inovação Educacional.

Costa, C. N. S. (2013). *Formação de turmas: homogéneas ou heterogéneas?* [Tese de mestrado, Universidade do Porto]. Repositório científico da Universidade do Porto. <https://hdl.handle.net/10216/70278>

Costa, J. (2015). *Trabalho coletivo do Departamento de Educação Física e Gestão Ecológica das Aulas - A Integração da Agenda Social dos Alunos nas Decisões de Planeamento e Ação dos Professores*. [Tese de doutoramento, Universidade de Lisboa]. Repositório científico da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10400.5/11566>

Costa, D. G., Malheiro, F., Simões, M., Couto, M. P. (2013). *O Ténis de Mesa vai à Escola*. Federação Portuguesa de Ténis de Mesa, Porto Editora.

Costigan, S. A., Eather, N., Plotnikoff, R. C., Taaffe, D. R., & Lubans, D. R. (2015). High-intensity interval training for improving health-related fitness in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 49(19), 1253-1261.

Coyle, D. (2009). *O Código do Talento*. Livros d'Hoje.

Cunha, P. (2016). Teoria E Metodologia Do Treino Desportivo - Modalidades coletivas. Em *Plano Nacional de Formação de Treinadores: Manuais de*

Formação - Grau 1. Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P..

Dias, C., Gomes, D., & Fonseca, A. (2023). Desenvolvimento socioemocional através da educação física no 1.º ciclo do ensino básico. In J. Maia, G. Tani, H. Cruz, P. Queirós, C. Dias, & O. Vasconcelos (Eds.). *Educação física no 1.º ciclo do ensino básico: Um manual para professores* (1ª ed., pp. 132-155). Edições FADEUP.

Direção-Geral da Educação (2018). Aprendizagens Essenciais – Ensino Básico. Homologadas pelo Despacho n.º 6944-A/2018, de 19 de julho.

Disponível em: <https://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-basico>.

Direção-Geral da Educação (2020). Orientações para a realização em regime presencial das aulas de Educação Física. Homologadas pelo Despacho n.º 53-D/2020, de 20 de julho. Disponível em:

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/orientacoes_educacao_fisica_20202021_dge_dgs.pdf.

Direção-Geral da Educação. (2023). Regulamento do Programa do Desporto Escolar 2023-2024. Direção-Geral da Educação. Disponível em: <https://www.dge.mec.pt/noticias/regulamento-geral-de-funcionamento-do-desporto-escolar-para-20232024>.

Domaradzki, J., Cichy, I., Rokita, A., & Popowczak, M. (2020). Effects of Tabata Training During Physical Education Classes on Body Composition, Aerobic Capacity, and Anaerobic Performance of Under-, Normal- and Overweight Adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 17(3), 876. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030876>.

Donnelly, J. & Hillman, C. & Castelli, D. & Etnier, J. & Lee, S. & Tomporowski, P. & Lambourne, K. & Szabo-Reed, A. (2016). Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 48. 1197-1222. [10.1249/MSS.0000000000000901](https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901).

Faigenbaum, A. D. (2000). Strength training for children and adolescents. *Clinics in sports medicine*. 19. [https://doi.org/10.1016/s0278-5919\(05\)70228-3](https://doi.org/10.1016/s0278-5919(05)70228-3).

Faigenbaum, A. D., & Myer, G. (2009). Pediatric Resistance Training: Benefits, Concerns, and Program Design Considerations. *Current sports medicine reports*, 9(3), 161-168. <https://doi.org/10.1249/JSR.0b013e3181de1214>.

Ghiglione, R., & Matalon, B. (2001). *O Inquérito: Teoria e Prática*. Editora Celta.

Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (2006). *The Discovery of Grounded Theory. Strategies for Qualitative Research*. Aldine Transaction.

Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(3), 401-421.

Henriques, J. J. C. (2012). *A avaliação autêntica em Educação Física, o problema dos Jogos Desportivos Coletivos*. [Tese de doutoramento, Universidade Lusófona] Repositório científico da Universidade Lusófona.

<https://recil.ulusofona.pt/server/api/core/bitstreams/9fd12bb3-ecb0-401e-895f-4245f7494793/content>.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. & Mira, J. (2001). Programa de Educação Física (10º,11º,12º anos): Formação Geral- Cursos Científico Humanísticos. Ministério da Educação,Lisboa,Portugal.

Kal, E., Prosée, R., Winters, M., & van der Kamp, J. (2018). Does implicit motor learning lead to greater automatization of motor skills compared to explicit motor learning? A systematic review. *PloS one*, 13(9), e0203591. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0203591>.

Lakatos, E. M., & de Andrade Marconi, M. (2017). *Metodologia Científica*. Editora Atlas.

Magill, R. A. (2000). *Aprendizagem Motora: conceitos e aplicações*. Editora Blucher.

Malheiro, F. (2005). Estudo da estrutura do treino de jovens mesatenistas dos Centros de Treino da Federação Portuguesa de Ténis de Mesa. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 5(2), 184-201.

Mohanan, S., & Parameswaran, N. (2022). FINER criteria - What does it mean?. *Cosmoderma*, 2. 115. [10.25259/CSDM_123_2022](https://doi.org/10.25259/CSDM_123_2022)

Oliveira, L. (1999). A autonomia dos alunos na aprendizagem da língua estrangeira. *Educação & Comunicação*, 61-73.

Pieron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas* (Vol.132). Inde.

Pinto-Correia, T., & Mira Potes, J. (2013). *Livro verde dos montados*.

Disponível em : <http://hdl.handle.net/10174/10587>

Presidência do Conselho de Ministros (2018). Artigo 6 do Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho. Diário da República n.º 129/2018, Série I (julho), 2918-2928.

Disponível em: <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/54-2018-115652961>

Proença, J. (1992). Desenvolvimento e treino das capacidades motoras. *Horizonte - Revista de Educação Física e Desporto*, 9 (51), 86-90.

Proença, J., & Brás, J. (2010). Formação, Mudança e Identidade Profissional em Educação Física. *Gymnasium-Revista de Educação Física, Desporto e Saúde*, 1(1), 66-97.

Poliquin, C. (1988). Desde o início, treine a Força com cuidado. Em *Treino Desportivo*. (9): 18-22.

Ribeiro, B. (1993). *O Porto e o Desporto. A Saúde Física e o Desporto*. Câmara Municipal do Porto.

Santos, D. (2022). Relatório de Estágio Pedagógico de Educação Física realizado no Agrupamento de Escolas Pedro Alexandrino. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Faculdade de Educação Física e Desporto, Lisboa.

Schmidt, R. A. (2003). Motor Schema after 27 years: Reflections and implications for a new theory. *Research quarterly for exercise and sport*, 74(4), 366-375.

Valente, S. M. M. (2008). *Tutoria intercultural num clube de portugueses*. [Tese de mestrado, Universidade de Lisboa]. Repositório científico da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10451/717>

Vieira, V. A. (2003). A importância do escalonamento em pesquisa de marketing. *Revista Eletrônica de Administração*, 9(4), 6-10.

Vivacqua, R., & Hespanha, R. (1992). *Ergometria e reabilitação em cardiologia*. Rio de Janeiro: Medsi.

Voltan, D. Z., & Silva, R. R. (2018). Tênis de Mesa e Pingue-Pongue: caracterização e prática. *Lecturas: Educación física y deportes*, 22(237).

Weineck, J. (1986). *Manual do Treinamento Esportivo* (2ª ed.). Editora Malone.

Zintl, F. (1991). *Entrenamiento de la resistencia*. Martínez Roca.

Apêndices

Apêndice I: Descrição geral do Plano de Etapas

O plano por etapas assenta em alguns princípios fundamentais tais como: aplicar adequações pedagógicas tendo em vista as necessidades individuais de cada aluno por parte do professor.

O planeamento por etapas baseia-se em vários princípios: A adequação pedagógica às necessidades dos alunos, consistente na capacidade de o professor organizar o plano de ensino aprendizagem a partir da sua escolha de objetivos e processos didáticos. Este modelo pretende abordar as matérias presentes nas Aprendizagens Essenciais, durante o ano letivo, de forma que exista uma continuidade e progressão das aprendizagens.

1ª etapa (Prognóstico)- realiza-se até final de Outubro/ início de Novembro, onde o principal objetivo passa pela aplicação dos exercícios para a realização da avaliação inicial, para depois verificar que matérias vão ser abordadas imediatamente, na perspetiva de realização dos objetivos gerais.

2ª Etapa – Prioridades - Definem-se as prioridades individuais de cada aluno e as situações de prática que fomentem o desenvolvimento dos mesmos de forma a ficar definido o que se pretende que eles alcancem.

De referir que numa primeira fase, aos alunos mais aptos devem ser aplicados exercícios mais complexos enquanto aos alunos menos aptos devem ser aplicados exercícios onde eles se sintam mais confortáveis.

3ª Etapa – Progresso - serve não só para uma revisão das aprendizagens adquiridas, mas também para uma continuação dessas mesmas aprendizagens e ajustar se necessário os objetivos propostos no planeamento.

4ª Etapa – Produto - É uma etapa de consolidação das aprendizagens e confirmação dos objetivos definidos após a avaliação inicial. Nesta etapa também serve para aplicar exercícios mais complexos de forma a aperfeiçoar o nível dos alunos ou ajudar na recuperação de alunos que estejam mais atrasados na obtenção dos objetivos.

Fonte: Bom, L. (2019). Análise do ensino do processo de avaliação (apontamentos). Disciplina do Mestrado em Ensino da Educação Física. Lisboa: Universidade Lusófona.

Apêndice II: Estrutura do plano de aula de EF

Tempo Total	Tempo Parcial	Situação
Parte inicial		
9 min	3	Instrução Inicial
	6	Aquecimento
Parte Fundamental		
27 min	9	Estação 1
	9	Estação 2
	9	Estação 3
Parte Final		
4	4	Retorno à calma
5	5	Saída dos alunos conforme estipulado no Regulamento

A Parte Inicial consistia na chegada dos alunos e numa breve descrição sobre o conteúdo da aula e o relacionamento com as anteriores, (Martins, Gomes & Carreiro da Costa, 2017). E também consistia num pequeno aquecimento de forma a elevar a frequência cardíaca e/ou uma mobilização articular específica para as aulas de ginástica. A Parte Fundamental, era normalmente dividida em três a quatro estações, sendo que uma delas era de Aptidão Física. Os grupos foram quase sempre heterogêneos desenvolvendo a cooperação, apenas na última etapa foram homogêneos de forma a aumentar a complexidade dos exercícios para os alunos mais aptos (Jacinto, et al., 2001). Estava organizado por estações de sete a oito minutos tentando sempre com a inclusão de rotinas, diminuir os tempos de transição e os tempos de espera de forma a evitar comportamentos desviantes (Siedentop, 1990).

A Parte Final assentou num retorno à calma com alongamentos e durante estes ter uma breve conversa sobre as aprendizagens adquiridas e também à saída dos alunos, uma vez que o regulamento escolar indica uma saída dos alunos cinco minutos antes em aulas de quarenta e cinco minutos e uma saída de dez minutos antes em aulas de noventa minutos, (Martins, et al., 2017b).

Apêndice III: Planeamento Anual de Lecionação

Etapas	Referências do Modelo	Opções do plano de EF do 7ºB
1ª Etapa (Prognóstico) Outubro/ Novembro	Aquisição das rotinas para as aulas;	Transmissão das regras de funcionamento
	A.I nas diferentes áreas (Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos);	Aplicação do protocolo de A.I elaborado pelos estagiários;
	Definição de prioridades por aluno e seleção das matérias prioritárias.	Aplicação dos testes Fitescola;
		Análise dos dados recolhidas na A.I.
2ª Etapa (Prioridades) Novembro/ Janeiro	Desenvolvimento das matérias prioritárias	Jogos de 1+1 no Voleibol; Jogos de superioridade numérica com defesa passiva no Andebol; Progressões na Ginástica; Modificação das dimensões do campo nos exercícios de JDC (espaço mais amplo); Progressões na Patinagem.
	Planeamento e realização do 1º PTI	Lecionação de 6 turmas no PTI;
	Escolha do tema do Projeto Específico “Como desenvolver a resistência e a força nas aulas de EF”.	Pesquisa metodológica e biográfica e aplicação de técnicas de respiração e iniciação do trabalho de resistência.
3ª Etapa (Progresso) Fevereiro/ Abril	Novas aprendizagens e consolidação das matérias prioritárias;	Definição de exercícios e objetivos mais complexos;
	Início do desenvolvimento da Força;	Inclusão de uma estação em todas as aulas através de “Tabata”;
	Planeamento e realização do 2º PTI;	Lecionação de 5 turmas no PTI;
4ª Etapa (Produto) Abril/ Junho	Consolidação e balanço das aprendizagens dos alunos nas matérias prioritárias;	Utilização das situações de exercício de avaliação mais formal nos JDC;
		Aplicação dos testes FITescola; (pp 45-46)
	Balanço do Projeto Específico;	Verificação da concretização ou não dos objetivos Pretendidos através dos resultados do Fitescola.

Apêndice IV: Planeamento de matérias por aulas

Etapas	1ª Etapa- Prognóstico													
Semestre	1º Semestre													
Meses	Setembro							Outubro						
Unidade Didática	Apresentação		1ª UD											
Espaço	Teórica	P 1	P1	P2	P2	G 1	G1	G2	G2	E1	E1	E2	E2	
Dias da semana	15	20	22	27	29	4	6	11	13	18	20	25	27	
Tempo	90´	45	90´	45´	90´	45´	90´	45´	90´	45´	90´	45´	90´	
Nº de aula	1 e 2	3	4\5	6	7\8	9	10\11	12	13\14	15	16\17	18	19\20	
Matérias														
JDC														
Andebol			X										X	
Basquetebol							X					X		
Futebol			X											
Voleibol				X			X						X	
Ginástica														
Solo					X					X	X			
Aparelhos				X	X					X	X			
Acrobática					X						X			
Atletismo														
Saltos						X								
Corridas							X					X		
Lançamentos						X								
Raquetes														
Badminton													X	
Ténis de Mesa			X											
Outros														
Patinagem				X										
Aptidão Física														
Força														
Resistência														
Flexibilidade														
Testes do FITescola								X	X					

Legenda: P1 e P2 – Pavilhão 1 e 2, G1 e G2 – Ginásio 1 e 2, E1 e E2 – Exterior 1 e 2

Nota: A marcação do «x» nos diferentes quadros ao longo da Etapa representa as matérias mais em foco na aula, não significando obrigatoriamente que tenham sido as únicas a ser trabalhadas.

Apêndice V: Avaliação do desempenho dos alunos do 7ºB nas Atividades Físicas Desportivas

7º B		Atividade de s Físicas Desportivas											Total Matérias
		Jogos Desportivos Coletivos				Ginástica		Atletismo		Patinação	Raquetes		
		Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol	SOLO	APARELHOS	Velocidade	Peso		Badminton	Teniz de mesa	
1		I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	11I
2		I	I	I	I	I	I	I	I	E	I	I	10 I; 1E
3		I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	11I
4		E	E	I	I	I	I	I	I	I	E	E	6 I;5 E
5		I	I	I	I	I	I	E	I	E	I	I	8 I;3 E
6		I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	11I
7		I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	11I
8		I	I	I	I	I	I	I	I	E	I	I	10 I; 1E
9		E	I	E	I	I	I	E	I	I	E	I	7 I;4 E
10		I	I	I	I	I	I	E	I	E	I	I	9 I;2 E
11		I	I	I	I	I	I	E	I	I	I	I	10 I;1E
12		I	I	I	I	I	I	I	I	E	I	I	10 I;1E
13		E	I	E	I	I	I	E	I	I	E	I	7 I;4 E
14		E	I	E	I	I	I	I	I	I	E	I	8 I;3 E
15		I	I	I	I	I	I	I	I	E	I	I	10 I;1E
16		E	E	E	E	E	I	E	I	E	E	I	3 I;8 E
17		I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	11I
18		I	I	I	I	I	I	I	I	E	I	I	10 I;1E
19		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	0
20		I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	11I
21		I	I	E	I	I	I	E	I	I	I	I	9 I;2 E
22		I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	11I
TOTAL		16 I;5 E	19 I;2 E	16 I;5 E	20 I;1E	20 I;1E	21I	13 I;8 E	21I	13 I;8 E	16 I;5 E	20 I;1E	

Legenda:

Perto
Introdução
Introdução

[illegible]

Apêndice VII: Objetivos da 2ªEtapa

Etapa	Prioridades																												
Mês	Novembro										Dezembro										Janeiro								
Dia	1	2	3	10	11	17	18	24	25	26	1	2	3	10	11	17	18	24	25	26	1	2	3	10	11	17	18	24	26
U.D.	1										2										3								
N.º de aula	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Conteúdo	feijão			Taga-seo-mara							Ar-interca-lares	feijão									Tomato-badmi-nton							Tomatoes	Tomatoes
Espaço	Ex. 1	Ex. 2	Ex. 3	Ex. 4	Ex. 5	Ex. 6	Ex. 7	Ex. 8	Ex. 9	Ex. 10	Ex. 11	Ex. 12	Ex. 13	Ex. 14	Ex. 15	Ex. 16	Ex. 17	Ex. 18	Ex. 19	Ex. 20	Ex. 21	Ex. 22	Ex. 23	Ex. 24	Ex. 25	Ex. 26	Ex. 27	Ex. 28	Ex. 29
Objetivos gerais	1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo: a) Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários; b) Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções dos(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s); c) Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entrega para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s); d) Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma; f) Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e lealdade as tarefas inerentes. 4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e de média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de sensibilidade; das destrezas gerais e específicas. 5. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano. 6. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.																												
	Proporcionar aos alunos uma aprendizagem mais centrada na qualidade e não na quantidade. Preocupação na descrição dos movimentos específicos de cada modalidade. Criação de rotinas de forma a terem mais tempo de prática.																												
Objetivos específicos																													

Apêndice VIII: Matérias prioritárias por aluno

Matérias prioritárias por aluno	
Nº de aluno	Matérias prioritárias
1	Todas as matérias
2	Andebol, Voleibol, Gin solo e aparelhos, badminton
3	Todas as matérias
4	Voleibol, Gin solo e aparelhos e patinagem
5	Voleibol, andebol, gin de solo e aparelhos, ténis de mesa e badminton
6	Todas as matérias
7	Todas as matérias
8	Todas as matérias excepto patinagem
9	Voleibol, gin solo e aparelhos e patinagem
10	Voleibol, gin solo e aparelhos, ténis de mesa e badminton
11	Todas as matérias excepto atletismo
12	Todas as matérias excepto patinagem
13	Voleibol, gin solo e aparelhos, ténis de mesa e patinagem
14	Voleibol, gin solo e aparelhos, ténis de mesa e patinagem
15	Todas as matérias excepto patinagem
16	Ginástica de aparelhos e Ténis de mesa
17	Todas as modalidades
18	Todas as matérias excepto patinagem
19	Não compareceu às aulas
20	Todas as modalidades
21	Todas as modalidades excepto futebol e atletismo.
22	Todas as modalidades

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

Apêndice X: Objetivos da 3ª etapa

Etapa	Progresso																									
Mês	Fevereiro							Março							Abril											
Dia	7	9	14	16	21	23	28	1	6	8	13	15	20	22	10	12	17	19	24	26						
U.D.	1							2							3											
N.º de aula	57	58 e 59	60	61 e 62	63	64 e 65	66	67 e 68	69	70 e 71	72	73 e 74	75	76 e 77	78	79 e 80	81	82 e 83	84	85 e 86						
Espaço	Ext 4	Ext 4	Pa 5A	Pav. A	Pa 5B	Pa 5B	Gr n. 1	Gr n. 1	Gr n. 2	Gr n. 2	Ext 1	Ext 1	Ext 1.2	Ext 2	Ext 3	Ext 3	Ext. 4	Ext. 4	Pa 5A	Pa 5A						
Objetivos gerais	1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo: a) Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários; b) Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s); c) Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a ajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s); d) Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma; f) Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes. 4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e de média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica. 5. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano. 6. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.																									
Objetivos específicos	Proporcionar aos alunos uma aprendizagem mais centralizada na qualidade e não na quantidade. Criação de rotinas de forma a terem mais tempo de prática. Aplicação de exercícios mais progressivos e complexos (situações de jogo reduzido) de forma a melhorar a tomada de decisão. Grupos heterogêneos de forma a estimular a cooperação entre os alunos. Continuidade na abordagem das matérias com maior dificuldade na generalidade (progresso). Promover mais tempo de contacto do grupo dos menos evoluídos com matérias que possuam maior dificuldade.																									

Apêndice XI: Planeamento das matérias da 3ªEtapa

Etapa							3ª Etapa- Prioridades																
Semestre							2º Semestre																
Meses	Fevereiro							Março							Abril								
Espaço	E4	E4	P1	P1	P2	P2	G1	G1	G2	G2	E1	E1	E2	E2	E3	E3	E4	E4	P1	P1			
Dias da semana	7	9	14	16	21	23	28	1	6	8	13	15	20	22	10	12	17	19	24	26			
Tempo	45´	90´	45´	90´	45´	90´	45´	90´	45´	90´	45´	90´	45´	90´	45´	90´	45´	90´	45´	90´			
Matérias																							
JDC																							
Basquetebol	x		x		x						x			x			x						
Futebol						x									x		x						
Voleibol	x		x		x	x							x					x	x				
Andebol				x									x	x		x				x			
Atletismo																							
Velocidade		x												x				x					
Lançamento peso		x																x					
Salto em altura							X	x															
Estafetas											X	x											
Outros																							
Badminton				x		x	x	X											x				
Ténis de Mesa					x				x	x										x			
Ténis												x					x	x					
Dança										x													
Patinagem					x	x														x			
Ginástica																							
	Solo							x	x			x	x										
	Aparelhos							x		X		x	x										
	Acrobática																						
	Aptidão Física																						
	Força		x		x		x				x	x	x	x			x	x	x	x	x		
	Resistência		x		x		x				x	x	x	x			x	x	x	x	x		
	Flexibilidade		x		x		x				x		x				x			x			

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

Apêndice XIII: Objetivos da 4ª Etapa

Etapa	Progresso													
Mês	Maio										Junho			
Dia	1	3	8	10	15	17	22	24	29	31	5	7	12	14
U.D.	I													
N.º de aula	87	88 e 89	90	91 e 92	93	94 e 95	96	97 e 98	99	100 e 101	102	103 e 104	105	106 e 107
Conteúdo	feijado				Saida de campo	Actividade Miradouros		Erasmus						
Espaço	Pav. B	Pav. B	Gin. 1	Gin. 1	Gin. 2	Gin. 2	Ext. 1	Ext. 1	Ext. 2	Ext. 2	Ext. 3	Ext. 3	Ext. 4	Ext. 4
Objetivos gerais	1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo: a) Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros; quer no papel de parceiros quer no de adversários; b) Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s); c) Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a ajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s); d) Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma; f) Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes. 4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e de média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas gerais e específicas. 5. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano. 6. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.													
Objetivos específicos	Proporcionar aos alunos uma aprendizagem mais centralizada na qualidade e não na quantidade. Aplicação de exercícios mais progressivos e complexos (situações de jogo reduzido) de forma a melhorar a tomada de decisão. Grupos heterogêneos de forma a estimular a cooperação entre os alunos. Confirmação das aprendizagens adquiridas ao longo do ano. Promover mais tempo de contacto do grupo dos menos evoluídos com matérias que possuam maior dificuldade.													

Apêndice XIV: Planeamento das matérias da 4ª Etapa

Etapa		3ª Etapa- Prioridades																			
Semestre		2º Semestre																			
Meses	Fevereiro							Março							Abril						
Espaço	E4	E4	P1	P1	P2	P2	G1	G1	G2	G2	E1	E1	E2	E2	E3	E3	E4	E4	P1	P1	
Dias da semana	7	9	14	16	21	23	28	1	6	8	13	15	20	22	10	12	17	19	24	26	
Tempo	45´	90´	45´	90´	45´	90´	45´	90´	45´	90´	45´	90´	45´	90´	45´	90´	45´	90´	45´	90´	
Matérias																					
JDC																					
Basquetebol	x	x			x						x			x			x				
Futebol						x									x	x					
Voleibol	x	x		x	x	x							x					x	x		
Andebol			x									x	x		x					x	
Atletismo																					
Velocidade		x												x				x			
Lançamento peso		x																x			
Salto em altura							X	x													
Estafetas											X	x									
Outros																					
Badminton				x		x	x	X											x		
Ténis de Mesa					x				x	x										x	
Ténis												x					x	x			
Dança										x											
Patinagem					x	x														x	
Ginástica																					
Solo						x	x		x	x											
Aparelhos						x		X	x	x											
Acrobática																					
Aptidão Física																					
Força	x	x	x		x			x	x	x	x			xx	x	x	x		x		
Resistência	x	x	x		x			x	x	x	x			xx	x	x	x		x		
Flexibilidade	x	x		x				x		x			x			x					

Apêndice XV: Objetivos para as UD da 4ªEtapa

Unidade Temática 4: Jogos de Equipa - Futebol, Basquetebol														
Fases		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas					Bimestres					Semanas		
Fase		Semanas</												

Legenda:

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

Apêndice XVII: Resultados dos testes FitEscola

	Nome	Idade	FIT		FIT		FIT		FIT		FIT		FIT		FIT		FIT		FIT		FIT		FIT		FIT		FIT							
			Abdominais	Nº execuções	Abdominais	Nº execuções	Ext. de braços	Nº execuções	Ext. de braços	Nº execuções	Saio Vertical	Ca	Saio Vertical	Ca	Saio Horizontal	Ca	Saio Horizontal	Ca	Peso 60,0 Kg	Altura 0,00 m	IMC (kg/m²)	Peso 60,0 Kg	Altura 0,00 m	IMC (kg/m²)	Fartecor	Valor max (min)	Fartecor	Valor max (min)						
1			12	10	2505	24	25	8	2500	8	2505	16	2500	21	25	111	25	111	25	39,1	143	9,1	25	39,1	145	9,8	25	21	30,99	2505	20	15,90		
2			17	6	2505	8	25	2	2505	20	25	21	25	24	25	58	25	97	25	59,8	158	22,352871	2505	59,8	158	22,8	2505	40	46,29	25	36	42,40		
3			18	10	2505	8	2505	4	2505	2	2505	16	2505	18	2505	18	25	120	2505	81,2	172	28,221081	2505	81,0	176	26,79408	2505	8	32,75	25	32,40	2505		
4			19	26	25	76	25	1	2505	16	25	16	25	24	25	108	25	108	25	62,1	159	24,842025	2505	62,0	160	24,2876	2505	21	46,29	25	32	42,46	25	
5			19	26	25	8	25	5	2505	12	25	16	2505	20,0	25	164	25	160	25	54,9	159	21,763521	25	55,0	161	21,28372	25	22	42,30	25	34	43,85	25	
6			19	5	2505	31	25	18	25	11	25	10	2505	23	25	102	25	103	25	51,6	153	22,640846	2505	54,0	156	22,85348	2505	22	46,29	25	36	45,86	25	
7			19	12	2505		2505	6	2505		2505	7,8	2505		2505	90	2505		2505	72,5	153	28,979394	2505	73,0	154	28,888374	2505	1	34,22	2505	8	31,05	2505	
8			14	22	25	18	25	5	2505	7	25	26	25	27,8	25	82	2505	14	2505	62	156	24,538804	2505	63,0	156	24,28504	2505	8	35,57	2505	25	36,75	2505	
9			14	29	25	50	25	12	25	14	25	21	25	24	25	205	25	20	25	37,9	153	26,534556	2505	38,0	143	26,271425	2505	46	47,25	2505	51	43,05	2505	
10			11	12	2505	21	25	8	2505	11	25	27	25	31	25	88	25	81	25	74,5	147	27,45846	2505	75,0	148	27,555556	2505	45	40,0	25	42	48,0	25	
11			12	26	25	22	25	12	25	16	25	29	2505	36	25	165	25	160	25	71,8	154	26,744718	2505	74,0	155	26,3525	2505	41	46,4	25	56	51,94	25	
12			12	25	25	55	25	10	25	10	25	17	2505	17	2505	58	25	50	25	32,1	151	18,903225	2505	32,0	152	17,25224	2505	8	32,82	2505	9	38,67	2505	
13			12	26	25	50	25	10	25	29	25	26	25	36	25	165	25	160	25	68,6	155	20,728479	2505	69,0	157	20,284798	2505	36	46,89	25	45	46,85	2505	
14			12	25	25	35	25	3	2505	9	2505	16	2505	28	25	108	25	103	25	74,1	154	26,763885	2505	74,0	155	26,433055	2505	25	46,89	25	35	42,05	25	
15			12	38	25	37	25	16	25	16	25	16	2505	29	25	125	25	125	25	54,4	141	20,256465	2505	53,0	138	21,664652	2505	17	38,0	2505	19	36,67	2505	
16			12	28	2505	26	25	12	25	16	25	21	25	38	25	105	25	200	25	61,8	155	20,078588	2505	61,5	177	19,320744	25	1	32,81	2505	47	47,84	2505	
17			12	16	2505	27	25	3	2505	5	2505	17	2505	21	25	102	25	100	25	60,5	154	25,902941	2505	60,5	155	25,782955	2505	16	37,46	2505	17	38,17	2505	
18			15	6	2505	9	2505	4	25	8	25	24	25	25	25	122	2505	130	25	82,1	158	27,444444	2505	82,5	151	27,480705	2505	8	35,8	2505	10	35,08	2505	
19			15	2505	2505	2505	2505	2505	2505	2505	2505	2505	2505	2505	2505	2505	2505	2505	2505	2505	2505	2505	2505	2505	2505	2505	2505	2505	2505	2505	2505	2505	2505	2505
20			19	18	2500	12	25	1	2505	3	2505	23	25	24	25	88	2505	80	2505	51,6	156	21,704352	25	52,7	156	21,65361	25	11	34,93	2505	21	35,46	2505	
21			19	5	2505	12	25	2	2505	16	25	5	2505	21	25	66	2505	60	2505	37,9	151	16,822076	25	38,4	152	16,94076	2505	46	48,1	25	47	48,5	2505	
22			19	9	2505	10	2505	1	2505	6	2505	10	2505	18	2505	10	25	100	25	72,1	157	29,218952	2505	74,0	157	30,02508	2505	12	35,38	2505	24	40,62	2505	

Data de avaliação		Apoio Técnico																					
Nome	FIT		FIT		FIT		FIT		FIT		FIT		FIT		Nº 25	Nº 25	Class	Class	Nível	Nível	Final	Final	
	Valor max (min)	Fartecor	Flexibilidade Ombros	Flexibilidade Ombros	Flexibilidade Ombros	Flexibilidade Ombros	Flex. Membros Inferiores ESQ DTG	Flex. Membros Inferiores ESQ DTG	Flex. Membros Inferiores ESQ DTG	Flex. Membros Inferiores ESQ DTG	Flex. Membros Inferiores ESQ DTG	Flex. Membros Inferiores ESQ DTG											
1	25	45.93	25	8	8	25	8	8	25	10	7	25	28	27	25	3	7	7 a 9	8 a 17	2	4	Positiva	Positiva
2	30	42.76	25	8	8	25	8	8	25	12	6	25	17	22	25	4	6	10	13 a 18	3	4	Positiva	Positiva
3	7	32.40	25	8	8	25	8	8	25	30	30	25	29	28	25	3	1	7 a 9	0 a 2	2	1	Positiva	Positiva
4	32	43.46	25	8	8	25	8	8	25	31	27	25	33	28	25	6	7	13 a 15	8 a 17	4	4	Positiva	Positiva
5	34	43.05	25	8	8	25	8	8	25	18	25	25	28	31	25	5	8	11 a 12	16 a 20	3	5	Positiva	Positiva
6	38	45.58	25	8	8	25	8	8	25	1	7	25	17	11	25	4	6	10	13 a 15	3	4	Positiva	Positiva
7	0	31.05	25	8	8	25	8	8	25	16	16	25	24	26	25	0	0	0 a 2	0 a 2	1	1	Positiva	Positiva
8	26	36.76	25	8	8	25	8	8	25	15	16	25	23	27	25	3	4	7 a 9	10	2	3	Positiva	Positiva
9	51	49.05	25	8	8	25	8	8	25	30	10	25	24	26	25	7	8	16 a 17	16 a 20	4	5	Positiva	Positiva
10	42	46.11	25	8	8	25	8	8	25	4	8	25	12	19	25	4	7	10	13 a 15	3	4	Positiva	Positiva
11	50	51.94	25	8	8	25	8	8	25	12	16	25	27	29	25	4	7	10	13 a 15	3	4	Positiva	Positiva
12	19	36.87	25	8	8	25	8	8	25	45	45	25	46	48	25	6	6	13 a 15	13 a 15	4	4	Positiva	Positiva
13	49	48.05	25	8	8	25	8	8	25	19	28	25	28	31	25	6	8	13 a 15	16 a 20	4	5	Positiva	Positiva
14	20	42.05	25	8	8	25	8	8	25	1	10	25	17	19	25	4	5	10	13 a 15	3	3	Positiva	Positiva
15	19	36.87	25	8	8	25	8	8	25	33	33	25	35	38	25	5	6	11 a 12	13 a 15	3	4	Positiva	Positiva
16	47	47.64	25	8	8	25	8	8	25	15	16	25	29	31	25	5	8	11 a 12	16 a 20	3	5	Positiva	Positiva
17	17	36.17	25	8	8	25	8	8	25	13	15	25	17	21	25	1	4	0 a 2	10	1	3	Positiva	Positiva
18	20	35.86	25	8	8	25	8	8	25	17	15	25	26	22	25	3	4	7 a 9	10	2	3	Positiva	Positiva
19	31.05	25	8	8	8	25	8	8	25	16	16	25	24	26	25	0	0	0 a 2	0 a 2	1	3	Positiva	Positiva
20	21	36.48	25	8	8	25	8	8	25	15	16	25	17	19	25	3	4	7 a 9	10	2	3	Positiva	Positiva
21	47	46.76	25	8	8	25	8	8	25	8	9	25	13	17	25	2	4	4 a 6	10	2	3	Positiva	Positiva
22	24	39.52	25	8	8	25	8	8	25	4	5	25	7	7	25	2	1	4 a 6	0 a 2	2	1	Positiva	Positiva

Apêndice XVIII: Resultados do teste de escolha múltipla

Nº Aluno	1ª questão	2ª questão	3ª questão	4ª questão	5ª questão	6ª questão	7ª questão	8ª questão	9ª questão	10ª questão	11ª questão	12ª questão	13ª questão	14ª questão	15ª questão	TOTAL	NOTA	
1	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	80,04	BOM
2	6,67	6,67	0	6,67	6,67	6,67	6,67	0	6,67	6,67	0	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	80,04	BOM
3	6,67	6,67	0	6,67	6,67	0	6,67	0	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	80,04	BOM
4	0	0	0	6,67	0	6,67	6,67	0	6,67	6,67	0	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	80,03	SUFICIENTE
5	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	0	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	93,38	MUITO BOM
6	6,67	6,67	0	6,67	6,67	6,67	6,67	0	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	86,71	BOM
7	6,67	0	0	0	6,67	6,67	6,67	0	0	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	66,7	SUFICIENTE
8	Não realizou																	
9	6,67	6,67	0	6,67		6,67	6,67		6,67	6,67	0	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	73,37	BOM
10	0	6,67	0	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	0	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	80,04	BOM
11	6,67	6,67	0	6,67	6,67	0	6,67	6,67	6,67	0	6,67	6,67	0	6,67	6,67	6,67	80,04	BOM
12	6,67	6,67	0	6,67	6,67	0	6,67	0	6,67	6,67	0	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	73,37	BOM
13	6,67	6,67	0	6,67	6,67	6,67	6,67	0	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	86,71	BOM
14	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67		6,67	0	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	86,71	BOM
15	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	0	6,67	6,67	0	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	86,71	BOM
16	6,67	6,67	0	6,67	6,67	6,67	6,67	0	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	86,71	BOM
17	Não realizou																	
18	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	0	0	0	0	0	0	6,67	6,67	6,67	86,7	SUFICIENTE
19	6,67	6,67	0	6,67	0	0	6,67	6,67	6,67	0	6,67	0	6,67	6,67	6,67	6,67	86,7	SUFICIENTE
20	Não realizou																	
21	Não realizou																	
22	6,67	6,67	0	6,67	6,67	6,67	6,67	0	6,67	6,67	0	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	80,04	BOM
23	6,67	6,67	6,67	0	6,67	6,67	0	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67	86,71	BOM

Apêndice XIX: Planeamento anual da área de Lecionação

Etapas	Referências do Modelo	Opções de plano para a turma 7ºB
1ª Etapa (Prognóstico) Outubro/ Novembro	Avaliação inicial e execução dos Testes FitEscola	Recolha e análise dos Resultados dos Testes FitEscola, principalmente no teste do Vaivém.
2ª Etapa (Prioridades) Novembro/ Janeiro	Início do trabalho de desenvolvimento da Resistência.	Explicação e introdução de exercícios de respiração.
	Introdução da Respiração	Aplicação de aquecimento enquadrado para preparação para o Corta Mato Escolar
	diafragmática.	
	Preparação para a prova do Corta- Mato Escolar	Participação no Corta Mato Escolar
		Pesquisa bibliográfica
3ª Etapa (Progresso) Fevereiro/	Continuação do trabalho de desenvolvimento da Resistência	Introdução do trabalho da Força e da resistência nos exercícios das aulas, intensivamente nos JDC, atletismo e uma estação de aptidão física.

Abril	e Introdução da Força	
4ª Etapa (Produto) Abril/ Junho	Continuação do trabalho de desenvolvimento da Resistência e Introdução da Força Nova avaliação das capacidades dos alunos	Continuação da aplicação de exercícios para o desenvolvimento da resistência e da força nas aulas. Execução dos testes FitEscola e a sua análise. Fomentar a autonomia dos alunos na escolha dos exercícios na estação de aptidão.
		Comparar os resultados e analisá-los.
	Balanço do Projeto Específico;	

Apêndice XX: Planeamento Anual para a Área da Direção de Turma

Etapas	Referências do Modelo	Opções de plano para a turma 7ºB
1ª Etapa setembro/ novembro	Caraterização da turma;	Recolha de dados da reunião inicial de CT.
	Leitura do Regulamento da Escola	Leitura e compreensão dos direitos e deveres dos alunos.
	Garantir que todos os alunos tinham acesso ao Inovar, ao mail do aluno e aos livros escolares.	Verificar com o departamento da escola a disponibilização de computadores e livros e acesso ao mail para os alunos;
	Realização da reunião de CT	Análise e conclusão da reunião.
	Abordagem ao tema do Currículo	Interculturalidade- Apresentações de Grupo
2ª Etapa novembro/ janeiro	Realização das reuniões intercalares e de avaliação do 1º Semestre;	Análise e conclusão das reuniões.
	Abordagem ao tema do currículo	Segurança e Paz- Apresentações de Grupo
3ª Etapa fevereiro/ abril	Realização da reunião de intercalar do 2º Semestre;	Análise e conclusão da reunião
4ª Etapa abril/ junho	Abordagem ao tema do currículo	Sexualidade- Apresentações de Grupo
	Preparar o futuro académico dos alunos;	Auxiliar os alunos relativamente às suas intenções académicas futuras e o caminho a seguir.
	Balanço final do aproveitamento da turma;	

Apêndice XXI: Composição da turma

Alunos	Género	Idade	Repetente
1	M	12	
2	F	12	
3	F	14	
4	M	12	
5	F	13	
6	M	12	
7	M	13	
8	F	14	
9	M	13	
10	F	11	
11	M	12	
12	F	12	
13	M	12	
14	M	12	
15	F	12	
16	M	13	Sim
17	M	12	
18	F	13	
19	M	15	Sim
20	F	13	
21	M	12	
22	F	13	Sim

Apêndice XXII: Medidas Seletivas

- **Nº 8, :**

- Adaptações ao Processo de Avaliação a) e);
- Medidas Universais a), b), e);
- Medidas Seletivas b), c), d);
- Apoio psicopedagógico semanal com uma professora de Educação Especial.

- **Nº1, :**

- Medidas Universais a) e b);
- Adaptações ao Processo de Avaliação a), e), f), g) e h);
- Medidas Seletivas b), c), e d);
- Medidas Adicionais b), adaptações curriculares significativas;
- Desenvolvimento das competências de autonomia pessoal e social.

O aluno teve apoio direto com uma docente do Ensino Especial, com um horário próprio, e apoio direto em Psicologia (CRI). Trata-se de um aluno com dificuldades significativas no domínio das competências cognitivas que envolvem a utilização da linguagem, com recusa, por vezes, em participar nas atividades propostas. Sem problemas de comportamento.

- **Nº3, :**

- Adaptações ao Processo de Avaliação a), e) e g);
- Medidas Universais a), b) e e);
- Medidas Seletivas b), c) e d);
- Medidas Adicionais b) adaptações curriculares significativas;

A aluna revelou dificuldades sobretudo a nível da Matemática, tendo frequentado a Educação Especial duas vezes por semana (45mn+90mn)

- **Nº17, :**

- Adaptações ao Processo de Avaliação a), f), g), h) ;

- Medidas Universais a) e b);
- Medidas Seletivas b), c) e d);
- Medidas Adicionais b) adaptações curriculares significativas;
- Desenvolvimento das competências de autonomia pessoal e social

O aluno teve apoio direto com uma docente do Ensino Especial, com um horário próprio. Trata-se de um aluno com baixa eficiência cognitiva, défice de atenção e concentração; grave perturbação linguística; dificuldades de coordenação visuo-motora; falta de autonomia e de memorização.

Apêndice XXIII: Comunicação da visita de estudo ao Parque Municipal do Cabeço de Montachique

Comunicação ao Encarregado de Educação

Visita de Estudo ao Parque Municipal do Cabeço de Montachique

Turmas Envolvidas: 7ºB

Data: 15-5-2024

Partida: Escola Secundária Seomara da Costa Primo pelas 08:30. **Chegada:** Escola

Secundária Seomara da Costa Primo pelas 16:30. **Meio de Transporte:** Autocarro alugado

Professores Responsáveis: Professora de Educação Física e Professor Estagiário

Professora Acompanhante: Professora de Francês (Diretora de Turma)

Disciplinas Envolvidas: Educação Física, Cidadania e Francês.

Descrição da atividade: A visita a realizar, consiste em atividades de exploração da natureza (Arborismo, Slide e Orientação) no período da manhã, e no período da tarde (Futebol, Andebol e Ténis).

Objetivos: Desenvolvimento da cooperação, autonomia, responsabilidade pessoal e competências trabalhadas transversalmente entre as disciplinas. Relacionar e interligar a reciclagem (cidadania) com atividades de exploração da natureza (Educação Física).

Avaliação: Registo de informação, participação, comportamento e empenho.

Custo Previsível: 29€ (Vinte e nove euros)

Pagamentos:

1º pagamento no valor de 10€ (dez euros) até 10-01-24

2º pagamento no valor de 10€ (dez euros) até 8-03-24 3º pagamento no valor de 9€ (nove euros) até 24-04-24

Nota: O valor pago apenas será reembolsado, caso não altere o valor por aluno do custo da logística (autocarro e atividades). As datas dos pagamentos devem ser cumpridas sob pena que o seu educando não possa ser inscrito.

Observações: O seu educando deve levar alimentação para durante o dia (lanche manhã, almoço e lanche da tarde) e uma garrafa de água.

O vestuário deve ser prático e confortável (fato de treino recomendado), levar um boné identificado.

Amadora, 19 de Dezembro de 2023.

A professora responsável: _____

A Diretora de Turma: _____

Eu, Encarregado de Educação do aluno

_____, nº____, da turma 7º B, confirmo/ não confirmo (riscar o que não interessa) a presença do meu educando na visita de estudo ao Parque Municipal do Cabeço de Montachique, a ter lugar no dia 15\5\2024, aceitando as condições acima descritas e responsabilizando-me por todos os danos que ele possa causar.

Amadora, ____de _____, de 2024.

Assinatura do Encarregado de Educação

Nº de Contacto do Encarregado de Educação: _____

Apêndice XXIV: Rifas da Páscoa do 7ºB

**RIFAS DA
PÁSCOA 7ºB**

NOME

TELEFONE

Escola Secundária Seomara da Costa Primo

Rifas da Páscoa do 7ºB

1º Prémio- 1 Cabaz
2º Prémio- 1 Coelho da Páscoa
3º Prémio- Amêndoas Chocolate

Valor: 1 Coelhoinho
Sorteio: 16 Abril de 2024

Apêndice XXV: Lista de produtos do cabaz

1º prémio: Cabaz;

2ª prémio: Ovo grande Páscoa;

3º prémio: Amêndoas de chocolate

Número	Produto
1	Chocolate
2	Ovo pascoa
3	Massa
4	Coelho chocolate
5	Vinho
6	Cabaz
7	
8	Farinha\açucar
9	Oleo
10	6 ovos
11	Leite
12	Frutos secos
13	Sumo
14	Amendoas
15	Folar
16	Atum e sardinha
17	Amendoas chocolate
18	Bolachas
20	Ovo grande pascoa
21	Amendoas
22	Ovo grande pascoa

Apêndice XXVI: Plano Anual do Projecto para a área de direcção de turma

Etapas		Objetivos Específicos	
1ª Etapa - Início dos trabalhos do tema específico: <u>Como fomentar a inclusão escolar através da interculturalidade?</u>		–Criação e aplicação de um questionário para analisar a afinidade entre os alunos. –Análise dos resultados e criação de um gráfico. –Pesquisa bibliográfica	
2ª Etapa – Desenvolvimento do Projeto Específico;		–Apresentação dos trabalhos sobre as características de cada cultura.	
3ª Etapa – Balanço do Projeto Específico;		–Aplicação de novo questionário e criação de novo diagrama e a sua comparação com o primeiro. –Conclusão do projeto	
PERIODIZAÇÃO DAS ETAPAS			
Período	1º Semestre		2º Semestre
Etapa	1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa

Apêndice XXVII: 1º Questionário

Nome do Aluno: _____

- 1- Com quem irias ao cinema? _
- 2- Com quem farias algum desporto? __
- 3- Com quem irias almoçar fora? __
- 4- Com quem estudarias? _____ Com quem irias passear? __

Apêndice XXVIII: Resultados do 1º Questionário

Número	Origem	Respostas					afinidade
		1	2	3	4	5	
1	Portugal	17	17	17	17	17	Angola
2	Cabo Verde	15	8	8	15	8	Cabo Verde
3	Guiné	15	18	8	15	15	Portugal
4	China	15	13	12	13	15	Portugal
5	Angola	15	13	12	13	18	Portugal
6	Portugal	7	7	7	7	7	paquistão
7	Paquistão	6	21	Ninguém	6	14	Portugal
8	Cabo Verde	18	3	18	12	15	São Tomé e Príncipe
9	Brasil	13	13	11	13	11	Portugal
10	Cabo Verde	17	18	18	15	18	São Tomé e Príncipe
11	São Tomé e Príncipe	9	13	9	13	9	Brasil
12	Portugal	15	15	15	15	15	Portugal
13	Portugal	4	11	5	12	9	
14	Angola	16	16	16	16	16	Portugal
15	Portugal	12	12	12	12	12	Portugal
16	Portugal	14	14	14	14	14	Angola
17	Angola	15	21	15	21	1	Portugal
18	São Tomé e Príncipe	10	10	12	15	10	Cabo Verde
19							
20	Cabo Verde	22	22	22	22	22	Portugal
21	Portugal	1	4	1	4	17	Portugal
22	Portugal	20	20	20	20	20	Cabo Verde

Apêndice XXIX: Novo questionário

Nome	Origem	Respostas					Afinidade
		1	2	3	4	5	
1	Portugal	17	17	17	17	17	Angola
2	Cabo Verde	15	8	8	15	8	Cabo Verde
3	Guiné	15	18	8	18	15	Guiné
4	China	15	13	12	13	15	Portugal
5	Angola	15	13	13	13	18	Portugal
6	Portugal	7	7	7	7	7	Paquistão
7	Paquistão	6	21	Ninguém	6	14	Portugal
8	cabo verde	18	2	2	12	15	Cabo Verde
9	Brasil	13	13	11	13	11	Portugal
10	Cabo Verde	17	18	18	15	18	São Tomé e Príncipe
11	São Tomé e Príncipe	9	13	9	13	9	Brasil
12	Portugal	15	15	15	15	15	Portugal
13	Portugal	4	11	12	12	9	Portugal
14	Angola	16	16	16	16	16	Portugal
15	Portugal	12	12	12	12	12	Portugal
16	Portugal	14	14	14	14	14	Angola
17	Angola	15	21	15	21	1	Portugal
18	São Tomé e Príncipe	10	10	12	15	10	Cabo Verde
19							
20	Cabo Verde	22	22	22	22	22	Portugal
21	Portugal	1	4	1	4	17	Portugal
22	Portugal	20	20	20	20	20	Cabo Verde

Apêndice XXX: Lista de alunos do Núcleo de Ténis de Mesa

Nº	Alunos	Escalão	Turma
1	AMJ	Infantil B (sub 13)	RegEB_7_G RegEB_9_D
2	AIM	Juvenil (sub 18)	
3	AMC	Juvenil (sub 18)	RegSecCH_12_1
4	CP	Júnior (sub 21)	RegSecCH_12_1
5	DQP	Juvenil (sub 18)	RegSecCH_12_1
6	DMA	Juvenil (sub 18)	PROF_1_1TD2
7	EKH	Juvenil (sub 18)	PROF_1_1TD2 PROF_1_1TD2
8	FMS	Juvenil (sub 18)	RegEB_7_B
9	FP	Infantil B (sub 13)	
10	IAC	Juvenil (sub 18)	PROF_1_1TD2
11	JAC	Juvenil (sub 18)	PROF_1_1TD1
12	KAC	Juvenil (sub 18)	PROF_1_1TD2 PROF_1_1TD1
13	LMS	Juvenil (sub 18)	RegEB_7_E
14	MK	Iniciado (sub 15)	PROF_1_1TD1 PROF_2_2TD1
15	ML	Juvenil (sub 18)	
16	MSG	Juvenil (sub 18)	
17	MMF	Juvenil (sub 18)	PROF_1_1TD1
18	NGM	Infantil B (sub 13)	RegEB_7_G
19	RCD	Juvenil (sub 18)	RegEB_9_D
20	RAR	Juvenil (sub 18)	PROF_1_1TD1
21	SBE	Iniciado (sub 15)	RegEB_7_G
22	SSF	Juvenil (sub 18)	PROF_1_1TD2
23	VAM	Iniciado (sub 15)	RegEB_7_G
24	SF	Infantil B (sub 13)	RegEB_7_E
25	PRG	Juvenil (sub 18)	PROF_1_1TD2
26	PV	2011	6º2
27	GR	2013	5º1
28	FP	2011	6º2
29	NM	2007	11º1
30	FM	2011	6º2
31	FD	2011	6º2
32	HF	2006	12º1
33	IS	Juvenil (sub 18)	PROF_2_2TD1

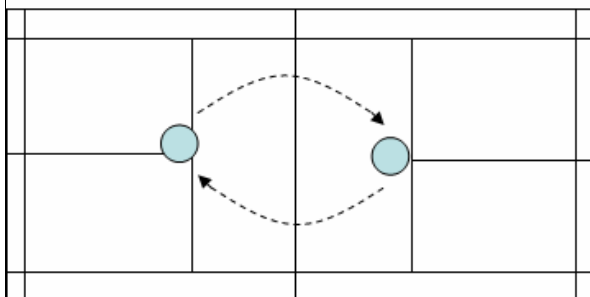
Apêndice XXXI: Avaliação da modalidade de Ténis de Mesa

TÉNIS DE MESA	
O aluno utiliza a pega clássica (cabeça da raqueta alinhada com a mão); O aluno devolve a bola ao adversário colocando-a ao alcance do seu companheiro. <i>O aluno executa todas as competências do nível anterior e ainda:</i> - Regressa à posição inicial após o batimento; - Realiza batimentos de esquerda e de direita.	Nível 1 Introdução
<i>O aluno executa todas as competências do nível anterior e ainda:</i> - Inicia o jogo com serviço curto ou comprido, com a bola a contactar os dois meios campos; - Devolve a bola ao adversário dificultando a resposta do mesmo.	Nível Elementar

OBJETIVOS/CRITÉRIOS	Realizar as ações técnico-táticas fundamentais: batimento de esquerda e direita e realiza uma correta posição do corpo em relação à mesa.
ORGANIZAÇÃO DA TURMA	Os grupos são organizados pelo professor consoante a situação.
REGRAS DE GESTÃO/SEGURANÇA	- Os grupos trocam quando o professor ordenar. - O tempo de jogo é determinado pelo professor.
MATERIAL	Mesa, rede, raquetes e bolas

ILUSTRAÇÃO DO EXERCÍCIO

SITUAÇÃO A



Situação A:

- Em situação de 1+1, os alunos tentam devolver a bola para o colega

Situação B:

- Numa situação de 1x1, um dos alunos realiza serviço curto/longo e, posto isto, em cooperação executam batimentos de direita e esquerda.

[illegible]

Apêndice XXXII: Níveis dos alunos do Núcleo de Ténis de Mesa

Nº	Nível
1	Parte Introdução
2	Elementar
3	Elementar
4	Parte Introdução
5	Elementar
6	Elementar
7	Introdução
8	Introdução
9	Elementar
10	Elementar
11	Elementar
12	Elementar
13	Introdução
14	Introdução
15	Introdução
16	Introdução
17	Introdução
18	Introdução
19	Parte Introdução
20	Parte Introdução
21	Elementar
22	Elementar
23	Elementar

Apêndice XXXIII: Nova avaliação do nível dos alunos do Núcleo de Ténis de Mesa

Nº	Nível 1ª etapa	Nível 2ª etapa
1	Ausente	Ausente
2	Ausente	ausente
3	Elementar	Elementar
4	Elementar	elementar
5	Parte introdução	Parte introdução
6	Introdução	Introdução
7	Ausente	ausente
8	Introdução	Elementar
9	Elementar	ausente
10	Elementar	Avançado
11	Ausente	ausente
12	Introdução	ausente
13	Ausente	ausente
14	Ausente	ausente
15	Elementar	Avançado
16	Elementar	Avançado
17	Introdução	introdução
18	Introdução	introdução
19	Elementar	Elementar
20	Ausente	Ausente
21	Elementar	elementar
22	Ausente	ausente
23	Elementar	elementar
24	Parte introdução	Introdução
25	Parte introdução	Introdução
26	Parte introdução	Parte introdução
27	Parte introdução	Ausente
28	Parte introdução	Ausente
29	Elementar	Avançado
30	Parte introdução	Ausente
31	Parte introdução	Ausente
32	Elementar	Avançado
33	Elementar	Avançado

Apêndice XXXIV: Avaliação das três etapas do Núcleo de Ténis de Mesa

Nº	Nível 1ª etapa	Nível 2ª etapa	Nível 3ª etapa
1	Ausente	Ausente	Ausente
2	Ausente	Ausente	Ausente
3	Elementar	Elementar	avançado
4	Elementar	elementar	avançado
5	Parte introdução	introdução	Ausente
6	introdução	Introdução	
7	ausente	ausente	Ausente
8	introdução	Elementar	Elementar
9	Elementar	ausente	Ausente
10	Elementar	Avançado	Avançado
11	Ausente	Ausente	Ausente
12	Introdução	Ausente	Ausente
13	Ausente	Ausente	Ausente
14	Ausente	Ausente	Ausente
15	Elementar	Avançado	Avançado
16	Elementar	Avançado	Avançado
17	introdução	introdução	Elementar
18	introdução	introdução	introdução
19	Elementar	Elementar	Avançado
20	Ausente	Ausente	Introdução
21	Elementar	Elementar	Avançado
22	Ausente	Ausente	Ausente
23	Elementar	Elementar	Elementar
24	Parte introdução	Introdução	Elementar
25	Parte introdução	Introdução	Introdução
26	Parte introdução	Parte introdução	Ausente
27	Parte introdução	Ausente	Ausente
28	Parte introdução	Ausente	Ausente
29	elementar	Avançado	Avançado
30	Parte introdução	Ausente	Parte introdução
31	Parte introdução	Ausente	Parte introdução
32	elementar	Avançado	
33	elementar	Avançado	Avançado

Apêndice XXXV: Avaliações das 4 etapas

Nº	Nível 1ª etapa	Nível 2ª etapa	Nível 3ª etapa	Nível 4ª etapa
1	Ausente	Ausente	Ausente	Ausente
2	Ausente	Ausente	Ausente	Ausente
3	elementar	Elementar	avançado	Avançado
4	elementar	Elementar	avançado	Avançado
5	Parte introdução	introdução	Ausente	Ausente
6	introdução	Introdução	introdução	Elementar
7	Ausente	Ausente	Ausente	Ausente
8	introdução	Elementar	Elementar	Elementar
9	elementar	Ausente	Ausente	Ausente
10	elementar	Avançado	Avançado	Avançado
11	Ausente	Ausente	Ausente	Ausente
12	introdução	Ausente	Ausente	Ausente
13	Ausente	Ausente	Ausente	Ausente
14	Ausente	Ausente	Ausente	Ausente
15	elementar	Avançado	Avançado	Avançado
16	elementar	Avançado	Avançado	Avançado
17	introdução	introdução	Elementar	Avançado
18	introdução	introdução	introdução	Elementar
19	elementar	Elementar	Avançado	Avançado
20	Ausente	Ausente	introdução	Introdução
21	elementar	Elementar	avançado	Avançado
22	ausente	Ausente	Ausente	Ausente
23	elementar	Elementar	elementar	Elementar
24	Parte introdução	Introdução	elementar	Elementar
25	Parte introdução	Introdução	introdução	elementar
26	Parte introdução	Parte introdução	Ausente	Ausente
27	Parte introdução	Ausente	Ausente	Ausente
28	Parte introdução	Ausente	Ausente	Ausente
29	elementar	Avançado	Avançado	Avançado
30	Parte introdução	Ausente	Parte introdução	Introdução
31	Parte introdução	Ausente	Parte introdução	Introdução
32	elementar	Avançado	Avançado	Avançado
33	elementar	Avançado	Avançado	Avançado

Apêndice XXXVI: Plano de trabalho

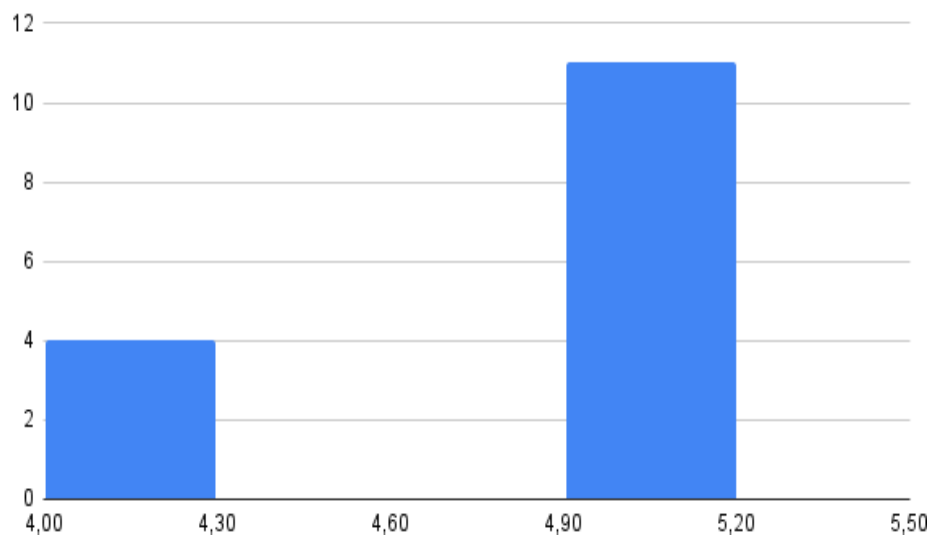
Etapas		Objetivos Específicos			
1ª Etapa		Conversas informais com os professores do Departamento.			
2ª Etapa		Investigação científica e pesquisa bibliográfica. Cooperação e partilha com o estagiário de outra escola.			
3ª Etapa		Definição dos objetivos, meios/estratégias para os alcançar. Implementação do questionário e entrevista aos professores do Departamento de EF. Apresentação do Tema ao Departamento de E.F.			
4ª Etapa		Balanço final com análise dos dados, conclusão e sugestões.			
PERIODIZAÇÃO DAS ETAPAS					
Período	1º Semestre			2º Semestre	
Etapa	1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa	

Apêndice XXXVII: Guião para a entrevista: Avaliação inicial e Etapa Prioridades

1. A Avaliação Inicial é feita a todas as matérias preconizadas nas Aprendizagens Essenciais?
2. Após a Av. Inicial, qual o propósito das prioridades e qual é o espaço temporal das mesmas?
3. Continuando com o momento seguinte à Av. Inicial, de que forma é que identifica as prioridades dos alunos?
4. Após essa identificação, as mesmas são definidas para a turma, igual para todos os alunos, para um grupo de alunos ou de forma individual?
5. No ato da lecionação e na construção de grupos, de que forma é que os constitui?
6. Sabendo que os alunos não podem fazer todas as matérias do currículo, quais os critérios para estabelecer metas prioritárias para um grupo de alunos?
7. Quantas matérias prioritárias define por aluno?
8. Quer deixar alguma sugestão ao departamento da escola?

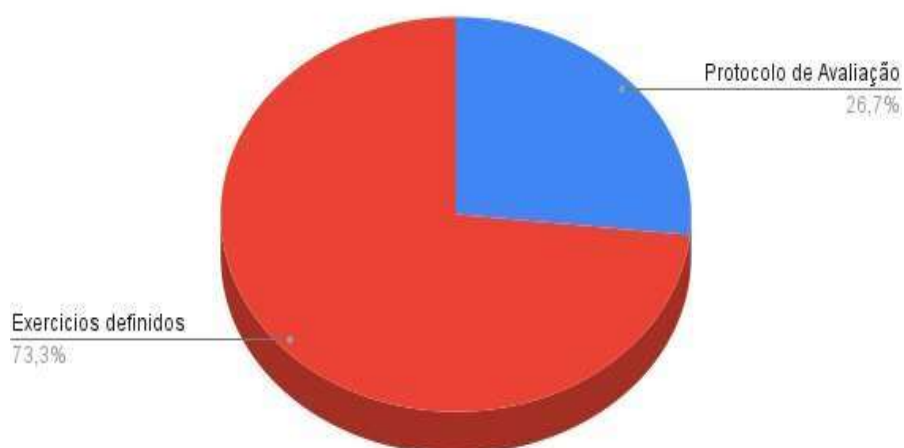
Apêndice XXXIX: Questão 1

1- A Avaliação Inicial é benéfica para o planeamento e o progresso dos alunos?



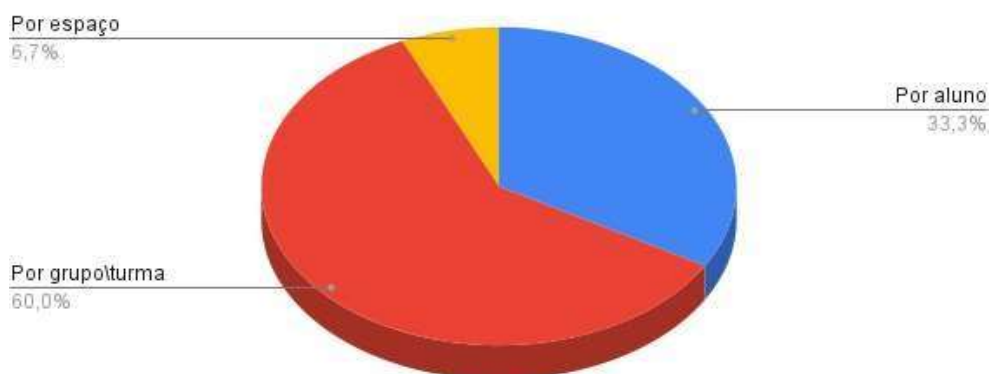
Apêndice XL: Questão 2

2- De que forma é realizada a Avaliação Inicial?



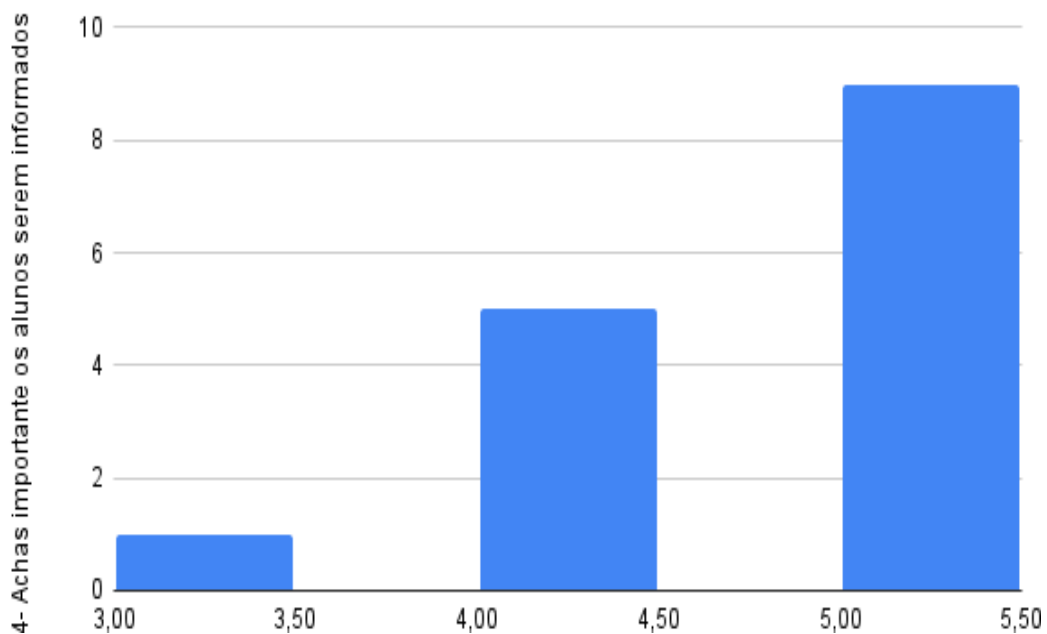
Apêndice XLI: Questão 3

3- Depois de concluída a Avaliação Inicial, como são definidas as prioridades?



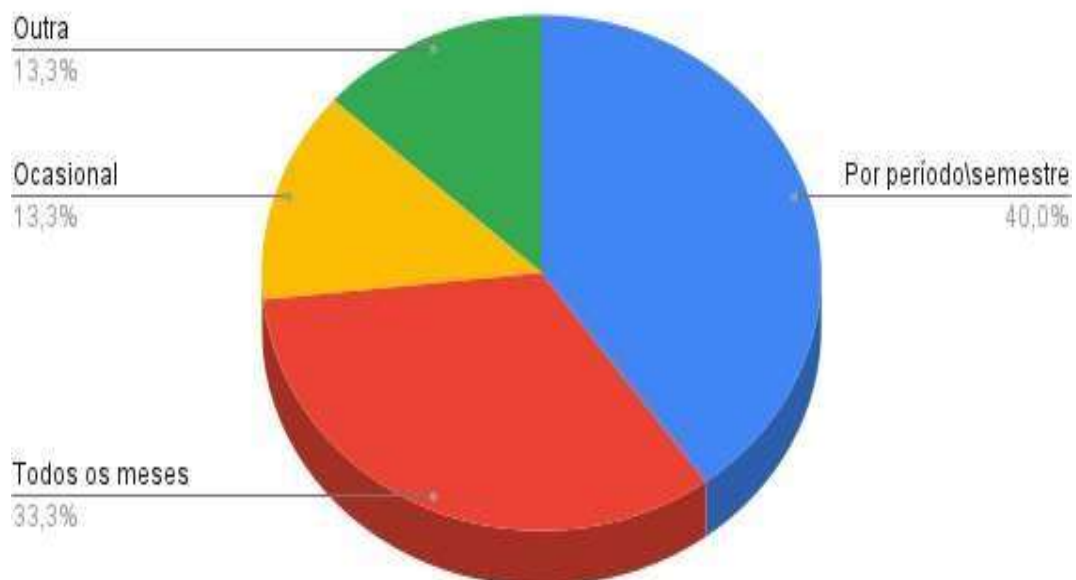
Apêndice XLII: Questão 4

4- Achas importante os alunos serem informados das prioridades?



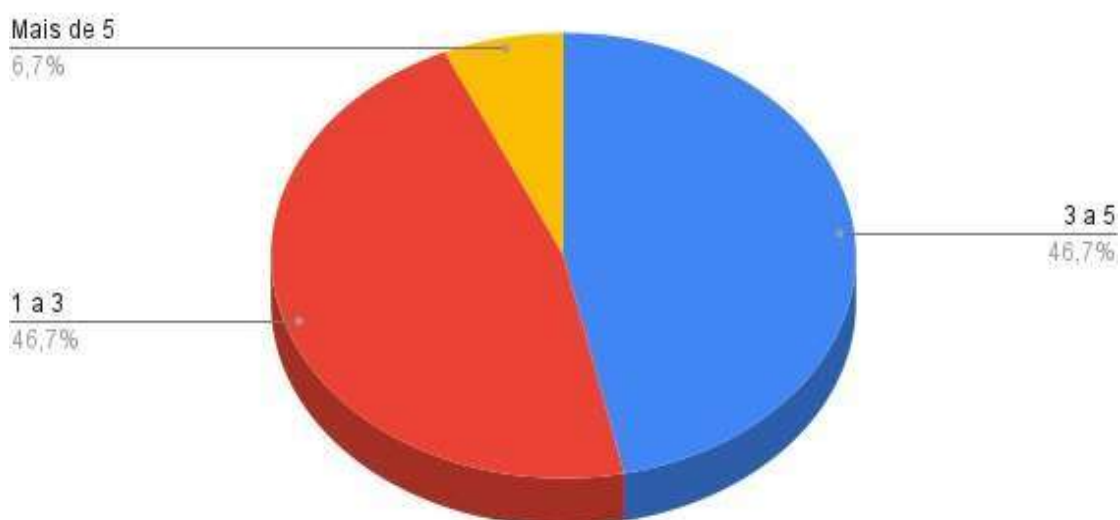
Apêndice XLIII: Questão 5

5- As avaliações formativas aos alunos, são realizadas:



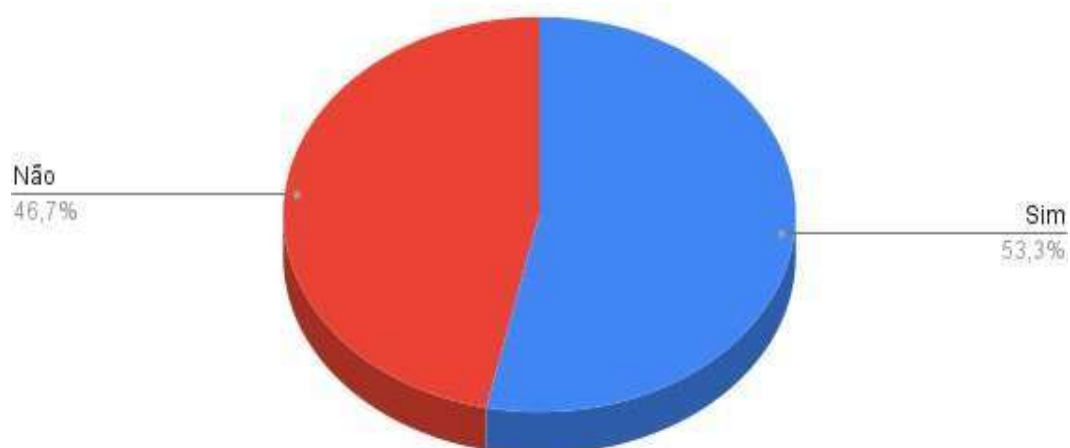
Apêndice XLIV: Questão 6

6- Quantas matérias prioritárias são definidas por aluno?



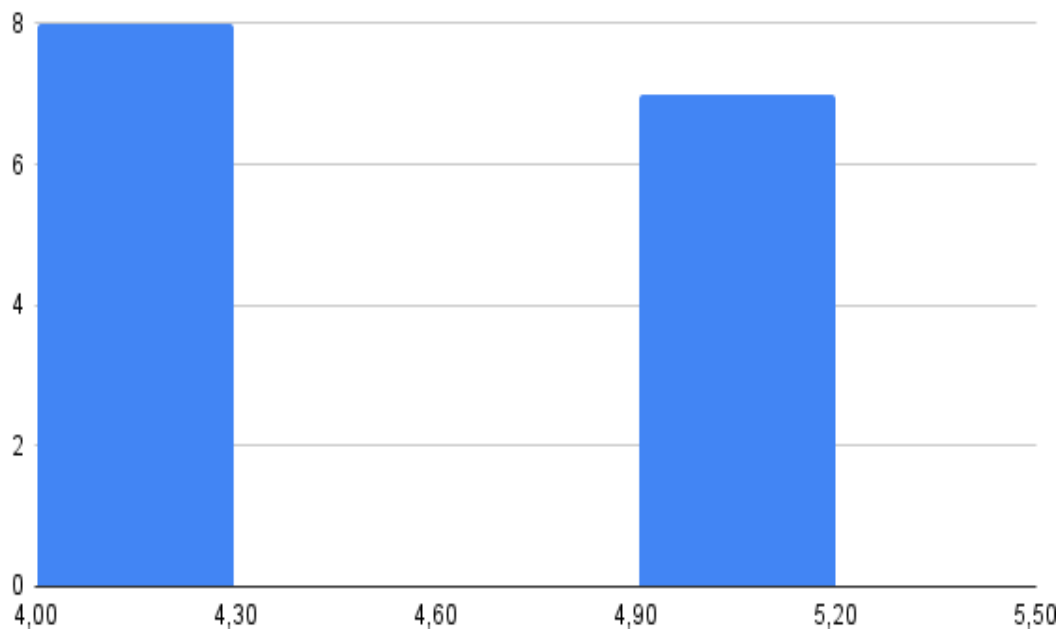
Apêndice XLV: Questão 7

7- Caso haja mais de uma matéria prioritária por área, o aluno pode escolher?



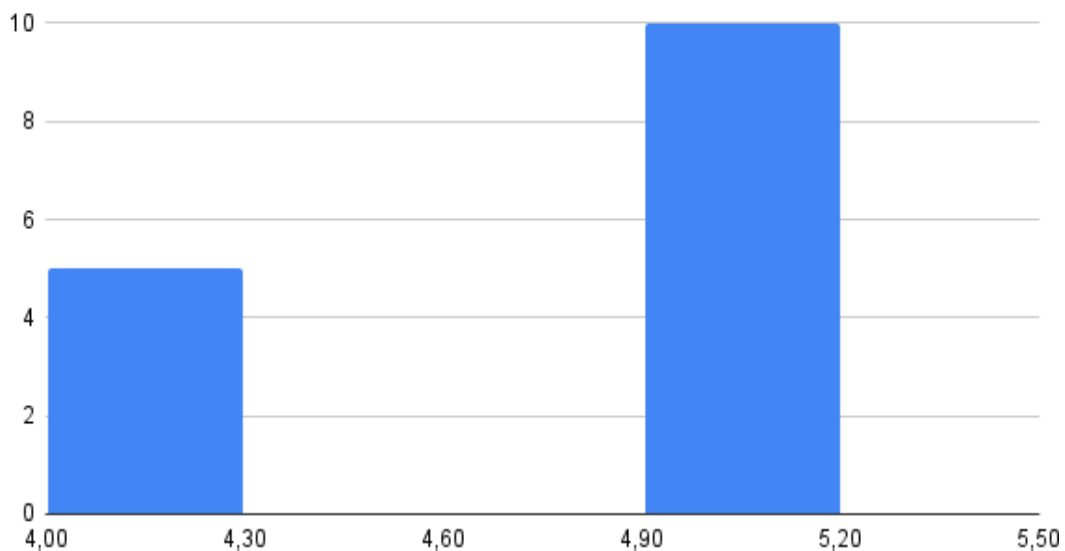
Apêndice XLVI: Questão 8

8- A Aptidão Física e os conhecimentos também podem ser prioridades?



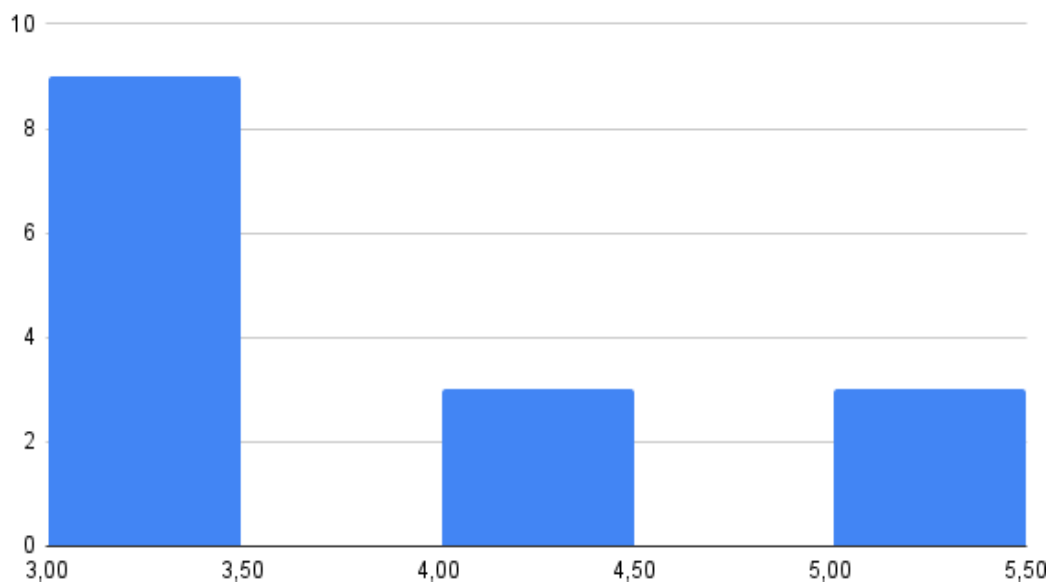
Apêndice XLVII: Questão 9

9- O planeamento anual pode ser reajustado consoante a evolução dos alunos?



Apêndice XLVIII: Questão 10

10- A criação de grupos é feita de forma heterogénea?



Anexos

Anexo I: Estrutura Organizacional da Escola



Anexo II: Constituição da Escola: Pavilhão, Ginásio 1, Ginásio 2, Exterior 1, Exterior 2 Exterior 3, Exterior 4







Anexo IV: Aprendizagens Essenciais da disciplina de Educação Física

NÍVEL 3		7º Ano 5 Níveis Introdução	8º Ano 6 Níveis Introdução	9º Ano 6 Níveis 5 Introdução 1 Elementar
JDC	Futebol, Basquetebol, Voleibol, Andebol	1 Nível	1 Nível	2 Nível
GIN	Solo, Aparelhos, Acrobática	1 Nível	1 Nível	1 Nível
DANÇA	Sociais e Tradicionais	3 Níveis	4 Níveis	1 Nível
ATLETISMO	(Corridas, Saltos e Lançamentos)			2 Níveis
PATINAGEM				
OUTRAS	Raquetas, Orientação, Luta			

NÍVEL 4		7º Ano 6 Níveis Introdução	8º Ano 6 Níveis 5 Introdução 1 Elementar	9º Ano 6 Níveis 4 Introdução 2 Elementar
JDC	Futebol, Basquetebol, Voleibol, Andebol	1 Nível	2 Nível	2 Nível
GIN	Solo, Aparelhos, Acrobática	1 Nível	1 Nível	1 Nível
DANÇA	Sociais e Tradicionais	4 Níveis	1 Nível	1 Nível
ATLETISMO	(Corridas, Saltos e Lançamentos)		2 Níveis	2 Níveis
PATINAGEM				
OUTRAS	Raquetas, Orientação, Luta			

NÍVEL 5		7º Ano 6 Níveis 5 Introdução 1 Elementar	8º Ano 6 Níveis 4 Introdução 2 Elementar	9º Ano 6 Níveis 3 Introdução 3 Elementar
JDC	Futebol, Basquetebol, Voleibol, Andebol	2 Nível	2 Nível	2 Nível
GIN	Solo, Aparelhos, Acrobática	1 Nível	1 Nível	1 Nível
DANÇA	Sociais e Tradicionais	1 Nível	1 Nível	1 Nível
ATLETISMO	(Corridas, Saltos e Lançamentos)	2 Níveis	2 Níveis	2 Níveis
PATINAGEM				
OUTRAS	Raquetas, Orientação, Luta			

Área	Competências essenciais	Perfil dos alunos
Aptidão Física	Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas	Cuidador de si e do outro
Meta		
Demonstra capacidades em testes de resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade.		
Norma		
7º - 8º Ano	- Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física ((ZSAF- Fitescolas) num dos testes de aptidão aeróbia (vai-vêm; corrida da milha, marcha). - Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física ((ZSAF- Fitescolas) no teste de aptidão muscular da categoria: Força Abdominal e Resistência (Abdominais)	
9º Ano	- Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física ((ZSAF- Fitescolas) num dos testes de aptidão aeróbia (vai-vêm; corrida da milha, marcha). - Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física ((ZSAF- Fitescolas) em dois testes de aptidão muscular, um da categoria: Força Abdominal e Resistência (Abdominais) e outro das restantes categorias (Força Superior, Força e Flexibilidade do Tronco e Flexibilidade)	

Área	Competências essenciais	Perfil dos alunos
Conhecimentos	Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco, associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.	Cuidador de si e do outro
Meta		
Aprendizagem dos conhecimentos relativos aos conteúdos de cada ano de escolaridade.		
Norma		
O aluno realiza trabalho/projetos de grupo sobre os conteúdos abordados. Para que as aprendizagens possam ser significativas e contextualizadas, privilegia-se uma lógica de trabalho de projeto, numa estreita relação com conteúdos afins de outras disciplinas que permitam uma abordagem interdisciplinar. Esses projetos/trabalhos poderão estar incluídos no DAC.		

Anexo V: Tabela de valores de referência (FitEscola)

TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (RAPHAELAS)

APTIDÃO AERÓBIA

IDADE	MENINOS		MENINAS	
	Zona Saudável <	Perímetro Abaixo <	Zona Saudável <	Perímetro Abaixo <
9	45,2 15	46,8 32	48,2 9,40	49,8 6,47
10	46,2 16	48,8 33	49,2 9,40	50,8 6,47
11	46,2 20	47,1 39	48,2 9,40	47,1 6,43
12	46,1 20	47,3 45	48,1 9,40	47,3 6,38
13	47,7 20	48,9 45	49,7 9,38	48,9 6,40
14	49,4 21	49,5 47	50,4 9,35	49,5 6,37
15	49,1 26	49,7 48	50,1 9,33	49,7 7,02
16	49,9 32	49,3 50	50,9 9,16	49,3 7,08
17	50,0 33	49,0 51	50,0 9,21	49,0 7,20
18+	50,0 33	49,1 50	50,0 9,26	49,1 7,40

COMPOSIÇÃO CORPORAL

IDADE	IMC		PERÍMETRO DA CINTURA		MASSA GORDA	
	Zona Saudável <	Perímetro Abaixo <	Zona Saudável <	Perímetro Abaixo <	Zona Saudável <	Perímetro Abaixo <
9	12,3	18,7	68,8	22,7		
10	12,7	19,4	68,8	24,4		
11	14,1	20,3	70,8	25,8		
12	14,7	21,3	72,3	26,8		
13	15,2	22,3	74,2	27,8		
14	15,7	23,1	75,7	28,8		
15	16,0	23,8	76,8	29,2		
16	16,3	24,3	77,7	29,8		
17	16,4	24,6	78,3	30,3		
18+	16,3	25,0	79,2	31,4		

APTIDÃO NEUROMUSCULAR

IDADE	ARDEMATAS		FLEXÕES		IMPULSO HORIZONTAL		IMPULSO VERTICAL		AGILIDADE 4x10 m		VELOCIDADE 40 m		VELOCIDADE 20 m		SENTA E ALCANÇA		FLEXIBILIDADE DOS OMBROS
	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80-89	10-19	20-29	30-39	40-49	10-19	20-29	30-39	40-49	
9	8	29	6	14	108,4	170,9	17,6	29,9	13,30	11,71	6,01	6,31	4,20	4,02	22,9	31,2	Sem (3) = Contato das pontas dos dedos atrás das costas sem ombros no chão
10	12	38	7	19	110,8	172,4	18,9	30,8	13,30	11,67	6,23	7,23	4,41	3,90	22,9	31,2	
11	15	44	7	19	112,3	174,8	19,6	30,8	13,30	11,61	7,07	7,08	4,32	3,80	20,4	31,4	
12	16	53	7	19	113,8	175,3	19,6	31,3	12,80	11,55	7,77	6,82	4,24	3,73	20,4	32,1	
13	18	57	7	18	116,1	176,4	19,6	31,3	12,80	11,50	7,82	6,86	4,18	3,68	20,4	32,1	
14	18	58	7	18	117,6	176,8	20,0	32,0	12,70	11,40	7,52	6,81	4,16	3,66	20,4	32,8	
15	18	62	7	17	121,0	176,9	20,9	32,8	12,70	11,40	7,88	6,98	4,16	3,66	20,5	33,3	
16	18	63	7	18	126,0	180,4	20,9	33,6	12,40	11,30	7,31	6,60	4,18	3,68	20,5	33,8	
17	18	65	7	18	129,3	182,4	20,5	33,0	12,90	11,40	7,38	6,67	4,21	3,70	20,5	34,0	
18+	18	66	7	18	131,9	184,3	20,5	34,0	12,80	11,30	7,72	6,79	4,31	3,80	20,5	34,3	

TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (RAPHAELAS)

APTIDÃO AERÓBIA

Idade	MENINOS				MENINAS			
	Zona Saudável <		Perímetro Abaixo <		Zona Saudável <		Perímetro Abaixo <	
	10-19	20-29	30-39	40-49	10-19	20-29	30-39	40-49
9	46,3	15	52,1	47	48,2	9,38	52,1	6,00
10	46,2	16	52,1	50	48,2	9,46	52,3	6,09
11	46,3	20	52,4	50	48,2	9,53	52,4	6,09
12	46,3	20	53,0	59	48,3	9,57	53,0	6,04
13	47,1	26	54,7	67	47,3	9,46	54,7	6,08
14	47,8	36	57,1	77	47,8	9,38	57,1	6,27
15	47,8	42	58,8	80	47,8	9,47	58,8	6,14
16	48,1	47	59,8	91	48,1	9,47	59,8	6,09
17	48,2	50	59,7	94	48,2	9,44	59,7	6,10
18+	48,3	53	59,3	96	48,3	9,47	59,3	6,10

COMPOSIÇÃO CORPORAL

Idade	IMC		PERÍMETRO DA CINTURA		MASSA GORDA	
	10-19	20-29	30-39	40-49	10-19	20-29
9	13,8	18,2	77,1	20,7		
10	13,8	18,8	80,1	22,5		
11	14,2	19,3	82,8	23,7		
12	14,7	20,4	85,1	23,7		
13	15,2	21,3	87,0	24,7		
14	15,7	22,2	88,9	27,4		
15	16,3	23,1	90,5	29,2		
16	16,7	23,9	91,8	29,2		
17	17,1	24,6	92,7	29,2		
18+	18,3	25,0	93,4	29,3		

APTIDÃO NEUROMUSCULAR

Idade	ARDEMATAS		FLEXÕES		IMPULSO HORIZONTAL		IMPULSO VERTICAL		AGILIDADE 4x10 m		VELOCIDADE 40 m		VELOCIDADE 20 m		SENTA E ALCANÇA		FLEXIBILIDADE DOS OMBROS
	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80-89	10-19	20-29	30-39	40-49	10-19	20-29	30-39	40-49	
9	8	47	8	17	102,1	168,0	15,2	26,7	13,10	11,66	6,37	7,19	4,42	4,01	20,3	28,3	Sem (3) = Contato das pontas dos dedos atrás das costas sem ombros no chão
10	12	47	9	21	110,2	170,2	17,2	27,9	12,80	11,65	7,94	6,72	4,28	3,78	20,3	28,3	
11	16	54	9	21	115,0	180,4	18,8	31,0	12,30	11,39	7,63	6,66	4,14	3,68	20,3	28,8	
12	18	60	10	21	120,4	186,8	20,0	34,2	12,30	11,31	7,33	6,41	4,01	3,53	20,3	28,8	
13	21	66	12	23	125,6	187,3	21,7	36,4	12,80	10,80	7,04	6,18	3,88	3,43	20,3	29,3	
14	24	71	14	24	131,5	213,3	23,1	41,0	11,70	10,80	6,76	5,97	3,78	3,36	20,3	30,4	
15	24	71	16	27	140,4	224,4	26,3	44,7	11,80	10,80	6,88	5,77	3,68	3,29	20,3	31,3	
16	24	71	18	29	175,8	235,8	30,0	47,2	10,80	9,80	6,24	5,59	3,58	3,22	20,3	32,3	
17	24	71	18	32	194,2	239,0	31,3	49,3	10,80	9,80	6,20	5,42	3,50	3,17	20,3	34,3	
18+	24	71	18	34	203,2	253,7	33,3	53,2	10,40	9,40	5,70	5,27	3,42	3,13	20,3	35,0	

Anexo VI: Sugestões de pequenos-almoços saudáveis

PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL

Laticínios
+
Cereais e Derivados
+
Fruta

SUGESTÕES

PEQUENO-ALMOÇO

Receitas e Ideias

PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL

Laticínios
+
Cereais e Derivados
+
Fruta

SUGESTÕES

PEQUENO-ALMOÇO

Receitas e Ideias

BOLO DE CANECA

- 3 c. sopa de farinha de aveia (ou flocos de aveia triturados)
- 2 c. sopa de cacau em pó
- 1 banana madura (ou outro puré de fruta à escolha)
- 1 c. sopa de azeite
- 3 c. sopa de leite (ou bebida vegetal)
- 1/4 c. sobremesa de fermento
- 1 quadrado de chocolate 70% cacau

Misturar todos os ingredientes numa caneca exceto o quadrado de chocolate. Colocar o quadrado no meio da massa e levar ao microondas durante 2 minutos (potência máxima).

MINI QUICHES

- Ovos
- 1 pitada de sal
- Orégãos/alho em pó a gosto

Ingredientes a gosto:

- batata ralada
- espinafres picados
- pimento vermelho picado
- cenoura ralada
- cogumelos

Pré-aquecer o forno a 180°C. Bater os ovos com o sal e as ervas aromáticas/especiarias. Colocar a mistura em formas untadas ou de silicone e espalhar os restantes ingredientes pelas várias formas. Levar ao forno até estarem firmes e dourados.

PANQUECAS DE FRUTA

- 2 maçãs (ou banana ou pêra)
- 1 ovo
- 6 colheres de sopa de farinha de aveia
- Canela a gosto

Cozer a maçã e triturar para fazer o puré. Misturar com os restantes ingredientes e levar à frigideira.

BOLO DE CANECA

- 3 c. sopa de farinha de aveia (ou flocos de aveia triturados)
- 2 c. sopa de cacau em pó
- 1 banana madura (ou outro puré de fruta à escolha)
- 1 c. sopa de azeite
- 3 c. sopa de leite (ou bebida vegetal)
- 1/4 c. sobremesa de fermento
- 1 quadrado de chocolate 70% cacau

Misturar todos os ingredientes numa caneca exceto o quadrado de chocolate. Colocar o quadrado no meio da massa e levar ao microondas durante 2 minutos (potência máxima).

MINI QUICHES

- Ovos
- 1 pitada de sal
- Orégãos/alho em pó a gosto

Ingredientes a gosto:

- batata ralada
- espinafres picados
- pimento vermelho picado
- cenoura ralada
- cogumelos

Pré-aquecer o forno a 180°C. Bater os ovos com o sal e as ervas aromáticas/especiarias. Colocar a mistura em formas untadas ou de silicone e espalhar os restantes ingredientes pelas várias formas. Levar ao forno até estarem firmes e dourados.

PANQUECAS DE FRUTA

- 2 maçãs (ou banana ou pêra)
- 1 ovo
- 6 colheres de sopa de farinha de aveia
- Canela a gosto

Cozer a maçã e triturar para fazer o puré. Misturar com os restantes ingredientes e levar à frigideira.

Anexo VII: Ficha de AGIC (Avaliação, Gestão, Instrução e Clima)

Ficha de AGIC (Avaliação, Gestão, Instrução e Clima)							
Etapa	Nº Aula	Data	Espaço			Grupo	
Tempo Útil	Tempo de Instrução		T. Prática				
Partes da Aula	Parâmetros	Critérios de Avaliação	Avaliação				
			1	2	3	4	5
Parte Inicial	Gestão	Ter o material pronto no início da aula					
		Colocação do professor e alunos					
		Tempo na formação de grupos					
		Verificação das condições de segurança					
	Instrução	Linguagem simples, clara e objetiva					
		Apresentação dos objetivos da aula					
		Informação dos espaços e circ. Alunos					
	Clima	Capta e mantém a atenção dos alunos					
Dinamismo no aquecimento							
		Colocação e circulação do professor					
		Ocupação equilibrada dos espaços					
Parte Fundamental	Gestão	Utilização de meios auxiliares					
		Tempos de espera					
		Tempo do grupo em cada tarefa					
		Segurança nas atividades					
	Instrução	Fornece Feedbacks (individuais e de grupo)					
		Incentivos aos alunos com mais dificuldade					
		Aplica estratégias nas tarefas					
		Tente manter os alunos focados nas tarefas					
		Completa o ciclo de Feedback					
	Clima	Valorizar o bom desempenho dos alunos					
		Enfase nos Feedbacks positivos					
		Encorajar os alunos sobre as suas capacidades					
Autonomia dos alunos							
Parte Final	Gestão	Arrumação do Material					
		Colocação do professor e dos alunos					
	Instrução	Balanço da aula					
		Introduzir a aula seguinte					
	Clima	Valorizar desempenhos e comportamentos positivos					
Motivar os alunos para as próximas aulas							

Anexo VIII: Escala de Borg: Percepção subjetiva do esforço

Percepção Subjetiva do Esforço

Escala de Borg

A tabela abaixo facilita a compreensão da alteração da Frequência Cardíaca através de nossa própria percepção corporal, durante a prática das atividades físicas. Ela pode ser utilizada para qualquer atividade aeróbia, sendo recomendada como uma opção prática na observação da Intensidade de esforço. Os números de 6-20 são baseados na Frequência Cardíaca de 60-200 bpm por minuto, sendo que o número 12 corresponde aproximadamente 55% e o 16 a 85% da Frequência Cardíaca Máxima.

6	-
7	muito fácil
8	-
9	fácil
10	-
11	relativamente fácil
12	-
13	ligeiramente cansativo
14	-
15	cansativo
16	-
17	muito cansativo
18	-
19	exaustivo
20	-

Fonte: (Borg & Noble, 1974)

ESCALA DE BORG ADAPTADA - (VIVACQUA, 1992)		
Nível de Intensidade	Condição de Esforço	Frequência Cardíaca
		60
0	Repouso	70
		80
1		90
2	muito leve	100
3		110
4	leve	115
5		120
6	moderado	130
7		140
8	Intenso	160
9		180
10	Exaustivo	200

Anexo IX: Funções do Conselho de Turma (DL 10/99, Artigo 6º)

Aos professores titulares de turma e ao conselho de turma compete:

- a) Analisar a situação da turma e identificar características específicas dos alunos a ter em conta no processo de ensino e aprendizagem;
- b) Planificar o desenvolvimento das atividades a realizar com os alunos em contexto de sala de aula;
- c) Identificar diferentes ritmos de aprendizagem e necessidades educativas especiais dos alunos, promovendo a articulação com os respetivos serviços especializados de apoio educativo, em ordem à sua superação;
- d) Assegurar a adequação do currículo às características específicas dos alunos, estabelecendo prioridades, níveis de aprofundamento e sequências adequadas;
- e) Dotar estratégias de diferenciação pedagógica que favoreçam as aprendizagens dos alunos;
- f) Conceber e delinear atividades em complemento do currículo proposto;
- g) Preparar informação adequada, a disponibilizar aos pais e encarregados de educação, relativa ao processo de aprendizagem e avaliação dos alunos.

Anexo X: Regulamento Escolar

ALUNOS

SUBSECÇÃO I

Direitos e Deveres dos Alunos

Artigo 167º

Direitos

1. Ser tratado com respeito e correção por qualquer membro da comunidade educativa, não podendo ser discriminado em razão da origem étnica, saúde, sexo, orientação sexual, idade, identidade de género, condição económica, cultural ou social ou convicções políticas, ideológicas, filosóficas ou religiosas;
2. Usufruir do ensino e de uma educação de qualidade em condições de efetiva igualdade de oportunidades no acesso;
3. Escolher e usufruir, nos termos estabelecidos no quadro legal aplicável, por si ou, quando menor, através dos seus pais ou EE, o projeto educativo que lhe proporcione as condições para o seu pleno desenvolvimento físico, intelectual, moral, cultural e cívico e para a formação da sua personalidade;
4. Ver reconhecidos e valorizados o mérito, a dedicação, a assiduidade e o esforço no trabalho e no desempenho escolar e ser estimulado nesse sentido;
5. Ver reconhecido o empenhamento em ações meritórias, designadamente o voluntariado em favor da comunidade em que está inserido ou da sociedade em geral, praticadas na escola ou fora dela, e ser estimulado nesse sentido;
6. Usufruir de um horário escolar adequado ao ano frequentado, bem como uma planificação equilibrada das atividades curriculares e extracurriculares, nomeadamente as que contribuam para o desenvolvimento cultural da comunidade;
7. Beneficiar no âmbito dos serviços de ação social escolar, de um sistema de apoios que lhe permitam superar ou compensar as carências do tipo sociofamiliar, económico ou cultural que dificultem o acesso à escola ou o processo de ensino.
8. Beneficiar de planos de apoio pedagógico individual de acordo com a legislação em vigor;
9. Usufruir de prémios ou apoios e meios complementares que reconheçam e distingam o mérito;

REGULAMENTO INTERNO

10. Beneficiar de outros apoios específicos, necessários às suas necessidades escolares ou à sua aprendizagem, através dos serviços de psicologia e orientação ou de outros serviços especializados de apoio educativo;
11. Ver salvaguardada a sua segurança na escola e respeitada a sua integridade física e moral, beneficiando, designadamente, da especial proteção consagrada na lei penal para os membros da comunidade escolar;
12. Ser assistido, de forma pronta e adequada, em caso de acidente ou doença súbita, ocorrido ou manifestada no decorrer das atividades escolares;
13. Ver garantida a confidencialidade dos elementos e informações constantes do seu processo individual, de natureza pessoal ou familiar;
14. Participar, através dos seus representantes, nos termos da lei, nos órgãos de administração e gestão da escola, na criação e execução do respetivo projeto educativo, bem como na elaboração do RI;
15. Eleger os seus representantes para os órgãos, cargos e demais funções de representação no âmbito da escola, bem como ser eleito, nos termos da lei e do regulamento interno da escola;
16. Apresentar críticas e sugestões relativas ao funcionamento da escola e ser ouvido pelos professores, Diretores de turma e órgãos de administração e gestão da escola em todos os assuntos que justificadamente forem do seu interesse;
17. Organizar e participar em iniciativas que promovam a formação e ocupação de tempos livres;
18. Ser informado sobre o RI em termos adequados à sua idade e ao ano frequentado, sobre todos os assuntos que justificadamente sejam do seu interesse, nomeadamente sobre o modo de organização do plano de estudos ou curso, o programa e objetivos essenciais de cada disciplina ou área disciplinar e os processos e critérios de avaliação, bem como sobre a matrícula, o abono de família e apoios socioeducativos, as normas de utilização e da segurança dos materiais e equipamentos e das instalações, incluindo o plano de emergência e, em geral, sobre todas as atividades e iniciativas relativas ao PE;
19. Participar nas demais atividades da escola, nos termos da lei e do respetivo RI;
20. Participar no processo de avaliação, nomeadamente através de mecanismos de auto e heteroavaliação;
21. Beneficiar de medidas, a definir pela escola, adequadas à recuperação da aprendizagem nas situações de ausência devidamente justificada às atividades escolares;
22. A fruição dos direitos consagrados no nº anterior podem ser, no todo ou em parte, temporariamente vedada em consequência de medida disciplinar corretiva ou sancionatória aplicada ao aluno.

Anexo XI: Comunicação da visita de estudo

 GOVERNO DE PORTUGAL | MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

ESCOLA SECUNDÁRIA DE SEOMARA DA COSTA PRIMO
Nº de Código 402 760 - Telefone: 21 498 59 90 - Fax: 21 498 59 99
Rua Elian Garcia, 329 - 2700-323 Amadora



LISTAGEM DOS ALUNOS AUTORIZADOS PARA VISITA DE ESTUDO

Visita de Estudo: Parque Municipal de Abrigo de Monteliquete

Calendarização da visita: _____

Professores responsáveis: Carolina Nova, Sónia Casimiro

Destinatários: Ano/s 7º Turma/s: A e B

Turma	Nº	Alunos
7º B	2	
7º B	4	
7º B	5	
7º B	6	
7º B	8	
7º B	9	
7º B	10	
7º B	11	
7º B	12	
7º B	13	
7º B	14	
7º B	15	
7º B	17	
7º B	18	
7º B	20	
7º B	3	
7º A	2	
7º A	7	
7º A	8	
7º A	10	
7º A	11	
7º A	12	
7º A	13	
7º A	14	
7º A	15	
7º A	17	
7º A	19	
7º A	21	




ESCOLA SECUNDÁRIA SEOMARA DA COSTA PRIMO
 Nº de Código 402 700 - Telefone: 21 498 39 90 - Fax: 21 498 39 99
 Rua Elias Garcia, 329 - 2700-325 Amadora

ANO LETIVO: 2023/2024

COMUNICAÇÃO À DIREÇÃO

VISITA DE ESTUDO A Parque Municipal do Lago de Monte Luque

1 - Turmas envolvidas: <u>7ºA, 7ºB e 12ºC</u> 3 - Professor responsável: <u>Prof. Seomara Carvalho</u> 4 - Professores acompanhantes: <u>Prof. Estácio Tiago Viegas</u> <u>Prof. Custódio Novo</u> <u>Prof. Estácio Costa</u> <u>Prof. Primo</u> 6 - Objetivos pedagógicos da visita: ✓ <u>Desenvolvimento da compreensão autónoma</u> ✓ <u>desperpetar e compreender as dificuldades</u> ✓ <u>relacionar e interpretar a realidade com</u> ✓ <u>atividades e experiências de natureza</u>	2 - Em <u>15/5/2024</u> Partida: <u>Esc. Seomara</u> - <u>8h30</u> (local e hora) Chegada: <u>Esc. Seomara</u> - <u>16h30</u> (local e hora) 5 - Disciplinas abrangidas: <u>Educação Física e Cidadania</u> 7 - Meio de transporte: <u>Autocarro</u> 8 - Custo previsível por aluno: <u>29</u> € (Viagem e Despesas e <u>290</u> cêntimos) 9 - Lista de alunos envolvidos, em anexo.
--	---

10- Avaliação:

❖ Formas de avaliação dos alunos:

- ✓ Registo de informação.
- ✓ Participação, comportamento e empenho.
- ✓
- ✓

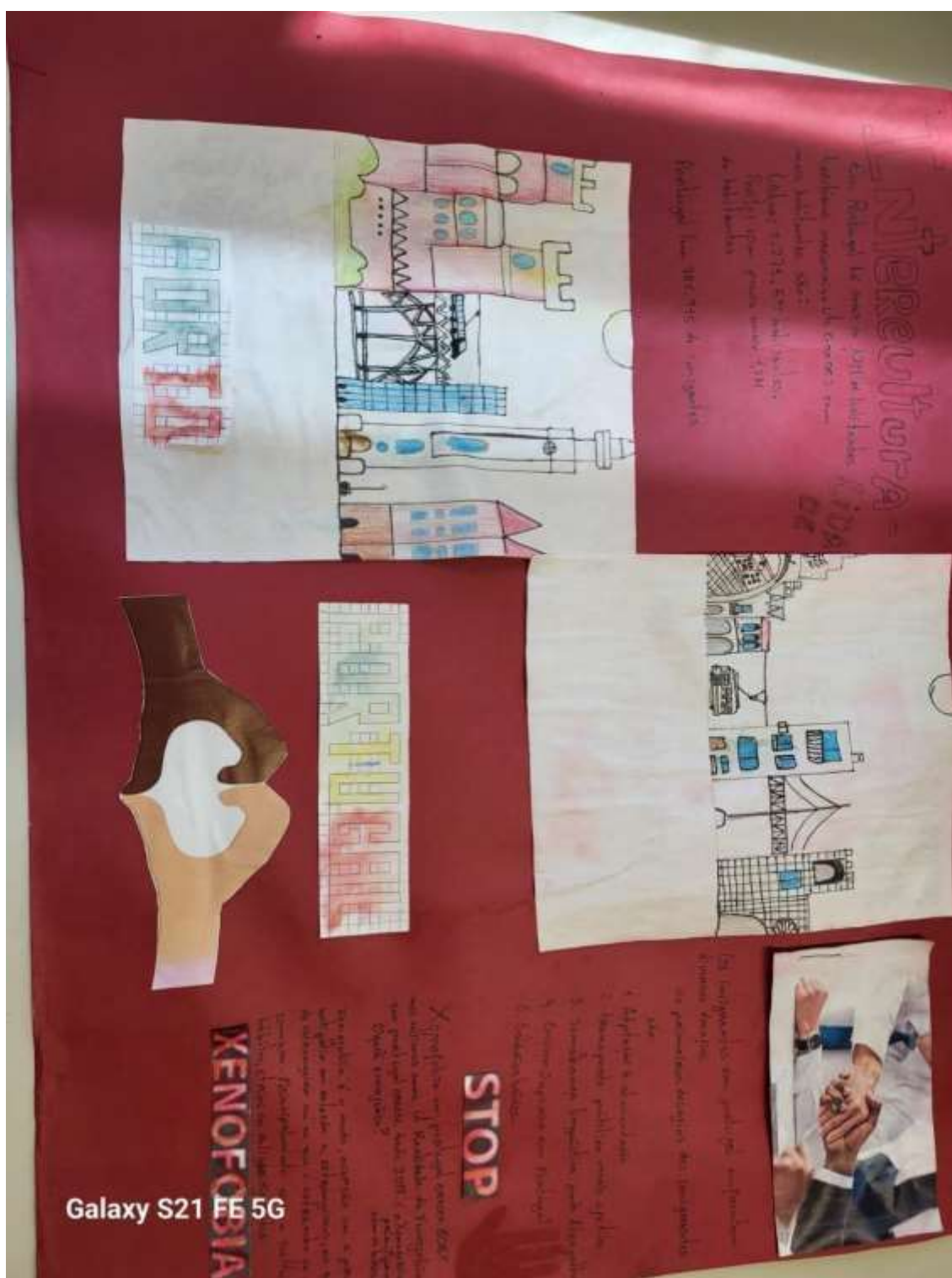
❖ Relatório de avaliação da visita de estudo, em anexo.

Amadora, ____ de ____, de 20__

O professor responsável: Seomara Carvalho

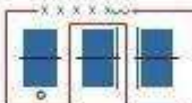
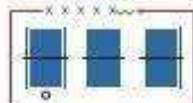
O Diretor de Turma: Custódio Novo

Anexo XIII: Trabalhos realizados pelos alunos

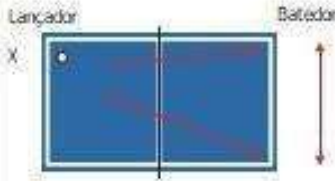
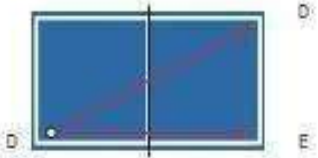
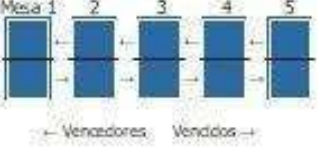


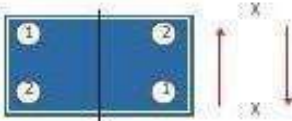
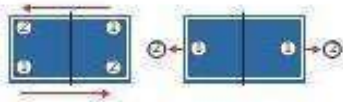
Anexo XIV: Planeamento das sessões do Núcleo de Ténis de Mesa

Técnica de base do Ténis de Mesa	Ano letivo	Data	Sessão 1
Objetivos	Tema		
Referir habilidades básicas Apresentar regras da modalidade	Pega da raqueta e posição base Controle da bola e dirigir a bola Princípios Básicos do Serviço		
Recursos e materiais	Avaliação das aprendizagens		
Bolas de Ténis de Mesa Mesa de Ténis de Mesa ou improvisadas Cones e barreiras para circuitos Folhas A4 para alunos na mesa Recipientes para bolas	Durante a sessão, o professor procura que os alunos utilizem uma pega correta da raqueta. Nos exercícios na mesa, os alunos devem retomar a posição base, no final de cada ação. Registo do número máximo de batimentos: ao fazer saltitar a bola, no jogo com parceiro na mesa. Registo da pontuação individual e a pares: serviço para alunos na mesa		
Tempo	Descrição	Observações	
Atividade introdutória			
10 min	1. Habilidades básicas - controlar a bola com a raqueta - Cada aluno tem uma raqueta e uma bola de Ténis de Mesa - Após a explicação da pega correta da raqueta, durante 30 segundos, cada aluno tenta dar um número máximo de toques na bola, informando o professor, no final do tempo. a) Parado, fazer saltitar a bola na raqueta com a direita (ver pag. 10) b) Igual mas com o lado esquerdo da raqueta c) Igual mas fazendo saltitar a bola, alternadamente, com a direita e com a esquerda d) Em movimento, fazer saltitar a bola com a direita e) Igual mas com a esquerda e, depois, alternadamente, com a direita e com a esquerda	Ver folha de registo em anexo. O professor deve assegurar-se de que os alunos mantêm uma pega correta da raqueta. Em alternativa, o professor pode pedir aos alunos que realizem circuitos fazendo saltitar a bola (ver sessão n.º 3 da unidade didática do 1.º ciclo)	
Desenvolvimento			
10 min	2. Jogo livre na mesa - Após o professor ter dado uma panorâmica geral das regras básicas do Ténis de Mesa, os alunos, aos pares em cada mesa (de Ténis de Mesa ou improvisadas), enviam a bola, um para o outro, com a raqueta cumprindo as regras do Ténis de Mesa. - Em cada mesa, os alunos tentam efetuar o número máximo de batimentos consecutivos	O professor procura que os alunos enviem a bola a uma altura de segurança e com suavidade, uma vez que o objetivo é manter a bola em jogo.	
15 min	3. Realização de serviços básicos - O professor explica as regras e procedimentos básicos para a realização de um serviço em Ténis de Mesa - Os alunos agrupam-se aos pares em cada topo de uma mesa, com alunos (folhas A4) no meio campo oposto - Cada um efetua 20 serviços (alternadamente), tentando acertar aos alunos - É atribuído 1 ponto por cada alvo acertado - No final, o professor regista os pontos obtidos por cada aluno e o total de cada par	A preocupação central deve ser a de uma correta realização de cada serviço, independentemente do lado da raqueta que cada aluno queira utilizar. Mais tarde, o professor poderá obrigar a que os serviços sejam realizados com determinado lado da raqueta, a partir de determinada colocação na mesa.	
Final de sessão			
10 min	4. Quem vence o campeão? - Os alunos agrupam-se junto de uma mesa (4 a 8) - Um deles é escolhido para árbitro, outro é escolhido para começar como campeão, sendo os restantes os desafiadores - Cada aluno desafia o campeão para um jogo à melhor de 3 pontos, sendo os serviços alternados - Os restantes desafiadores colocam-se ao lado do árbitro, esperando a sua vez - Se o campeão for "batido", o vencedor substitui-o e ele será o último dos desafiadores. O "vencido" irá substituir o árbitro	O campeão será sempre substituído ao fim de 3 vitórias consecutivas. O objetivo deste jogo é fazer com que todos os alunos tenham oportunidade de se tornarem os "campeões", pelo que se sugere que o professor procure equilibrar os grupos	

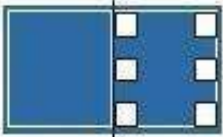
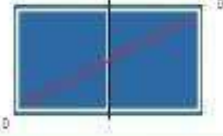
Técnica de base do Ténis de Mesa		Ano letivo	Data	Sessão 34
Objetivos		Tema		
Deslocar-se Bater na bola dirigindo-a para determinadas zonas da mesa		Deslocamento lateral Batimento de direita e de esquerda		
Recursos e materiais		Avaliação das aprendizagens		
Raquetas Bolas de Ténis de Mesa Mesa de Ténis de Mesa ou improvisada Cónes e barreiras para circuitos Folhas A4 para alvos na mesa		Durante a sessão, o professor procura que os alunos utilizem uma pega correta da raqueta. Nos exercícios na mesa, o professor procura que os alunos efetuem o retorno a posição base, no final de cada ação. Registo da pontuação obtida no batimento: de direita e de esquerda. Registo do número máximo de batimentos conseguidos no jogo, continuado: com a direita e com a esquerda		
Tempo	Descrição	Observações		
Atividade introdutória				
10 min	1. Deslocamento lateral - Com os alunos perfilados diante do professor, este explica como realizar, a partir da posição base, pequenos passos laterais para a esquerda e para a direita (ver pag. 19). - Com a ajuda da raqueta, o professor vai indicando o lado para que os alunos se devem colocar, procurando que estes reajam rapidamente, mantendo o equilíbrio, nas mudanças de direção.	Na parte final, podem ser realizadas estafetas, com ou sem cones, tendo os alunos que efetuar o percurso em passo lateral (da esquerda para a direita, a ida, e da direita para a esquerda, à volta; ou vice-versa, por exemplo). Os alunos podem usar uma raqueta como testemunho.		
Desenvolvimento				
10 min	2. Batimento de direita - O professor exemplifica os princípios básicos do batimento de direita (ver pag. 13). - Os alunos agrupam-se em 4, em cada mesa. Um será o "lançador", outro o "batedor" e os outros dois os "apanhadores". - O "batedor" coloca-se num dos topos na mesa na posição base. - Os restantes posicionam-se no outro lado da mesa. - O "lançador" tem ao seu dispor um recipiente com bolas e envia cada bola (com a mão ou com a raqueta, dependendo da sua capacidade) para o lado direito do "batedor", fazendo-a ressaltar como num serviço (a bola deverá ser enviada suficientemente longa). - O "batedor" realiza um batimento de direita, enviando a bola para o outro campo. Os "apanhadores" apanham as bolas e colocam-nas de novo no recipiente. - Cada "batedor" tem direito a 5 batimentos sucessivos, após os quais os papéis são redistribuídos.	No final, todos os alunos devem ter passado por todos os papéis. No final, cada "batedor" regista o número de sucessos. O ritmo de envio das bolas pelo "lançador" deve ser pausado, de forma a permitir que após cada batimento o "batedor" recupere a posição base. Podem ser colocados alvos na mesa para o "batedor" tentar acertar. Nesta variante, a pontuação pode ser atribuída da seguinte forma: - acerto no alvo - 4 pontos - acerto na mesa, mas fora do alvo - 1 ponto		
8 min	3. Batimento de esquerda - O professor exemplifica os princípios básicos do batimento de esquerda (ver pag. 14).	Situação idêntica à anterior, mas agora o "lançador" envia a bola para o lado esquerdo da raqueta do "batedor".		
14 min	4. Batimento contínuo na mesa a) com a direita - Os alunos agrupam-se aos pares em cada mesa e tentam manter a bola em jogo realizando batimentos, com a direita para o lado direito da mesa. - No final, registam-se o número máximo de batimentos consecutivos conseguido em cada mesa. b) o mesmo com a esquerda - 7 min	Os alunos jogam em colaboração, de forma a manter a bola em jogo o mais possível. As mesas competem entre si pela obtenção do número máximo de realizações consecutivas.		
Final de sessão				
5 min	5. Volta ao mundo (com possíveis variações) - Ver pag. 12 ou relembrar algumas das diferentes possibilidades nos planos das sessões 4 e 6 da unidade didática do 1.º ciclo.	 		

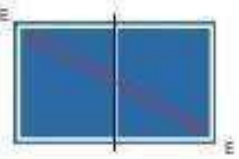
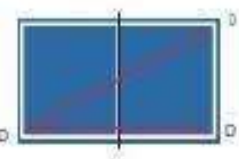
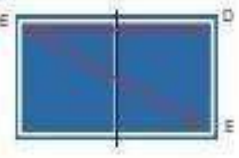
Técnica de base do Ténis de Mesa		Ano letivo	Data	Sessão 35
Objetivos		Tema		
Deslocar-se Cortar a bola (rotação para trás) Dirigir a bola para determinadas zonas da mesa		Deslocamento lateral Deslocamento simples à frente Corte de direita e de esquerda		
Recursos e materiais		Avaliação das aprendizagens		
Raquetas Bolas de Ténis de Mesa Mesa de Ténis de Mesa ou improvisada		Durante a sessão, o professor procura que os alunos: - regressem à posição base no final de cada golpe; - realizem passo simples à frente nas bolas curtas Registo do número máximo de batimentos conseguido nas diferentes situações		
Tempo	Descrição	Observações		
Atividade introdutória				
5 min	1. Volta ao mundo (variações) - Relembrar algumas das diferentes possibilidades nos planos das sessões 4 e 6 da unidade didática do 1.º ciclo	As variações trabalhadas deverão ser diferentes das da sessão anterior		
Desenvolvimento				
10 min	2. Imprimir rotações para trás a) com a direita - O professor exemplifica os princípios da ação sobre a bola pretendida (ver pag. 8), lançando a bola para o chão, de forma a que ela retorne na sua direcção, com o lado direito da raqueta - Os alunos, com uma bola e uma raqueta, fazem o mesmo, de seguida  b) o mesmo com a esquerda - 5 min (ver pag. 14)	Podem ser colocados alvos ou linhas no chão e pedir aos alunos que enviem a bola para lá, de forma a que ela retorne após o ressalto O objetivo máximo será conseguido se algum aluno conseguir que a bola volte até ele		
20 min	3. Corte a) de direita - Os alunos agrupam-se aos pares em cada mesa e tentam manter a bola em jogo realizando cortes com a direita, para o lado direito da mesa a) Enviando bolas curtas - 5 min b) Enviando bolas mais longas - 5 min - No final, registam-se o número máximo de batimentos consecutivos conseguidos em cada mesa b) de esquerda - 10 min	Nas bolas curtas, em cada batimento, o aluno deverá executar passo simples à frente (ver pag. 19).		
5 min	4. Jogo em corte em toda a mesa - Os alunos, em cada mesa, tentam manter a bola em jogo, realizando cortes em toda a mesa, de direita ou de esquerda - No final, regista-se o número máximo de batimentos consecutivos conseguidos em cada mesa	O professor deve procurar que os alunos se movimentem continuamente, que regressem à posição base no final de cada golpe e executem passo simples à frente, nas bolas mais curtas. O professor poderá mudar os alunos que estão em cada mesa		
Final de sessão				
5 min	Retorno à calma Balanço da sessão	Alongamentos		

Técnica de base do Ténis de Mesa		Ano letivo _____	Data _____	Sessão 4
Objetivos		Tema		
Lançar a bola para alvos - controlo do batimento da raqueta na bola Introduzir o serviço em Ténis de Mesa		Deslocação lateral com combinação de golpes de esquerda e de direita - batimento ou corte Variação da colocação dos golpes		
Recursos e materiais		Avaliação das aprendizagens		
Raquetas Bolas de Ténis de Mesa Recipientes para bolas Mesas de Ténis de Mesa ou outras		Durante a sessão o professor procura que os alunos: - regressem à posição base no final de cada golpe; - realizem deslocações laterais de forma correta - registem o número máximo de batimentos conseguido na combinação batimento de direita / esquerda Registo do número de mesa em que cada aluno se encontra no início e no final do Jogo Sob e Desce		
Tempo	Descrição		Observações	
Atividade introdutória				
5 min	1. <u>Estafetas variadas</u> Relembrar algumas das diferentes possibilidades nos planos das sessões 2, 3 e 6 da unidade didática do 1.º ciclo			
Desenvolvimento				
15 min	2. Combinação batimento de esquerda / batimento de direita com deslocação lateral - Os alunos formam grupos de 3 em cada mesa - Um será o "lançador", outro o "batedor" e o outro o "apanhador". - O "lançador" tem ao seu dispor um recipiente com 20 a 30 bolas e envia cada bola com o lado direito da raqueta, alternadamente para o lado esquerdo e lado direito do adversário (ver esquema) - O "batedor" realiza batimentos de esquerda e de direita, deslocando-se com passo lateral entre cada golpe - O "apanhador" apanha as bolas e coloca-as de novo no recipiente - No final de cada série de bolas os papéis são trocados em cada mesa de forma a que no final do tempo todos tenham passado por todas as posições			
7 + 7 min	3. Combinação batimento de esquerda / batimento de direita com deslocação lateral - Aos pares em cada mesa, situação análoga à anterior, mas sem introdução de bolas - Num dos topos, um jogador bate a bola, a partir da sua direita, alternadamente para a esquerda e para a direita do adversário - No outro topo o jogador bate a bola alternadamente com a esquerda e com a direita para a direita do adversário (ver esquema) - Regista-se o número máximo de batimentos consecutivos conseguidos em cada mesa		Os papéis invertem-se ao fim de 7 min 	
Final de sessão				
10 min	4. Jogo sob e desce - Situação descrita no plano de sessão 7 da unidade didática do 1.º ciclo			

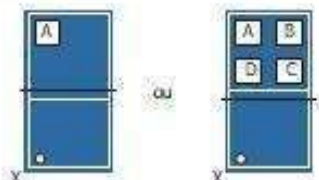
Técnica de base do Ténis de Mesa		Ano letivo _____	Data _____	Sessão 5
Objetivos		Tema		
Imprimir rotações para a frente (top-spin) Dirigir a bola para determinadas zonas da mesa		Top-spin de direita Top-spin de esquerda		
Recursos e materiais		Avaliação das aprendizagens		
Raquetas e bolas de Ténis de Mesa Mesa de Ténis de Mesa ou improvisada Bolas de espuma e recipientes		Durante a sessão o professor procura a correta execução das ações sobre a bola e dos gestos técnicos		
Tempo	Descrição	Observações		
Atividade introdutória				
5 min	1. Transferência de bolas - Em cada canto, são colocados um recipiente com 10 bolas e um recipiente vazio (ver esquema) - Os alunos formam equipas de 2 (procurar tanto quanto possível que sejam formadas por um rapaz e uma rapariga) e alinham-se em cada topo da mesa - O primeiro aluno de cada par coloca-se na posição base, no meio da mesa - Ao sinal do professor, deverá transferir, com a mão direita, uma bola de cada vez, do recipiente 1 para o recipiente 2, utilizando passo lateral - Quando terminar, o seu colega fará o mesmo, mas transferindo as bolas do recipiente 2 para o recipiente 1 - Os pares competem em cada mesa, sendo vencedor aquele que conseguir transferir todas as bolas em primeiro lugar	 Podem realizar-se tantas rondas, quantas se quiserem As equipas podem ser formadas por mais jogadores São possíveis outras variantes 		
Desenvolvimento				
7 min	2. Imprimir rotações para frente com a direita no chão - O professor exemplifica os princípios da ação sobre a bola pretendida (ver pag. 8), lançando a bola para o chão e pedindo aos alunos que observem o tipo de ressalto - Os alunos, com uma bola e uma raqueta, fazem o mesmo de seguida mas enviando a bola para a parede, com ressalto no chão (ver esquema) - O objetivo é que consigam que a bola suba, após ressaltar na parede			
14 min	3. Imprimir rotações para frente na mesa com bolas de espuma a) com a direita - 7 min - Os alunos formam grupos de trabalho, em função das bolas de espuma disponíveis - Cada grupo dirige-se para o topo de uma mesa - Cada aluno, na sua vez, coloca a bola de espuma na mesa, ao alcance do seu braço - Com o lado direito da raqueta, o aluno puxa a bola para si (ver esquema - 1) - Quando a bola estiver a sair da mesa, o aluno tenta golpear a bola com a direita, imprimindo rotação para a frente, de forma a que a bola passe para o outro lado da rede (ver esquema - 2) b) com a esquerda - 7 min c) alternando (puxa com a direita e golpeia com a esquerda e vice-versa)	Existem outras possibilidades. Por exemplo, cada aluno coloca-se de joelhos no solo, a cerca de 1 metro da linha de fundo da mesa. Faz a bola ressaltar no chão, ligeiramente à sua direita ou à sua esquerda e imprime rotações para a frente, com o lado direito ou com o esquerdo tentando enviar a bola por cima da rede e de forma a que resalte no lado oposto da mesa 		

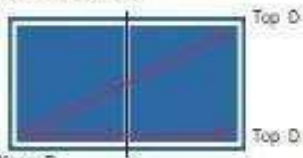
Técnica de base do Ténis de Mesa		Ano letivo _____	Data _____	Sessão 6
Objetivos		Tema		
Executar top-spin Executar bloco Servir com variação de colocação		Top-spin de esquerda e de direita Bloco de direita e de esquerda Serviços com variação de colocação em profundidade		
Recursos e materiais		Avaliação das aprendizagens		
Raquetas e bolas de Ténis de Mesa Mesa de Ténis de Mesa ou improvisada Recipientes e folhas de papel A4		Durante a sessão, o professor procura a correta execução das ações sobre a bola e dos gestos técnicos Regista o número de pontos obtidos por cada aluno, em cada uma das situações do serviço trabalhadas		
Tempo	Descrição	Observações		
Atividade introdutória				
6 min	1. Jogo do espelho - Deslocamentos: - Os alunos colocam-se em frente um ao outro - Um é designado de "líder" e o outro de "seguidor" - Ao sinal do professor, o "líder" efetua deslocamento lateral com rápidas mudanças de direção, sempre que quiser - O "seguidor" tem de imitar o "líder" - 30 segundos de atividade, 30 segundos de repouso e invertem-se os papéis.			
Desenvolvimento				
7 min	2. Top-spin de esquerda: - Os alunos formam grupos de 3 em cada mesa - Um será o "lançador", outro o "batedor" e o outro o "apanhador" - O "lançador" tem ao seu dispor um recipiente com 20 bolas e entrega cada bola com o lado direito da raqueta, para o lado esquerdo do adversário - O "batedor" realiza top-spin de esquerda - O "apanhador" apanha as bolas e coloca-as de novo no recipiente	No final de cada série de bolas os papéis são trocados em cada mesa, de forma a que, no final do tempo, todos tenham passado por todas as posições		
10 min	3. Top-spin de direita e bloco de direita: - Os alunos agrupam-se aos pares em cada mesa e tentam manter a bola em jogo na diagonal direita - Um realiza top-spin de direita, o outro realiza bloco de direita	O professor deverá exemplificar, no início, os princípios básicos do bloco de direita (ver pág. 16) Invertem-se os papéis ao fim de 5 min		
10 min	4. Top-spin de esquerda e bloco de esquerda: - Os alunos agrupam-se aos pares em cada mesa e tentam manter a bola em jogo, na diagonal esquerda - Um realiza top-spin de esquerda, o outro realiza bloco de esquerda	O professor deverá exemplificar, no início, os princípios básicos do bloco de esquerda Invertem-se os papéis ao fim de 5 min		

Final de sessão		
12 min	5. Serviço longo -- 6 min / Serviço curto -- 6 min - Os alunos agrupam-se aos pares e colocam-se no topo de uma mesa. Cada par tem um recipiente com 20 bolas e um recipiente vazio. - Nas mesas, estão colocados alvos junto à rede e junto à linha do fundo (ver esquema). - Cada aluno realiza serviços longos até esgotar as bolas do recipiente, enquanto o outro aluno as apanha enchendo o seu recipiente. - Invertem-se os papéis. - Por cada bola no alvo, cada aluno conta um ponto. No final, o professor regista o número de pontos obtidos por cada aluno.	
Técnica de base do Ténis de Mesa		
Ano letivo _____ Data _____		Sessão 7
Objetivos	Tema	
Combinar golpes em deslocamento	Deslocamento lateral Combinação batimento esquerda e direita, com diferentes colocações na mesa Jogo de pares	
Recursos e materiais	Avaliação das aprendizagens	
Raquetas Bolas de Ténis de Mesa Mesa de Ténis de Mesa ou improvisada Copos de plástico (10 por mesa) Recipientes	O professor regista: - o número de pontos obtidos por cada equipa na atividade introdutória - o número máximo de batimentos conseguidos em cada uma das situações trabalhadas.	
Tempo	Descrição	Observações
Atividade introdutória		
5 min	1. Bowling na mesa - Num dos topos de cada mesa, são colocados 10 copos de plástico como se pode observar no esquema. - Os alunos agrupam-se em equipas de 4 (cada equipa deverá ser constituída por um misto de rapazes e raparigas). - Cada aluno, na sua vez, faz ressaltar a bola na mesa no seu meio campo, e tenta acertar num número máximo de alvos. - Os outros colegas de equipa apanham as bolas. - Ao fim de 10 tentativas, mudam-se os papéis, e outro aluno executa as suas 10 tentativas. - Quando todos os alunos tiverem realizado as suas tentativas, o professor regista o número de pontos de cada aluno e o total de cada equipa.	Os copos podem ou não ser recolocados quando atirados ao chão, segundo a opção prévia do professor. 
Desenvolvimento		
5 min	2. Batimento de direita - Dois alunos em cada mesa jogam na diagonal direita, realizando batimentos de direita. - Devem procurar realizar um número máximo de batimentos consecutivos.	Se o número de alunos for elevado para o número de mesas disponível, os alunos organizam-se em pares e agrupam-se 4 ou 6 por cada mesa. Quando um par de alunos falhar, deixa o seu lugar na mesa que será ocupado pelo par seguinte, e assim sucessivamente. 

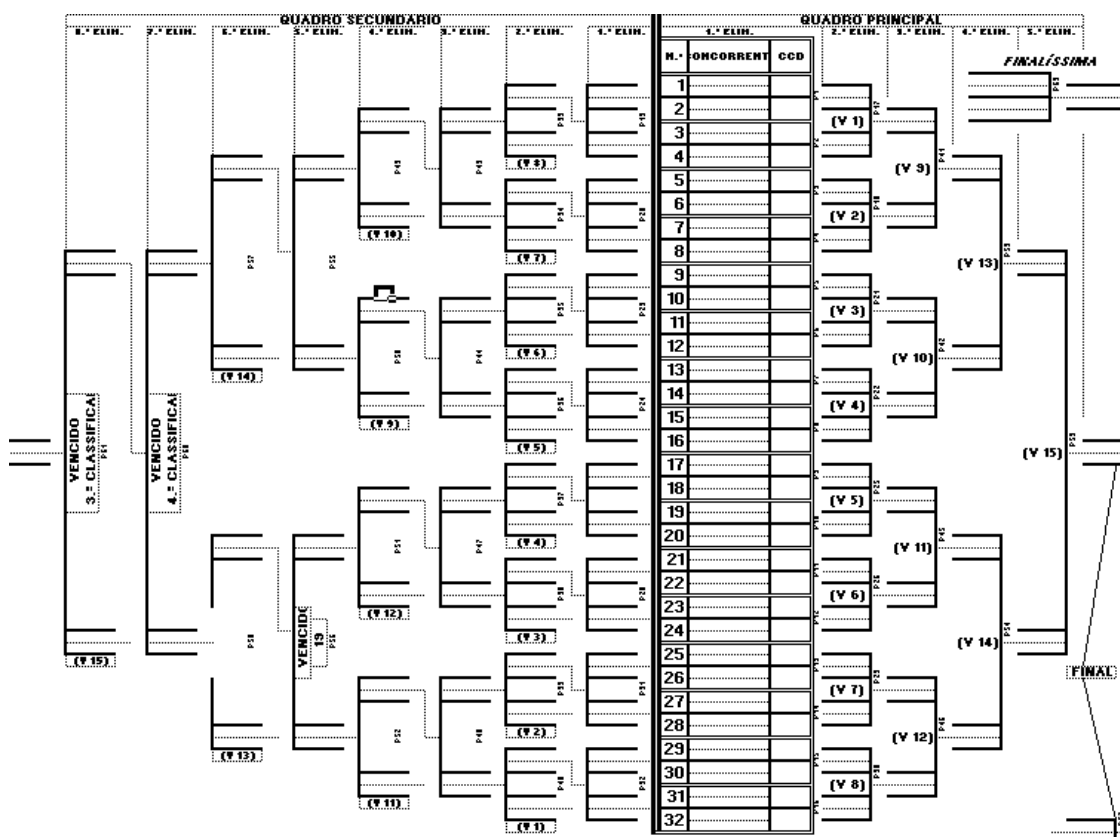
5 min	3. Batimento de esquerda - Dois alunos, em cada mesa jogam na diagonal esquerda, realizando batimentos de esquerda - Devem procurar realizar um número máximo de batimentos consecutivos	Igual à anterior 
10 min	4. Batimento de direita em toda a mesa - Dois alunos em cada mesa - Um aluno realiza batimento de direita, colocando alternada, manda uma bola na esquerda e uma bola na direita - O outro aluno efetua batimentos de direita, um na esquerda da mesa, outro na direita, realizando deslocamento lateral entre cada golpe e enviando sempre a bola para a direita do oponente (ver esquema) - No final o professor regista o número máximo de batimentos consecutivos obtidos - Invertem-se os papéis ao fim de 5 min	Igual às anteriores O jogador que se desloca deverá começar sempre por bater a bola de direita, a partir do lado esquerdo da mesa 
10 min	5. Combinação <u>direita/esquerda</u> com deslocamento lateral - Dois alunos em cada mesa - Um aluno realiza batimento de esquerda, colocando alternada, manda uma bola na esquerda e uma bola na direita - O outro aluno efetua batimentos de esquerda, no lado esquerdo da mesa, e batimentos de direita, no lado direito da mesa, enviando a bola sempre para a esquerda do oponente, realizando deslocamento lateral entre cada golpe (ver esquema) - No final, o professor regista o número máximo de batimentos consecutivos obtidos - Invertem-se os papéis ao fim de 5 min	Igual à anterior 
5 min	6. Jogo de Pares - Após uma breve explicação por parte do professor, os alunos realizam jogadas, como num jogo de pares, tendo em conta as regras da modalidade	Alongamentos

□

Objetivos		Tema
- Bater bolas altas com um golpe terminal - Servir com o lado direito - Servir com o lado esquerdo		- Realizar <i>Smash</i> com a direita - Responder a um <i>smash</i> enviando a bola para a mesa - Servir com a direita e com a esquerda para alvos na mesa
Recursos e materiais		Avaliação das aprendizagens
- Raquetas - Bolas de Tênis de Mesa - Mesa de Tênis de Mesa ou Improvisada - Recipientes - Folhas A3 ou A4		- O professor regista: - o número máximo de batimentos conseguidos nas situações 3 - o número de serviços de direita e de esquerda de cada aluno que acertaram nos alvos - a lista final no Torneio Escada
Tempo	Descrição	Observações
Atividade introdutória		
6 min	- Jogo do Espelho - Repetição da atividade introdutória da sessão 6, assegurando que os pares são diferentes desta vez	
Desenvolvimento		
10 min	<i>Smash</i> de direita - O professor pede a um aluno que lhe envie bolas altas e apresenta os princípios básicos do <i>Smash</i> de direita (ver pag. 17) - De seguida, os alunos trabalham aos pares em cada mesa, com um deles a enviar bolas altas à mão e o outro a executar <i>smashes</i> de direita	- O professor pode colocar alvos na mesa, para o jogador que realiza o <i>smash</i> acertar - Ao fim de 5 min, trocam os papéis
10 min	<i>Smash</i> de direita e defesa - Dois alunos em cada mesa - Cada jogada começa com um dos jogadores a enviar a bola alta para o lado direito do oponente - Este realiza um <i>smash</i> na diagonal direita - O colega tenta então enviar a bola alta de novo para a direita - A jogada continua com um dos jogadores a realizar <i>smashes</i> e o outro a enviar a bola alta, sempre na diagonal direita - Em cada mesa, os alunos devem procurar realizar um <i>quique</i> máximo de batimentos consecutivos - Ao fim de 5 min, trocam-se os papéis - Ao fim de algum tempo, o professor pode pedir que os jogadores joguem em toda a mesa e não apenas na diagonal direita	- Podem agrupar-se mais alunos por mesa, com os alunos alinhados de um lado a realizarem <i>smash</i> de direita, e um jogador isolado, no outro lado, a responder com bola alta, para a direita da mesa - O jogador que falhar um <i>smash</i> troca de lugar com o que defende
10 min	- Serviço para alvos - Os alunos agrupam-se aos pares e colocam-se um em cada topo da mesa - Cada par tem um recipiente com 20 bolas e um recipiente vazio - Nas mesas, estão colocados alvos (ver esquema) - Cada aluno realiza 10 serviços com o lado direito e 10 serviços com o lado esquerdo, tentando acertar nos alvos da mesa - Invertem-se os papéis - Por cada bola no alvo, cada aluno conta um ponto - No final, o professor regista o número de pontos obtidos por cada aluno	Os alvos podem não ter todos a mesma pontuação 
Final de sessão		
8 min	- Torneio Escada - Igual à sessão anterior, mas a partir da listagem final dessa mesma sessão	

Objetivos		Tema
Deslocar-se Combinar golpes		Deslocamentos: Bater na bola em toda a mesa só com a direita Top-spin de direita em toda a mesa Top-spin sobre uma bola cortada
Recursos e materiais		Avaliação das aprendizagens
Raquetas Bolas de Ténis de Mesa Mesa de Ténis de Mesa ou improvisada Recipientes		O professor regista: - número máximo de batimentos conseguidos nas situações 2 e 3 - a lista final no Torneio Escada
Tempo	Descrição	Observações
Atividade introdutória		
5 min	1. Transferência de Bolas - Trabalhar variantes da atividade realizada na sessão 5	
Desenvolvimento		
5 min	2. Batimento de direita - Dois alunos em cada mesa jogam na diagonal direita realizando batimentos de direita - Devem procurar realizar um número máximo de batimentos consecutivos	Se o número de alunos for elevado para o número de mesas disponível, os alunos organizam-se em pares e agrupam-se 4 ou 6 por cada mesa. Quando um par de alunos jogar, deixa o seu lugar na mesa que será ocupado pelo par seguinte, e assim sucessivamente
5 min	3. Batimento de esquerda - Dois alunos em cada mesa jogam na diagonal esquerda, realizando batimentos de esquerda - Devem procurar realizar um número máximo de batimentos consecutivos	Igual à anterior
10 min	4. Top-spin de direita em toda a mesa - Dois alunos em cada mesa - Um aluno só joga com a direita, colocando alternadamente uma bola na esquerda e uma bola na direita - O outro aluno efetua top-spin de direita, um na esquerda da mesa, outro na direita, realizando deslocamento lateral entre cada golpe e enviando sempre a bola para a direita do oponente (ver esquema) - No final o professor regista o número máximo de batimentos consecutivos obtidos - Invertem-se os papéis ao fim de 5 min	Igual às anteriores O jogador que se desloca deverá começar sempre por bater a bola de direita, a partir do lado esquerdo da mesa 
10 min	5. Top-spin sobre corte - O jogador 1 efetua um serviço em corte, para a esquerda do oponente - O jogador responde em corte de esquerda para a direita ou para a esquerda do adversário - O jogador 1 efetua top-spin de direita ou de esquerda, conforme o lado para onde venha a bola - A jogada continua	Os alunos poderão contar quantos top-spins bem sucedidos realizaram, em séries de 10 tentativas O professor registará a melhor pontuação obtida por cada um
Final de sessão		
10 min	6. Torneio Escada - Igual às sessões anteriores mas a partir da listagem final dessa mesma sessão - Nesta sessão os alunos realizam em cada ronda partidas à melhor de 3 jogos	

Anexo XV: Competição- Individual sistema alemão



Anexo XVI: Regulamento do departamento de Educação Física

AGRUPAMENTO ESCOLAS AMADORA OESTE EDUCAÇÃO FÍSICA 2023 / 2024 **AULA APRESENTAÇÃO**

- 1- Escolha do local, para fazer a apresentação:
 - Ginásios ou pavilhão
 - Bancadas
 - Sala Multimédia do pavilhão
 - Sala de aula desocupada
- 2- Apresentação do professor: nome e currículo
- 3- Leitura do Regulamento Específico da Disciplina de Educação Física e do Regulamento das Instalações (as turmas do 7º e 10º anos com mais pormenor, porque a maioria dos alunos são novos na Escola.). Chamar a atenção dos valores telemóveis e chapéus no interior do pavilhão, de acordo com o regulamento interno. A utilização do equipamento adequado para a prática da educação física, para todos os alunos.
- 4- Acatar as ordens dos responsáveis das instalações.
- 5- Comportar-se civicamente.
- 6- Cumprir os horários.
- 7- Ocupar apenas as instalações a que têm direito.
- 8- Não mudar qualquer material de local nem alterar a sua disposição sem autorização prévia dos responsáveis das instalações.
- 9- Responsabilizar-se pelos seus valores e objetos pessoais.
- 10- Esperar à porta do pavilhão (para as turmas que estejam nos espaços cobertos) que o professor chame a sua turma.

As turmas do exterior 1 e 2, também cumprem esta norma enquanto não houver condições para a utilização dos balneários exteriores.

As turmas que utilizem os espaços da Francisco devem de esperar o professor perto do pavilhão e só depois se devem dirigir para os espaços da Francisco e respetivos balneários.
- 11- Não trocar de roupa fora dos vestiários. Cada espaço do pavilhão tem um balneário masculino e feminino correspondente (por exemplo o espaço A do pavilhão, o balneário um; o espaço B do pavilhão, balneário dois; ginásio 1, balneário três e o ginásio 2, balneário quatro).
- 12- Os alunos devem ter um cuidado acrescido, com a sua higiene. Sempre que possível

devem tomar banho.

13- Usar equipamento desportivo nos espaços de desporto.

14- Nota: Não é permitido qualquer tipo de calçado que não seja desportivo. Os “Ténis” devem ser exclusivamente para uso nas instalações desportivas. No caso do Ginásio 1, 2 e pavilhão o uso de sapatilhas de Ginástica ou de “Ténis” será definido (na aula anterior) pelo professor conforme a atividade e os materiais que vão ser usados nessa aula.

15- Não permanecer nos vestiários durante o funcionamento da atividade.

16- No final da atividade deixar o vestiário limpo e a tempo da entrada das turmas seguintes.

17- Assegurar e contribuir para a limpeza das instalações deitando o lixo nos recipientes próprios.

18- Não utilizar pastilha elástica por razões higiénicas e devido ao perigo de asfixia.

19- Utilizar da forma mais adequada os materiais e equipamentos à sua disposição.

Caso danifiquem material ou equipamento por uso inadequado, serão responsabilizados.

20- Comunicar imediatamente qualquer irregularidade ou estrago verificado nas instalações.

21- Não permanecer no recinto após a atividade

22- Relógios, Anéis, Piercings, ... material proibido nas aulas.

NOTA: Os alunos deverão trazer de casa, uma garrafa de água com identificação para consumir durante a aula. Não devem nunca partilhar essa garrafa de água com outros alunos.

23- Informação genérica:

Planeamento em cada período (consultar a folha de planeamento)

Informação da avaliação na disciplina: referindo os vários níveis e percentagens, a ponderação de cada matéria, não esquecendo de referir que a participação nas atividades interna e externa da Escola representam sempre uma bonificação nesta área. A avaliação teórica (testes e trabalhos) e respetiva importância.

80% (Saber/Saber Fazer) divididos por: 60% - AF; 30% Aptidão Física; 10% Conhecimentos;

20% (Saber Estar/Ser) Atitudes e Valores

Referir o regulamento de faltas e no caso de o ultrapassar, da necessidade de efetuar

uma Prova de Recuperação, que constará de um teste teórico-prático;

Necessidade de todos os alunos realizarem os testes do *FitEscolas* no início do ano letivo e durante o 2º Semestre, para posterior registo informatizado por parte do docente.

24- Informação das modalidades existentes no Desporto Escolar (13):

Coordenador

Atletismo (): Todos os escalões – Masculino e Feminino Futsal (): Infantis, Iniciados e Juvenis – Masculino Badminton (): Todos os escalões – Masculino e Feminino

Voleibol (): Iniciados e Juvenis –

Masculino e Feminino

Basquetebol): Iniciados e Juvenis – Masculino Escalada (: Todos os escalões –

Masculino e Feminino

Ténis de Mesa (): Todos os escalões - Masculino e Feminino Mexe-te + ():

novo programa de atividade física e acompanhamento nutricional

25- Informação das atividades no âmbito da Escola e no âmbito dos Jogos Juvenis da Câmara da Amadora:

O Plano de Atividades está sujeito às diretrizes da DGS e do ME 1º Semestre (todas as atividades sujeitas a confirmação):

29 de Setembro – Semana Europeia do Desporto: Experimentação das modalidades do

D. Escolar

10 de Novembro - Taça Seomara – Basquetebol Voleibol, Tração à Corda, Estafeta e Salto em Comprimento.

18 de Dezembro – Mega Sprint/Salto e Lançamento.

19 de Dezembro – Corta-Mato Escola (informar da obrigatoriedade de participação do Ensino Básico).

20 de Dezembro - Torneio de Badminton.

21 de Dezembro - Torneio de Ténis de Mesa.

Mês de Janeiro – Corta-mato da Câmara (dia a indicar pela câmara)

De 22 a 26 de Janeiro - Torneios de Basquetebol 3x3, Voleibol 2x2, 4x4 e 6x6, Andebol e Futebol

2º Semestre (todas as atividades sujeitas a confirmação):

Mês de Março - Eventos dos Jogos Juvenis da Amadora: Atletismo de Pista, Desportos Coletivos e Ténis de Mesa

Mês de Abril - Ida a Montargil (só para o Curso Profissional de Técnico de Desporto)

Mês de Maio - Caminhada dos Miradouros (só para o Curso Profissional de Técnico de Desporto)

Última semana de Maio - Desafio Seomara

Mês de Junho - Projeto *Mexe-te+* (cerimónia encerramento)

ATENÇÃO - Nas atividades não poderão participar nas atividades os alunos que apresentem participações disciplinares no âmbito das disciplinas do nosso “departamento”.

26- Referir que a participação nas atividades extracurriculares, fora do recinto escolar, obriga à apresentação de uma declaração de autorização do Encarregado de Educação. A mesma é obrigatória para participar nas atividades do Desporto Escolar.

27- Haverá um conjunto de cacifos por espaço de aula, para colocação dos objetos individuais dos alunos

28- Circulação pelo pavilhão – Entrada pela porta principal; Saída específica para cada espaço utilizado.

O Departamento de Educação Física