

JOÃO PEDRO GALAMBA NOGUEIRA

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
REALIZADO NA ESCOLA SECUNDÁRIA DE
SERPA**

Orientador: Professor Doutor João Comédias

Orientador da Escola: Professor João Pedro Marques

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2021

JOÃO PEDRO GALAMBA NOGUEIRA

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
REALIZADO NA ESCOLA SECUNDÁRIA DE
SERPA**

Relatório de Estágio defendido em provas públicas para a obtenção de Grau Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário no Curso de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N.º 46/2022, no dia 8 de março de 2022, com a seguinte composição:

Presidente: Professor Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

Arguente: Professor Doutor Mário Luís Castro Guimarães

Orientador: João Jorge Comédias Henriques

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2021

*Podemos facilmente perdoar uma criança que tem medo do escuro;
a real tragédia da vida é quando os homens têm medo da luz.*

Platão

Aos meus pais, pelo apoio e amor incondicional, mas também pelo incentivo que me levou a embarcar nesta jornada de aprendizagem e autoconhecimento.
Espero conseguir orgulhá-los com as minhas conquistas.

Agradecimentos

Aqui apresento o resultado de um complexo percurso, caracterizado pelas experiências vividas e pelo conhecimento adquirido, resultando num progresso profissional e como ser humano. Assim pretendo deixar um especial agradecimento:

Aos meus queridos pais e irmã, pela forma como me incentivaram a continuar a investir na minha formação e a lutar por um futuro melhor. Mas também pelo amor e apoio incondicional que me deram, não só ao longo destes dois anos, mas da vida toda.

À Rita, por toda a ajuda e apoio emocional que me deu ao longo deste último ano.

Ao professor doutor João Comédias, orientador universitário, pela excelência com que conduziu o meu estágio e pelo conhecimento que sempre me transmitiu nestes dois anos de formação.

Ao professor João Pedro Marques, orientador da escola, pela forma como trabalhou para me dar condições para que pudesse realizar as minhas atividades com categoria, mas também pela amizade e compreensão que me deu durante todos os momentos.

Ao GEF, professores Duarte Sousa, Bruno Gonçalves, Carlos Azedo e Carlos Barata, pela forma como me receberam no seu núcleo de e me permitiram desenvolver o meu trabalho.

A todo o pessoal docente e não docente do Agrupamento de Escolas N°2 de Serpa, pelo carinho e pelo acolhimento, que me motivou a esforçar para demonstrar boas decisões.

Ao meu primo António Garcias, por me ter dado condições e confiança para iniciar uma nova etapa da minha vida. Mas também a toda a minha família pela motivação dada.

Ao meu amigo João Sargento, pelo companheirismo e espírito de sacrificio que partilhamos durante o primeiro ano de mestrado.

Aos meus colegas e amigos Diana e Rafael, que levo para a vida, por toda a partilha e entreajuda durante estes dois anos, mas mais especificamente no estágio, que apesar de estarmos sozinhos nas nossas escolas, criámos um núcleo de estágio extremamente unido. Sem eles não seria possível.

Aos meus amigos Miguel e Nuno pela ajuda disponibilizada.

À turma do 10ºB da ESS e às alunas do Desporto Escolar, pelos momentos vividos.

A todos deixo um agradecimento sentido.

Resumo

O estágio pedagógico em educação física é o momento mais importante na transição de um professor entre a teoria e a prática, colocando em evidência todas as aprendizagens e estudos realizados ao longo da sua formação.

O presente documento relata as escolhas e decisões pedagógicas concretizadas nas diferentes áreas do estágio realizado na Escola Secundária de Serpa. Na área da lecionação foram criadas condições para a inclusão de um aluno com NEE através de colegas facilitadores de integração e aprendizagem. Na direção de turma destaca-se o projeto interdisciplinar desenvolvido na temática da educação ambiental, que levou a uma maior aproximação dos alunos aos recursos naturais do concelho, aproveitados para a realização da saída de campo caracterizada por um dia de multiatividades. No desporto escolar foi executado um programa de treino pliométrico com o objetivo de desenvolver a força explosiva dos membros inferiores das alunas do núcleo de voleibol. Quanto ao seminário foram formulados instrumentos para a realização de saídas de campo anuais que potenciam os recursos envolventes, devolvendo essa tradição ao agrupamento.

Este relatório finaliza assim o mestrado em ensino da educação física, percurso caracterizado pelas novas exigências de viver o mundo da educação em tempos de pandemia.

Palavras-chave: interdisciplinaridade; saída de campo; inclusão; treino pliométrico; recursos naturais.

Abstract

The pedagogical internship in physical education is the most important moment for a teacher when it comes to the transition between theory and practice, emphasizing all learning experiences and studies performed throughout his academic path.

This document reports the pedagogical choices and decisions made in the different areas of the internship performed at Escola Secundária de Serpa. In the teaching area, conditions were created for the inclusion of a student with special educational needs, through integration and learning with other students. In class management, the interdisciplinary project developed with the theme of environmental education stands out, which brought students closer to the natural resources of the surrounding area that were used to carry out the field trip, characterized by a day of multi-activities. In school sports, a plyometric training program was developed with the aim of developing the explosive strength of the lower limbs of the students from the volleyball team. As for the seminar, instruments were formulated to hold annual field trips that enhance the natural resources of the surrounding areas, bringing back this tradition to the group.

This report concludes the master's degree in teaching physical education, a path characterized by the new demands of living in the world of education during a pandemic.

Keywords: interdisciplinarity; field trip; inclusion; plyometric training; natural resources.

Abreviaturas

ABCD – Aptidão Física, bolas, colchões e dança

AEC - Atividades de enriquecimento curricular

AEN – Atividades de exploração da natureza

AGIC – Avaliação, gestão, instrução e clima

AI – Avaliação inicial

CT – Conselho de turma

DE – Desporto escolar

DT – Direção de turma

EB – Escola básica

EE – Encarregados de educação

EF – Educação física

ESS – Escola secundária de Serpa

EROS – Receção e orientação para o sucesso

GEF – Grupo de educação física

GNR – Guarda Nacional Republicana

HIIT – Treino intervalado de alta intensidade

JDC – Jogos desportivos coletivos

MI – Membros inferiores

PAA – Plano anual de atividades

PTI – Professor a tempo inteiro

UD – Unidade didática

VO₂ – Volume de oxigénio

Índice Geral

Introdução	13
1. Lecionação	20
1.1. Caracterização da lecionação	21
1.1.1. Organização e gestão da aula	24
1.2. Projeto Específico - Lecionação inclusiva para aluno com NEE afetivo-emocionais através de alunos facilitadores de integração e aprendizagem	25
1.3. 1ª Etapa.....	28
1.3.1. Objetivos Operacionais e plano.....	28
1.3.2. Balanço da 1ª Etapa.....	30
1.4. Etapa 2.....	33
1.4.1. Objetivos operacionais e Plano	33
1.4.2. Balanço da 2ª Etapa.....	39
1.5. 3ª Etapa.....	42
1.5.1. Objetivos operacionais e Plano	42
1.5.2. Balanço da 3ª Etapa.....	48
1.6. 4ª Etapa.....	50
1.6.1. Objetivos operacionais e Plano	50
1.6.2. Balanço da 4ª Etapa.....	54
1.7. Professor a tempo inteiro.....	56
1.8. Balanço da intervenção pessoal.....	60
2. Direção de Turma.....	61
2.1. Caracterização	62
2.2. Caracterização da turma	63
2.3. Projeto Específico - Interdisciplinaridade em Educação Ambiental	64
2.4. 1ª Etapa.....	66
2.4.1. Objetivos operacionais e plano.....	66
2.4.2. Balanço da 1ª Etapa.....	66
2.5. 2ª Etapa.....	68
2.5.1. Objetivos operacionais e plano.....	68
2.5.2. Balanço da 2ª Etapa.....	68
2.6. 3ª Etapa.....	69
2.6.1. Objetivos operacionais e plano.....	69
2.6.2. Balanço da 3ª Etapa.....	70
2.7. 4ª Etapa.....	71
2.7.1. Objetivos operacionais e plano.....	71
2.7.2. Balanço da 4ª Etapa.....	72
2.8. Saída de campo.....	73

2.9. Balanço da intervenção pessoal.....	78
3. Desporto Escolar	79
3.1. Caracterização	80
3.2. Projeto Específico – Desenvolvimento da força explosiva	81
3.3. 1ª Etapa.....	83
3.3.1. Objetivos operacionais e Plano	83
3.3.2. Balanço da 1ª Etapa.....	84
3.4. 2ª Etapa.....	85
3.4.1. Objetivos operacionais e Plano	85
3.4.2. Balanço da 2ª Etapa.....	87
3.5. 3ª Etapa.....	88
3.5.1. Objetivos operacionais e Plano	88
3.5.2. Balanço da 3ª Etapa.....	89
3.6. 4ª Etapa.....	91
3.6.1. Objetivos operacionais e Plano	91
3.6.2. Balanço da 4ª etapa	92
3.7. Balanço da intervenção pessoal.....	92
4. Seminário	93
4.1. Caracterização	94
4.2. Organização do estudo	96
4.3. As fases do seminário.....	97
Conclusão.....	103
Referências Bibliográficas	109
Referências legislativas	112
Apêndice I – Protocolo de Avaliação inicial e Planeamento da 1ª Etapa.....	I
Apêndice II – Balanço da avaliação Inicial e Prognostico para a 2ª Etapa	VII
Apêndice III – Balanço da avaliação Inicial da aptidão física	VIII
Apêndice IV – Maiores dificuldades dos alunos na AI.....	IX
Apêndice V – Planeamento da 2ª etapa.....	X
Apêndice VI – Treinos HIIT a utilizar pela turma nas 2ª, 3ª e 4ª Etapas	XI
Apêndice VII - Treinos HIIT a utilizar pela aluna nº5 nas 2ª, 3ª e 4ª Etapas	XI
Apêndice VIII – Avaliação de final do 1º Período.....	XII
Apêndice IX – Testes FITescola do final do 1º Período	XIII
Apêndice X – Balanço da 2ª Etapa e Prognostico para o final da 3ª Etapa.....	XIV
Apêndice XI – Planeamento da 3ª etapa	XV
Apêndice XII - Balanço da 3ª Etapa e Prognostico para o final da 4ª Etapa.....	XVI
Apêndice XIII – Planeamento da 4ª etapa.....	XVII
Apêndice XIV – Avaliações FITescola 3º Período	XVIII
Apêndice XV – Evolução dos alunos ao longo do ano letivo	XIX

Apêndice XVI – Teste Teórico 1º Período.....	XX
Apêndice XVII – Teste Teórico 3º Período	XXII
Apêndice XVIII – Teste adaptado para o aluno nº23 – 3º Período	XXIV
Apêndice XIX – Tabela Matérias e exercícios do PTI.....	XXVI
Apêndice XX – Avaliação Individual para o Conselho de Turma.....	XXVII
Apêndice XXI – Programa da saída de campo.....	XXVIII
Apêndice XXII - Situações de exercício 1ª Etapa do Desporto Escolar	XXVIII
Apêndice XXIII – Avaliação Inicial do Desporto Escolar.....	XXVIII
Apêndice XIV– Resultados FITescola – Projeto específico DE.....	XXIX
Apêndice XV Balanço da 2ª etapa	XXIX
Apêndice XXVI – Balanço da 3ª etapa	XXIX
Apêndice XXVII – Balanço da 4ª etapa.....	XXIX
Apêndice XXVIII – Questionário aos professores (Seminário).....	XXX
Apêndice XXIX – Questionário aos alunos (Seminário)	XXXI
Apêndice XXX– Convite para o Seminário	XXXII
Anexo 1 – Plano de Contingência	XXXIII
Anexo 2 – Critérios de avaliação	XXXIV
Anexo 3 – Trilho da Azenha da Ordem	XXXV
Anexo 4 – Percurso para a saída de campo	XXXV
Anexo 5 – Roulement Escola Secundária de Serpa	XXXVI

Índice de Figuras

Figura 1 – Modelo para a criação de saídas de campo	101
---	-----

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Cálculo das FC	44
---------------------------------	----

Índice de Quadros

Quadro 1 - Horário semanal de estágio	17
Quadro 2 - Plano anual do Estágio	18
Quadro 3 - Objetivos da 2ª etapa no basquetebol	33
Quadro 4 - Objetivos da 2ª etapa no futsal	33
Quadro 5 - Objetivos da 2ª etapa na ginástica de solo	33
Quadro 6 - Objetivos da 2ª etapa no voleibol	34
Quadro 7 - Objetivos da 2ª etapa no lançamento do peso	34
Quadro 8 - Objetivos da 2ª etapa na ginástica de aparelhos	34
Quadro 9 - Objetivos da 2ª etapa para o aluno nº 23	34
Quadro 10 - Grupos heterogéneos 2ª etapa e objetivos de grupo	37
Quadro 11 - Objetivos para a 3ª etapa por matéria	45
Quadro 12 - Objetivos da 3ª etapa para o aluno nº 23	46
Quadro 13 - Grupos heterogéneos 3ª etapa e objetivos de grupo	47
Quadro 14 - Grupos heterogéneos 4ª etapa e objetivos de grupo	51
Quadro 15 - Objetivos para a 4ª etapa por matéria	53
Quadro 16 - Objetivos da 4ª etapa para o aluno nº 23	54
Quadro 17 - Horário do PTI	58
Quadro 18 - Planeamento do Projeto Específico DT	65
Quadro 19 - Objetivos das atividades da EF para a saída de campo	75
Quadro 20 - Rotações das atividades	77
Quadro 21 - Exercícios pliométricos e complementares	83
Quadro 22 - Resultados da AI no DE	84
Quadro 23 - Objetivos DE para a 2ª etapa	86
Quadro 24 - Pares de aprendizagem DE	86
Quadro 25 - Objetivos do projeto específico para a 2ª etapa	86
Quadro 26 - Objetivos para a 3ª Etapa DE	88
Quadro 27 - Grupos heterogéneos 3ª Etapa DE	88
Quadro 28 - Objetivos do projeto específico para a 3ª etapa	89
Quadro 29 - Resultados dos testes de impulsão	90
Quadro 30 - Objetivos para a 4ª Etapa DE	91
Quadro 31 - Etapas do Seminário	95
Quadro 32 - Informações sobre as saídas de campo	101

Introdução

As grandes disparidades existentes entre as regiões do litoral e do interior, devido ao êxodo rural e consequente despovoamento, não se fazem sentir apenas nas questões socioeconómicas. Também a nível escolar são notórias diferenças, concretamente ao nível do número de alunos existentes e no planeamento estratégico das instituições.

O concelho de Serpa é composto por 14374 habitantes, segundo o Anuário Estatístico da Região do Alentejo realizado pelo Instituto Nacional de Estatística em 2018, onde, apenas 3014 estão entre os 0 e os 24 anos, demonstrando uma pequena franja de população em idade escolar nos ensinos Básico e Secundário, o que resulta num baixo número de turmas por agrupamento comparativamente com a generalidade das escolas nas grandes cidades.

Devido a estas diferentes realidades, se os problemas devem ser identificados a partir dos contextos específicos, se as necessidades educativas não podem ser ditadas à distância, então as atividades do estágio devem ser operacionalizadas de forma adequada às características e necessidades do estagiário e da escola, organizando o processo com base na interpretação da realidade do núcleo de estágio, tendo sempre como referência fundamental o benefício dos alunos (Bom & Brás, 2003).

A decisão relativamente à realização do estágio pedagógico neste local prendeu-se com o facto de ser proveniente deste concelho, estando assim mais próximo da minha família, aliviando questões económicas, podendo focar-me plenamente nas atividades do estágio, mas também pelo maior afastamento social existente nestes locais, questão que considere relevante em tempos de pandemia.

O Agrupamento de Escolas Nº 2 de Serpa é fruto da fusão entre a Escola Secundária de Serpa, onde ocorreu o estágio, e o Agrupamento de Escolas de Vila Nova de São Bento, no ano de 2013, contando com apenas 665 alunos.

Este reduzido número de alunos e de turmas, em tempos de pandemia, traduz-se numa mais-valia na organização da vida escolar do agrupamento, controlando mais facilmente as aglomerações de alunos, tanto a nível dos recreios, como da utilização de espaços destinados à lecionação, reduzindo assim algumas possibilidades de contágio em caso de surto.

Dentro das relações interpessoais a Escola Secundária de Serpa [ESS] caracteriza-se pelo estabelecimento de boas relações entre o pessoal docente, não docente e órgãos de gestão, refletindo-se também numa extrema proximidade nas relações aluno-professor, justificado possivelmente pelo reduzido número de alunos, traduzindo-se num maior acompanhamento por parte dos docentes, que resulta numa consequente baixa taxa de abandono escolar.

Segundo o Projeto Educativo do Agrupamento, a sua missão prende-se com a

formação de “cidadãos capazes de julgar, com espírito criativo, o meio em que se integram e de se empenharem na sua transformação, através da aquisição e desenvolvimento de competências, determinando uma abordagem integradora do saber, saber fazer e saber estar”. O agrupamento tem assim a visão de ser “uma escola que eduque para os valores, promovendo o conhecimento e autonomia de crianças e jovens num ambiente de convivência social” (Projeto Educativo 2019/2023 – A. E. n.º 2 de Serpa, 2019, p.5).

Embora exista um projeto educativo para a educação física [EF], este encontra-se desatualizado, um dos pontos fracos do grupo, contudo é inegável que a disciplina está intimamente ligada ao objetivo central do agrupamento, tal como à sua missão, visão e valores, na medida em que são finalidades da EF perspetivar a melhoria da qualidade de vida, saúde e bem estar, através da aptidão física, mas também do alcance de valores como a ética, o espírito desportivo, a responsabilidade pessoal e coletiva, a cooperação e a solidariedade.

Na ESS existem quatro espaços de aula disponíveis para a leção da EF: no interior, um pavilhão gimnodesportivo e um ginásio; já no exterior, um amplo campo polidesportivo com pista de atletismo e saltos, ligado a dois campos de ténis, e ainda um espaço de terra batida disponível para atividades diversas.

Devido às características dos mesmos, à exceção do pavilhão interior, foi necessário utilizar dois espaços por aula, de forma a poder realizar em todas as sessões, matérias relacionadas com aptidão Física, jogos desportivos coletivos [JDC], ginásticas e dança, algo que é imprescindível para garantir a continuidade e consolidação das aprendizagens dos alunos. Esta solução apenas foi possível pois existia sempre uma instalação desportiva disponível, pelo facto de que apenas eram realizadas duas aulas da disciplina em simultâneo.

À exceção do ginásio, os espaços de aula permitiram ainda que todos os alunos estivessem com a distância de segurança necessária para a realização das aulas com um reduzido risco de contágio. Ainda assim, foi possível verificar uma elevada degradação dos espaços exteriores.

Quanto ao Grupo de Educação Física [GEF], inserido no Departamento de Expressões e composto por cinco professores, três deles já efetivos e dois que habitualmente permanecem por um período reduzido no agrupamento, caracteriza-se por uma fraca uniformização dos procedimentos, demonstrando pouca abertura à mudança e à adoção de métodos mais vocacionados para as aprendizagens dos alunos, principalmente pelo corpo docente mais antigo.

Existe ainda, em alguns casos, uma falta de empenho em assumir determinados cargos decisores, privilegiando muitas vezes o trabalho individual, o que contribui cada vez mais para

a desvalorização da disciplina por parte dos pais, alunos e docentes de outras disciplinas.

Ainda assim, foi possível verificar a tentativa de alguns docentes do GEF em implementar inovações, durante os últimos anos, melhorando as condições dos materiais existentes na escola e aumentando a oferta desportiva, sendo exemplo disso o desenvolvimento do Projeto Gira-volei no agrupamento em parceria com a federação portuguesa da modalidade.

Existe nesta região um grande potencial relacionado com as atividades de exploração da natureza [AEN], não sendo habitualmente aproveitado pelo GEF, aspeto que considere importante explorar na área do seminário, tentando que doravante nas atividades da EF e do desporto escolar [DE] se possa aproveitar de forma responsável desta riqueza dos recursos naturais existentes na região.

Relativamente ao Plano Anual de Atividades [PAA], devido aos tempos de pandemia vividos, encontrou-se com as suas atividades suspensas, de forma a evitar aglomerações de estudantes. Ainda assim, foi possível realizar no núcleo de desporto escolar, um torneio interno de voleibol de forma a integrar o fator competição nos alunos.

A abordagem destas quatro áreas foi importante pois o estágio pedagógico é o garante da formação de professores de EF reconhecidos como profissionais, dando bases do que será a sua profissão no futuro (Bom & Brás, 2003). Assim, quanto mais abrangentes forem as experiências vividas pelos estagiários, melhor será a sua preparação para a docência.

No estágio em questão, a minha abordagem passou pela lecionação e codireção da turma do 10ºB da ESS, turma híbrida de Ciências e Tecnologia e Ciências Socioeconómicas, a coorientação do núcleo de desporto escolar de Voleibol e a organização de um seminário que considere importante para o desenvolvimento de experiências de aprendizagem para os alunos, relacionado com saídas de campo.

De forma a desenrolar atividades nestas quatro áreas foi imprescindível a criação de projetos que nos fizessem pensar à frente, sistematizando ações futuras, com base em objetivos específicos, intermédios e terminais.

A importância de projetar está associada à necessidade de haver coerência nas decisões dos estagiários, pois a criação dos projetos nas quatro áreas permite descrever as ações e atividades a desenrolar ao longo do ano letivo, assente em valores que caracterizam a escola, discriminando materiais e recursos humanos necessários à sua prática, com base em prazos pré-definidos, sempre com a visão de alcançar os objetivos que foram inicialmente discriminados.

Hora	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
8:25	Lecionação 10ºB				Observação 12ºB
9:10					
9:55					
10:05	Reunião OE		Horário Conferências de Zona		Lecionação 10ºB
10:50					
10:50					
11:35					Reunião DT
11:45	Observação 10ºA				
12:30					
12:30					
13:15					
14:30			Desporto Escolar Vólei Juv Fem		
15:15					
15:15					
16:00					
16:10	Desporto Escolar Vólei Juv Fem				
16:55					
16:55					
17:40					

Quadro 1 - Horário semanal de estágio

O quadro 1 representa o horário de estágio contemplando as tarefas a desempenhar semanalmente, a lecionação e observação, a direção de turma e o desporto escolar, tal como as reuniões com orientadores. O objetivo da observação de outras turmas prendeu-se com a valorização de comparar duas turmas em anos diferentes, uma delas em início de ciclo e outra em final, mas também de forma a poder analisar aulas lecionadas por dois professores em estados de carreira e provenientes de instituições de formação distintas.

Relativamente ao horário de direção de turma, neste ano letivo não foi marcado um horário presencial para receber os EE, de forma a evitar contactos externos à escola. Assim, sempre que foi necessário algum contacto, este foi feito através de via telefónica e de plataformas digitais, facilitando a resolução de todas as questões relacionadas com os alunos da turma. Contudo, de forma a resolver eventuais situações, tive a possibilidade de reunir semanalmente com a professora Maria José Madeira, diretora de turma do 10ºB, onde foram abordados aspetos que poderiam ser melhorados na turma, tal como estratégias a aplicar.

Durante as reuniões com o Orientador da Escola, após a lecionação das aulas, foi feito um balanço dos aspetos positivos e debatidas algumas debilidades a melhorar, criando estratégias para facilitar o processo ensino-aprendizagem.

Relativamente ao desporto escolar, é recorrente apenas existirem treinos no período da tarde de quarta-feira, sendo este o horário definido para as atividades de desporto escolar, contudo disponibilizei-me prontamente para que as alunas do núcleo de voleibol feminino tivessem um horário extra de treino, ficando marcado para a segunda-feira no período da tarde, só sendo possível devido à afluência bastante satisfatória por parte das alunas.

Segundo o Programa Nacional de EF, o desenho do plano de turma para o ano letivo deverá ser feito com base na divisão por etapas, períodos mais reduzidos de tempo que facilitam a orientação e regulação do processo ensino aprendizagem (Jacinto, Carvalho, Comédias &

Mira, 2001). Estas etapas permitiram um planeamento mais ajustado às necessidades dos alunos ao longo do ano, pois só a partir dos balanços realizados no final de cada uma foi possível perceber quais as melhores opções a tomar para beneficiar as aprendizagens da turma.

	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun
Lecionação	Avaliação Inicial Balanço da 1ª Etapa 1ª Etapa		Balanço da 2ª Etapa Av. Formativa e Sumativa 2ª Etapa			PTI Balanço da 3ª Etapa Av. Formativa e Sumativa 3ª Etapa			Balanço da 4ª Etapa Av. Formativa e Sumativa 4ª Etapa	
Direção de Turma	Caracterização da Turma Receção aos alunos e EE Conselho de Turma 1ª Etapa		Conselho de Turma Reunião de Avaliações de 1ºP 2ª Etapa			Conselho de Turma Reunião de Avaliações 2ºP Trabalhos “Educação Ambiental” Saída de Campo 3ª Etapa			Foto reportagens Conselho de Turma Reunião de Avaliações 3ºP 4ª Etapa	
Desporto Escolar			Divulgação Inscrições Início das atividades Avaliação Inicial 1ª Etapa			Prioridades 2ª Etapa			Progresso Torneio Interno Produto 3ª Etapa 4ª Etapa	
Seminário	Definição do tema Análise Bibliográfica/ Revisão Literatura 1ª Fase		Recolha de Dados 2ª Fase			Análise dos dados Realização do Seminário 3ª Fase			Criação do Guião Atualização do PAA Criação de estratégias 4ª Fase	

Quadro 2 - Plano anual do Estágio

O quadro 2 demonstra as atividades realizadas nas quatro áreas ao longo do ano letivo, incluindo: na lecionação, as avaliações dos alunos, os balanços das etapas e a realização de uma semana como professor a tempo inteiro; na direção de turma, para além dos conselhos de turma [CT], do acompanhamento dos alunos e do relacionamento com os encarregados de educação, a realização das tarefas associadas ao projeto específico ambiental, que culminando na saída de campo; no desporto escolar, que teve um início mais tardio, as principais etapas desta área; e no projeto de seminário, a organização temporal do trabalho desenvolvido durante o ano, iniciado pela análise bibliográfica, seguido pela recolha e análise de dados, a realização do seminário em reunião de GEF e posterior construção de bases para a realização de uma saída de campo anual no agrupamento de escolas.

Em cada uma das quatro áreas foram desenvolvidos projetos específicos que considerei pertinentes para a realidade da turma. Esta abordagem só foi possível devido a um estudo mais aprofundado sobre essas matérias. Na lecionação considerei importante criar estratégias de inclusão para um aluno com necessidades educativas especiais afetivo-

emocionais, através de colegas cuidadosamente selecionados para facilitarem a sua aproximação à turma, objetivando o desenvolvimento das suas competências sociais, emocionais, mas também físicas e coordenativas. Relativamente ao desporto escolar, a principal dificuldade das alunas do núcleo de voleibol estava diretamente relacionada com a capacidade de realizar ações técnicas em salto. Assim considereei adequado implementar um programa de desenvolvimento da força explosiva dos membros inferiores através de treino pliométrico, de forma a melhorarem a sua qualidade de execução em contexto de jogo.

As áreas de direção de turma e de seminário tiveram sempre uma forte interligação, sendo desenvolvidas temáticas relacionadas com a interdisciplinaridade na educação ambiental e a rentabilização responsável dos recursos naturais abundantes no concelho em questão. Na direção de turma foram desenvolvidas atividades para que os alunos ganhassem uma consciência mais ecológica e uma maior ligação com a natureza envolvente. Para isso foi importante o contributo das várias disciplinas na realização das tarefas, criando um conhecimento mais abrangente sobre a problemática ambiental.

Um dos pontos altos deste projeto e do ano letivo foi a realização da saída de campo, mostrando que a natureza pode ser cuidadosamente utilizada para os mais diversos fins. Desta forma, decidi abordar a importância destas atividades para os alunos na área do seminário, estudando a possibilidade de realização de uma atividade interdisciplinar de periodicidade anual no agrupamento de escolar. Para isso foi necessário conhecer as motivações, disponibilidade e preferências de professores e alunos, permitindo a redação de um documento que facilita a organização de atividades nos próximos anos letivos, até que se estabeleça como uma tradição escolar.

1. Lecionação

1.1. Caracterização da lecionação

O ano letivo foi composto por quatro etapas, sendo que na 1ª etapa - Prognóstico, para além da criação de rotinas e hábitos de aulas, foi realizada a avaliação prognostica inicial dos alunos, de forma a identificar as principais dificuldades sentidas nas matérias a ser abordadas durante o ano, mas também como objetivo avaliar os seus níveis de aptidão física, verificando quais os alunos que se encontravam dentro e fora da zona saudável, facilitando o planeamento do treino dessas capacidades físicas.

Após as interrupções letivas deve haver tempo para que os alunos restabeleçam os níveis de condição física, situação ainda mais vincada no ano letivo 2020/2021, devido à ausência de EF no contexto escolar entre os meses de março e setembro.

Nas turmas de 10º ano esta etapa revela-se particularmente importante, ainda mais nesta turma em concreto, pois a grande maioria dos alunos era proveniente de outras escolas, existindo necessidade de construir um clima de relações interpessoais positivo, utilizando a heterogeneidade da turma, justificada pelos diferentes métodos de ensino e matérias abordadas nos anos anteriores, influenciando as suas aprendizagens.

Esta primeira etapa desenrolou-se no primeiro mês e meio de aulas, sendo seguida pela 2ª etapa – Prioridades, aqui foram abordadas as matérias onde os alunos demonstraram maiores dificuldades na avaliação inicial [AI], permitindo desenvolver essas aprendizagens, criando bases para futuras competências a adquirir.

Nesta etapa, nem todos os alunos trabalharam todas as matérias, ainda assim foi importante a criação de grupos heterogéneos, que proporcionaram aos alunos com mais dificuldades, experiências mais enriquecedoras de aprendizagem. Trabalhando numa lógica de cooperação com grupos flexíveis entre alunos mais aptos e menos aptos.

No segundo período e terceiro período, realizou-se a 3ª etapa - Progresso, onde foram trabalhadas situações de aprendizagem que já eram utilizadas na etapa anterior, embora sejam introduzidas novas tarefas, com o objetivo de desenvolver as aptidões aprendidas previamente ou desenvolver novas competências, estando alinhadas com as capacidades que perspetivamos para os nossos alunos como objetivos terminais.

A 4ª etapa - Produto, caracterizou-se pela consolidação de conhecimentos, abordando as situações de exercício trabalhadas ao longo do ano, com o objetivo de compreender a evolução dos alunos e tentar aperfeiçoar aprendizagens relacionadas com os objetivos terminais da turma.

O 10º ano caracteriza-se por uma predominância de revisão, no sentido dos alunos

conseguirem avançar em determinadas matérias, ou experimentar outras, havendo possibilidade de compensar ou recuperar os alunos em áreas em que revelam mais dificuldades, eventualmente relacionadas com a mudança de escola (Bom et al., 1990), algo que se sucedeu nesta turma. Esta revisão foi também importante devido ao tempo que os alunos estiveram afastados das matérias da disciplina, desde março de 2020.

Assim, as matérias selecionadas para a AI foram as que considerei terem sido abordadas por todos os alunos independentemente da escola proveniente. Visto que a grande maioria da turma nunca tinha abordado dança anteriormente, optei por realizar uma abordagem inicial, através do passe base de rumba quadrada em xadrez, em detrimento de uma avaliação mais formal da matéria.

Como o GEF não possuía um protocolo de avaliação inicial [PAI], houve a necessidade de o elaborar no início do ano, de forma a avaliar a turma. Assim, privilegiei as matérias nucleares de JDC, as ginásticas de solo e aparelhos, no atletismo, a corrida de velocidade, lançamento do peso e salto em altura, mas também o badminton. Devido às condições específicas deste ano letivo, não considerei as matérias de ginástica acrobática e luta, evitando assim tarefas com maior contacto. Houve ainda a preferência pela corrida da velocidade em detrimento das barreiras ou das estafetas para minimizar a utilização de material e optei ainda pelo salto em altura, pois a caixa de areia para o salto em comprimento não se encontrava em boas condições para a prática. Relativamente ao badminton, não foi possível fazer a sua AI devido à falta de tempo, tendo um maior ênfase na segunda etapa.

No início do ano letivo queremos saber o que é que os nossos alunos podem aprender, situamo-nos no quadro da avaliação inicial e na dinâmica projetiva da nossa intervenção, orientando o processo de ensino-aprendizagem, interpretando as informações recolhidas, levando à tomada de decisões pedagógicas, definindo o nível do programa que integra o conjunto de objetivos a concretizar pelos alunos (Carvalho, 1994).

A partir da autoavaliação sobre o nível de prática das matérias da EF, feita na primeira aula, foi possível verificar que os alunos se sentiam mais confortáveis em basquetebol, voleibol, andebol, corrida de estafetas e salto no boque. Em contrapartida, as matérias em que os alunos sentiam mais dificuldades, foram as que ainda não tinham experimentado, a luta, o ténis, a dança, o basebol, a orientação e a patinagem. Esta autoavaliação serviu apenas para ter uma noção sobre quais foram as abordagens realizadas a cada matéria em anos anteriores, tal como a confiança relativamente a elas.

Considerei também importante conhecer a predisposição para a disciplina, sendo que

mais de metade da turma obteve classificação de 4 e 5 valores no ano anterior, contudo durante a AI verificaram-se dificuldades em realizar os critérios de êxito para cada matéria no nível introdução em alguns alunos, observando-se um “choque” entre as diferentes exigências dos dois ciclos. Assim, foi importante recorrer a valores cooperativos, proporcionando uma melhor aprendizagem dos alunos.

A criação de grupos de aprendizagem depende de uma forte componente de entreajuda entre os alunos, de modo que os mais aptos consigam consolidar as suas técnicas podendo preparar atividades mais complexas, e os alunos menos aptos possam melhorar os aspetos que ainda não cumprem em cada tarefa. O trabalho e aprendizagem com outras pessoas envolve um conjunto complexo de competências sociais/interpessoais e de gestão de pequenos grupos, sendo importante um bom relacionamento entre os elementos para promover a produtividade e um melhor desempenho do grupo (Rocha dos Reis, 2011).

Após analisar os resultados obtidos pela turma nos testes do *FITescola*, verificou-se que existiam alunos que necessitavam de melhorar a sua aptidão física, mais especificamente da aptidão neuromuscular, a força e resistência muscular dos membros superiores e inferiores, tal como a aptidão aeróbia, verificada a partir do teste vaivém.

O desenvolvimento das capacidades motoras é parte integrante dos programas nacionais, onde a EF poderá desempenhar um papel fundamental na sua otimização, sendo a força a capacidade menos trabalhada no contexto de aulas, embora o seu desenvolvimento contribua de forma importante para a saúde e bem-estar físico dos alunos (Carvalho, 2004).

Relativamente à área dos conhecimentos, foi abordada ao longo das aulas práticas, através de tarefas realizadas pelos alunos em casa, de trabalhos de grupo durante o ensino à distância e dos testes escritos realizados no 1º e 3º período.

Na turma do 10ºB existiam dois alunos com Necessidades Educativas Especiais [NEE] os alunos nº 5 e 23. O aluno nº 23 é um aluno que se caracteriza por um défice afetivo-emocional, que apenas teve 5% do currículo de 10º ano, frequentando exclusivamente uma aula de 90 minutos de EF integrado na turma, enquanto nas outras disciplinas possui um currículo adaptado e fora do contexto da turma. O aluno tinha bastantes dificuldades em relacionar-se com a turma no início do ano letivo, algo que foi melhorando através do projeto específico de integração implementado nas aulas de segunda-feira.

A aluna nº5 apresenta sequelas de retinopatia, devido ao descolamento da retina do lado esquerdo, não estando autorizada medicamente a praticar exercícios que impliquem confronto físico ou traumatismo, nomeadamente jogos com bolas. Desta forma foi necessário

criar estratégias para que a aluna pudesse desenvolver as suas competências. Assim, a aluna realizou todas as atividades com a turma não pondo em causa a sua condição, praticando apenas as matérias de dança, corrida de velocidade, lançamento do peso, badminton e ginástica de solo. De forma a complementar o resto da aula foi criado um plano que visou desenvolver a sua aptidão física, caracterizando por exercícios sem impacto de forma a serem realizados sem quaisquer receios. A aluna realizou ainda em algumas aulas caminhadas de 15 minutos, onde foi medida a distância percorrida, com o objetivo de melhorar os seus resultados de aula para aula, realizando corrida ligeira sempre que se sentisse confortável.

1.1.1. Organização e gestão da aula

Como foi abordado anteriormente neste mestrado, a qualidade de uma aula de EF deve ser analisada com base no protocolo que contempla os fatores de Avaliação, Gestão, Instrução e Clima [AGIC]. Fatores estes influenciados pelos recursos existentes, o tamanho da escola ou das turmas e a origem social dos alunos, sendo importante adaptar as nossas escolhas com base na caracterização da turma realizada na AI. Assim, a ficha de observação desde protocolo revela-se uma ferramenta importante para a melhoria das aulas de EF.

Onofre (1995) refere a importância das quatro dimensões, a dimensão instrução, onde incluímos as medidas que contribuem para melhorar a qualidade da introdução, avaliação geral das atividades e de aprendizagem, mas também do acompanhamento das atividades de aprendizagem junto do aluno. Indica também a dimensão organização que está intimamente ligada às medidas que contribuem para a melhoria da qualidade da gestão do tempo, dos espaços, materiais e gestão da turma; a dimensão disciplina, relacionada com a promoção e controlo dos comportamentos dos alunos de acordo com as regras de funcionamento da aula; e finalmente a dimensão clima relacional, que integra a promoção de uma relação positiva, entre os alunos e com o professor, tal como dos alunos para com as atividades de aprendizagem.

Ao longo do ano letivo as minhas principais dificuldades situaram-se especificamente na gestão dos tempos de transição entre tarefas, o que resultou numa perda significativa do tempo disponível para a prática, resultando em consequentes comportamentos desviantes por parte dos alunos. Estas constantes perdas de tempo prejudicaram também por vezes o clima de aula, visto que foi importante intervir relativamente a esses comportamentos. Os comportamentos que tentei melhorar ao longo do ano letivo foram realizar a explicação de todos os exercícios no início da aula, não existindo um grande período de paragem entre exercícios e não realizar a transição dos três grupos ao mesmo tempo, situações que trouxeram benefícios.

Houve também necessidade de melhorar a dimensão instrução, pois verificavam-se

poucos *feedbacks* prescritivos, fator importante para o êxito escolar (Carreiro da Costa, 1984), mas também lacunas na transmissão dos objetivos da tarefa para cada aluno. Situações que tentei combater também com o meu posicionamento relativamente à turma, sendo mais fácil dar indicações aos alunos.

A semana do professor a tempo inteiro [PTI] serviu também para melhorar estes fatores específicos, devido à maior carga horária e ganho de experiências de ensino em turmas com características muito diferentes.

1.2. Projeto Específico - Lecionação inclusiva para aluno com NEE afetivo-emocionais através de alunos facilitadores de integração e aprendizagem

Uma das principais dificuldades sentidas desde o início do meu estágio relacionou-se com a integração dos alunos com NEE nas aulas práticas da turma, seja por motivos médicos ou por défices afetivo-emocionais que dificultam sociabilização com os colegas.

Apesar de por vezes a aluna nº5 não realizar as mesmas tarefas que a turma, não revelou distância, nem dificuldades de integração em relação aos colegas. No caso específico do aluno nº23, com NEE de cariz afetivo-emocional, apenas frequentou uma aula com a turma por semana, condicionando mais a aproximação e o desenvolvimento de confiança relativamente aos restantes alunos.

No início do ano letivo a relação do aluno com a restante turma caracterizava-se por um grande afastamento físico durante as aulas, nos recreios e quando esperavam por mim no exterior do pavilhão, não demonstrando vontade de se aproximar e criando bastante resistência quando lhe dizia para estar mais perto dos colegas. Na parte inicial das aulas o aluno mostrou falta de motivação para se juntar aos restantes alunos no aquecimento, algo que ocorria também durante a parte fundamental, onde se negava a realizar exercícios em grupo, solicitando que estivesse afastado da turma noutras atividades, por ter vergonha de jogar com os colegas. Foi observado um consequente afastamento afetivo, pois o aluno não tinha quaisquer conversas com os colegas, o que demonstrou que estava completamente desintegrado da turma.

Desta forma, foi importante criar estratégias a partir de uma intervenção personalizada para que o aluno nº23 se aproximasse da turma, realizando o maior número de tarefas com ela, trazendo benefícios, tanto a nível motor, como social para a sua vida quotidiana. Considerei este projeto importante pois devem ser “estabelecidas e desenvolvidas atividades de apoio e

complemento educativo visando contribuir para a igualdade de oportunidade de acesso e sucesso escolar” (Lei nº.46/1986 de 14 de outubro - Lei de Bases do Sistema Educativo).

Assim o objetivo geral do projeto foi realizar uma inclusão gradual, através de alunos facilitadores de integração e aprendizagem, perspectivando a execução de exercícios em grupo de forma regular. Já os objetivos específicos foram o desenvolvimento da coordenação, das capacidades motoras e da aptidão física do aluno, mas também o desenvolvimento das competências sociais e afetivas, aproximando o aluno à turma, minimizando os sentimentos negativos relativamente à sociabilização.

Segundo Ramos Leitão (2010), inclusão significa um esforço de mudança e melhoria da própria escola, de forma, a proporcionar a todos as melhores condições de aprendizagem, sucesso e participação, na base das circunstâncias específicas de cada um, sendo uma questão de direitos e valores. Caracteriza-se também pela criação de oportunidades de acesso a uma educação de qualidade, o que passa, entre outros aspetos, pelo reconhecimento de que os alunos devem aprender juntos, que a heterogeneidade e diversidade são um valor, que os contextos sociais de aprendizagem proporcionados visam, em primeiro lugar, minimizar as barreiras que sempre se colocam à aprendizagem, à participação e ao desenvolvimento.

De acordo com o mesmo autor, a aprendizagem cooperativa é uma estratégia de ensino centrada no aluno e no trabalho colaborativo em pequenos grupos, que se organizam na base das diferenças dos seus membros, recorrendo a uma diversidade de atividades, formas e contextos sociais de aprendizagem.

Sendo a aprendizagem um ato social, fortemente ligado aos mecanismos da socialização, aos mecanismos interativos e comunicativos do contexto social, é imprescindível que de forma a desenvolver as competências o aluno em questão seja inserido com base na amizade e no apoio social ou instrucional dos colegas da mesma idade, fazendo com que os alunos se apoiem mutuamente, através de interações positivas (Ramos Leitão, 2010).

Desta forma, a inclusão do aluno foi planeada de forma gradual, com a ajuda de dois alunos facilitadores, realizando tarefas baseadas no conceito de tutoria, permitindo que criasse uma relação de confiança, levando a que se sentisse mais confortável e seguro na realização de tarefas simples e sem confronto.

A tutoria é um método de diferenciação pedagógica, centrado na individualização da aprendizagem, sendo uma das estratégias de ensino onde o professor recorre a um colega da mesma turma do aluno com dificuldades, para auxiliá-lo na execução das atividades, facilitando a inclusão e a participação afetiva nas aulas de EF, tendo também como objetivos diminuir as

desigualdades em contexto escolar e delinear caminhos alternativos para a promoção do sucesso escolar (Palmeirão & Alves, 2016).

“O projeto de tutoria, enquanto medida de proximidade nasce da necessidade de responder às dificuldades de aprendizagem e às situações-problema de risco por absentismo, abandono e/ou insucesso escolar.” (Palmeirão & Alves, 2016, p. 89), assim “a finalidade da tutoria será promover o desenvolvimento do saber nas suas diversas vertentes: saber-saber, saber-fazer, saber-ser e saber-estar considerando que os objetivos diferem de acordo com as necessidades dos alunos tutorados”, intervindo com o objetivo de “alterar os contextos potencialmente conflituosos ou dotar os alunos de competências de modo a enfrentarem com êxito situações de crise” (Casanova, 2012, p.1-4).

A aplicação do projeto no aluno em questão, foi feita com base na técnica remediativa, pois os colegas foram importantes para ajudar o aluno a superar as dificuldades detetadas, partindo sempre da análise das necessidades sentidas e vividas, em referência ao contexto educativo concreto, (Casanova, 2012), neste caso foram identificadas dificuldades afetivas e relacionais com a turma, tendo sido o foco do projeto.

Os alunos selecionados para exercer a função de facilitadores de aprendizagem e integração foram alunos em que reconheci capacidades de relacionamento positivo com toda a turma e que demonstraram ser compreensivos e afáveis, tendo facilidades em perceber as minhas indicações.

A 1ª etapa caracterizou-se pela definição dos alunos facilitadores, estando mais próximos do mesmo em determinadas atividades, facilitando a instrução das tarefas e ajudando-o na concretização dos objetivos. Mas também os objetivos terminais, perspetivando-se que no final do ano o aluno realizasse exercícios inserido em grupos de 4 a 6 elementos, sem quaisquer constrangimentos, permitindo que com cooperação, entreajuda e solidariedade desenvolva as suas competências. A 2ª etapa incidiu sobre a integração do aluno em algumas tarefas a pares com um dos alunos facilitadores, executando as tarefas de forma calma e compreensiva. Relativamente à 3ª etapa, caracterizou-se pela inclusão do aluno em grupos maiores, primeiramente com os dois alunos facilitadores, pois já tinha estabelecido uma relação de confiança e posteriormente juntando um aluno com o qual nunca tivesse trabalhado, com o objetivo de verificar se já ocorreram melhorias no relacionamento interpessoal do aluno. Para a 4ª etapa planeei a observação dos resultados do projeto e retirada de consequentes conclusões. Contudo, devido ao tempo que o projeto esteve sem desenvolvimentos devido ao ensino à

distância, esta etapa serviu como continuação da etapa anterior, onde se verificaram resultados bastante positivos, que poderão ser analisados nos balanços das várias etapas de lecionação.

É importante salientar que a turma teve conhecimento destas estratégias de inclusão, de forma que pudessem encorajar o aluno a participar cada vez mais nas atividades da aula, incentivando e elogiando o seu comportamento durante as mesmas.

1.3. 1ª Etapa

1.3.1. Objetivos Operacionais e plano

O professor começa por perspetivar o ano letivo, construindo uma ideia geral das suas intenções pedagógicas, sendo este planeamento subdividido por etapas, constituídas por unidades didáticas, articuladas de uma forma coerente, de forma a alcançar os objetivos definidos (Direção Geral dos Ensinos Básico e Secundário - Ministério da Educação, 1992).

A 1ª etapa ocorreu entre 21 de setembro e 29 de outubro e foi caracterizada pela receção e orientação dos alunos para o sucesso [EROS]. Teve como objetivos conhecer as rotinas, o funcionamento e regras da aula, mas também a realização da AI, que permitiu analisar as necessidades da turma. A avaliação começou por rever os objetivos do ano anterior, desafiando posteriormente os alunos com as matérias que iriam aprender neste ano letivo, permitindo criar estratégias de aprendizagem para ultrapassar as principais dificuldades na segunda etapa, a etapa das prioridades (Direção Geral dos Ensinos Básico e Secundário - Ministério da Educação, 1992).

“Na educação física, a função diagnóstica da avaliação é alargada, nos seus horizontes, para uma visão que passou a ser prognóstica e associada à avaliação inicial” (Comédias, 2012, p.31). Desta forma, a minha tarefa inicial foi observar as principais dificuldades dos alunos de forma a perceber quais as melhores estratégias para alcançarem as suas aprendizagens.

A primeira aula da turma 10ºB foi teórica, tendo como objetivos a receção dos alunos e integração na nova escola, através da apresentação do professor, dos alunos e dos conteúdos a serem abordados neste ano letivo. Esta aula teve também como objetivo fazer uma abordagem inicial à disciplina, dando a conhecer aos alunos a importância da EF, fazendo diferenciação de conceitos importantes e abordando os benefícios da atividade física regular e estilos de vida saudável.

Foi ponto importante nesta aula abordar as questões relacionadas com a Covid-19 e que repercussões trouxe para as aulas, apresentando o Plano de Contingência, elaborado

pelo GEF em conjunto com os estagiários, tal como as regras de bom funcionamento, informações sobre o regulamento de faltas e dispensas.

Relativamente às aulas práticas, existiram inúmeras modificações aos exercícios de modo a evitar aglomerações entre os alunos e contato físico. Assim todos os exercícios de cada matéria foram planeados com o objetivo de manter a distância de segurança entre os alunos devido à possibilidade de transmissão do vírus. Estas alterações tiveram como base as Orientações para a realização em regime presencial das aulas práticas de EF, criadas pela Direção Geral de Saúde e a Direção Geral da Educação, reduzindo a partilha de materiais, desenvolvendo situações de ensino com grupos reduzidos, ou seja situações de jogo reduzido e condicionado, em função dos objetivos das tarefas, mas também a adoção de trabalho em circuito, com três estações, durante a parte fundamental da aula, para que os alunos estivessem mais afastados em cada área.

Relativamente à avaliação da condição física, através da bateria de testes do *FITescola*, não foi realizada durante as primeiras semanas pois considerei importante trabalhar as capacidades físicas dos alunos, de forma a aproximarem-se dos níveis que registavam antes do confinamento obrigatório, que ocupou os alunos de uma forma mais sedentária. Assim, houve necessidade de ajustar a intensidade das aulas, pois a condição física dos alunos não estava a níveis ótimos, mas também de forma a reduzir a proliferação de partículas na aula. Juntando ainda o facto de que não foi possível utilizar os balneários para efetuar a sua higienização.

Quanto à uso de máscara, foi acordado no GEF, que estaria dispensada a sua utilização pelos alunos durante as aulas práticas, existindo uma desinfeção das mãos e sapatos antes de entrar no pavilhão, a troca de sapatos para poderem realizar a aula, e todo o material seria alvo de desinfeção no início e no final da aula.

Relativamente à organização das aulas, foram compostas por uma parte inicial, de receção aos alunos e ativação; uma parte fundamental organizada por circuito com três áreas, onde foram trabalhadas três matérias diferentes, contemplando sempre que possível aptidão física, bolas, colchões e dança [ABCD], em grupos de 8 alunos; e uma parte final de alongamentos, arrumação e desinfeção do material, com esclarecimento de dúvidas.

O ABCD caracteriza-se pela integração das quatro áreas acima mencionadas em todas as aulas, sendo importante pois coloca em evidência o princípio pedagógico da continuidade, o que facilita as aprendizagens e a consolidação de conteúdos.

As matérias aparecem distribuídas no planeamento condicionadas pelos espaços

destinados à turma do 10ºB, pois muitos materiais estão destinados a apenas um espaço desportivo, como os materiais de ginástica de aparelhos e atletismo.

A partir do PAI elaborado [apêndice I], decidi quais as situações de exercício mais benéficas para cada aula, tendo em conta o espaço em que se iria desenrolar, de forma que existisse espaço disponível para a prática, visto que a turma é composta por 26 alunos, facilitando a observação e avaliação dos alunos durante as tarefas.

1.3.2. Balanço da 1ª Etapa

A 1ª etapa permitiu um conhecimento mais aprofundado da turma, sendo possível recolher informações sobre o seu comportamento e interações, mas também ao nível das atividades físicas, da aptidão física e dos conhecimentos.

A partir da AI foi possível perceber quais eram as principais dificuldades dos alunos, permitindo fazer um planeamento da 2ª etapa mais consciente, através da definição de objetivos para cada grupo de alunos.

Desde o início a turma demonstrou-se bastante faladora, o que dificultou tanto a explicação das tarefas, tendo de interromper ou elevar o meu discurso bastantes vezes. Este comportamento dificultou a concentração dos alunos, resultando em pouca perceção sobre o que é pedido em cada momento, o que se refletiu posteriormente no seu empenho e na qualidade das suas ações. Excetuando esta questão, a turma não apresentou mau comportamento ou desrespeito, apenas alguma falta de empenho em casos muito específicos, sendo o mais preocupante o dos alunos nº 1 e 6. Contudo foi visível um bom clima durante as aulas.

Após a primeira aula, todas as aulas serviram para recolher dados para a AI, embora não fossem avaliadas todas as áreas ao mesmo tempo, existindo uma estação mais específica para a avaliação, enquanto as outras se desenvolviam mais autonomamente, facilitando a minha observação. Ainda assim, nas primeiras aulas senti algumas dificuldades na avaliação dos alunos, pois como a turma esteve sempre dividida em três grupos na parte fundamental da aula, houve necessidade de circular pelo espaço, para retirar dúvidas ou controlar o comportamento dos alunos. Esta lacuna foi sendo melhorada ao longo de cada aula.

Nas primeiras aulas, a formação dos grupos foi feita com base no número da pauta, em grupos de 8 alunos, pois não existia um conhecimento sobre as suas características. Contudo a partir da terceira aula foram concebidos grupos com base no empenho que demonstraram nas primeiras duas aulas, facilitando o controlo da turma na AI. Após a realização da AI, foram definidos os grupos de aprendizagem e objetivos de etapa a alcançar, com base nas observações

feitas nessa etapa.

As aulas começaram com tarefas para toda a turma na parte inicial com o objetivo de fazer a ativação cardiovascular dos alunos, como corridas com mobilização articular, estafetas ou dança. Já na parte fundamental a turma foi organizada em três grupos de 7 a 8 elementos, de forma que os alunos tivessem o maior número de matérias por aula e o menos tempo possível parados, evitando também aglomerações excessivas. Na parte final foi sempre realizado retorno à calma com alongamentos e conversa com os alunos sobre possíveis dúvidas que tivessem.

Verificou-se durante as aulas uma relativa perda de tempo durante a transição entre estações, questão que tentei sempre melhorar conversando com a turma, de modo que não existissem comportamentos desviantes. Para aproveitar melhor o tempo de aula algumas das estratégias foram explicar todas as tarefas das várias estações no início da aula, não tendo de perder tempo durante as transições, agrupar os alunos previamente no planeamento de forma que existisse mais organização da aula, tal como distribuir os coletes no início da aula.

Os alunos revelaram-se pontuais o que facilitou a gestão do tempo, cumprindo na maioria das vezes todo o planeamento para cada aula, estando os alunos aproximadamente o mesmo tempo em cada área.

A nível de organização da disciplina houve alguns constrangimentos devido à necessidade de alterar várias vezes o horário da turma, condicionando por vezes o planeamento das aulas, devido à desatualização do *roulement*, havendo necessidade de improvisar em alguns momentos, tal como a rotina dos alunos que se via semanalmente alterada.

Como a AI foi planeada para terminar no final do mês de outubro, houve necessidade de optar pelas matérias que seriam alvo de atenção durante a etapa. Assim, foram selecionadas as matérias nucleares dos JDC, da ginástica de solo e aparelhos, do atletismo, tendo optado pelo salto em altura, lançamento do peso e corrida de velocidade. Foi ainda planeada a avaliação do badminton, contudo não foi possível por falta de tempo, tal como ocorreu nos testes do *FITescola* de impulsão horizontal e flexibilidade dos membros inferiores.

Relativamente a outras matérias que foram abordadas durante as aulas, mas que não foi possível avaliar, verificou-se que os alunos tinham experiência quase nula com dança, embora demonstraram predisposição para a prática. No que ao badminton diz respeito, verificou-se que é uma modalidade onde os alunos se sentem bastante à vontade e empenham-se bastante para o fazer. Não foi feita qualquer avaliação inicial formal à área dos conhecimentos, apenas foram colocadas questões aos alunos durante a aula.

Relativamente às restantes matérias foram criadas bases para o planeamento da 2ª etapa que se focará nas matérias que os alunos têm como prioridade melhorar, mas também para a formação de grupos heterogêneos de aprendizagem e para a formação de objetivos a alcançar.

É importante referir que a aluna nº12 apenas foi avaliada na prática em andebol, pois esteve com atestado médico durante o mês de setembro e outubro, realizando apenas a última aula da etapa. Já o aluno nº23, realizou tarefas muito adaptadas ao seu gosto, pois demonstrou pouca disponibilidade em realizar exercícios de algumas matérias e atividades em grupo. Quanto à aluna nº5, também com NEE, apenas praticou tarefas sem impacto e sem bolas, acompanhando a turma nas atividades sempre que possível, contudo na maioria dos momentos da aula teve um plano específico, mais especificamente à base do trabalho da condição física.

O resultado da AI relativamente aos níveis das atividades físicas pode ser observado no quadro do apêndice II, onde é possível verificar que as matérias em que os alunos menos aptos sentiram mais dificuldades foram a ginástica de solo e aparelhos, o lançamento do peso, o voleibol, o basquetebol e o futsal. Já os valores relativos à aptidão física verificam-se no apêndice III. É ainda possível observar de forma mais detalhada, no apêndice IV, as maiores dificuldades sentidas por cada aluno nas matérias abordadas durante a AI.

Balanço da 1ª Etapa do projeto específico

Nesta etapa foram definidos os alunos nº 3 e 16 para assumirem as funções de facilitadores, acompanhando o aluno nº 23 e facilitando a sua integração nas tarefas propostas. Estes alunos apresentaram características de solidariedade, compaixão e gosto por ajudar logo desde o início do ano. A escolha destes dois alunos resultou também da observação que foi feita durante a 1ª etapa, onde se verificou que tinham o cuidado de tentar integrar o aluno nas atividades, tentando estar mais próximo do mesmo.

Foi definido também que o aluno apenas iria realizar as atividades onde estivesse à vontade, concretizando ainda alguns exercícios individualmente e apenas seria agrupado em pares gradualmente, dependendo do desenvolvimento da confiança com os colegas e da tranquilidade que apresentasse durante as tarefas.

Em relação a metas estabelecidas, objetivou-se que o aluno no final da 2ª etapa estivesse a trabalhar de forma natural a pares, com um dos colegas escolhidos, na 3ª etapa que o aluno desenvolvesse algumas atividades com os dois alunos selecionados e no final do ano, ou seja, no final da 4ª etapa, o aluno se sentisse à vontade para participar nas atividades em

grupos de 4 a 6 elementos.

1.4. Etapa 2

1.4.1. Objetivos operacionais e Plano

A etapa decorreu entre 2 de novembro e 22 de janeiro, contando com 18 aulas, 8 no pavilhão interior, 5 no ginásio interior, 4 no exterior e uma em sala para a realização do teste de conhecimentos do 1º período.

Para além das matérias prioritárias e devido ao grande número de aulas no pavilhão interior foi abordado também o Badminton, que não foi avaliado na 1ª etapa. Desta forma, o planeamento para a 2ª etapa pode ser observado através do Apêndice V.

O objetivo da etapa foi o desenvolvimento de competências nas matérias prioritárias, existindo adaptações diferentes para cada grupo de alunos com base na AI. Estes objetivos para o final da etapa podem ser observados nos quadros de definição para a 2ª etapa.

Basquetebol (2x1 em vagas)		
Nível	Alunos	Objetivos da etapa
Não cumpre o Nível Introdução	1, 17 e 18	- Receber a bola com as duas mãos e enquadra; - Conhecer as regras; - Desmarcar após o passe.
Nível Introdução -	3, 6, 8, 9, 12, 13, 15, 19 e 24	- Realizar o Lançamento na passada; - Executar marcação entre o atacante e o cesto.
Nível Introdução +	2, 4, 7, 10, 11, 14, 19, 20, 25 e 26	- Realizar o Lançamento na passada e em suspensão.
Nível Elementar	16, 21 e 22	- Realizar passe e corta; - Realiza trabalho de receção de bola.

Quadro 3 - Objetivos da 2ª etapa no basquetebol

Futsal (3x1 em vagas)		
Nível	Alunos	Objetivos da etapa
Nível Introdução	1, 3, 4, 9, 12, 13, 17, 18 e 19	- Desmarcar após o passe; - Receber a bola e enquadra com a baliza.
Nível introdução +	6, 7, 11, 15	- Fazer marcação entre o atacante e a baliza.
Nível Elementar -	2, 5, 8, 10, 14, 16, 24, 25 e 26	- Passar, rematar, conduzir a bola com qualidade;
Nível Elementar +	20, 21, 22, 25	- Executar desmarcação de rutura ou de apoio.

Quadro 4 - Objetivos da 2ª etapa no futsal

Ginástica de Solo		
Nível	Alunos	Objetivos da etapa
Não cumpre o Nível Introdução	1, 3, 6, 7, 11, 13, 14, 17, 18, 24 e 26	- Realizar rolamento à frente; - Realizar rolamento atrás com pernas juntas; - Realizar posições de flexibilidade.
Nível Introdução	4, 8, 9, 15, 19, 20 e 21	- Realizar pino de braços ou cabeça; - Realizar a roda.
Nível Elementar	2, 16, 22 e 25	- Realizar as habilidades gímnicas em sequência com ritmo e fluidez.

Quadro 5 - Objetivos da 2ª etapa na ginástica de solo

Voleibol (2+2)		
Nível	Alunos	Objetivos da etapa
Não cumpre o Nível Introdução	1	- Deslocar para o ponto de queda da bola; - Servir por baixo
Nível Introdução -	4, 7, 9, 10, 17 e 18	- Tocar a bola com os antebraços na manchete; - Recebe em toque de dedos ou manchete.
Nível introdução +	3, 6, 8, 11, 13, 15, 19 e 24	- Receber dando continuidade ao jogo.
Nível Elementar -	16	- Executar recepção dirigida para um companheiro; - Realizar passe intencional.
Nível Elementar +	2, 14, 20, 21, 22 e 25	- Servir por cima.

Quadro 6 - Objetivos da 2ª etapa no voleibol

Lançamento do Peso (Lançamento com bola medicinal para o colega)		
Nível	Alunos	Objetivos da etapa
Não cumpre o Nível Introdução	1, 3, 5, 10, 14 e 20	- Empurrar o peso para a frente e para cima com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia; - Fazer flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre a mesma; - Apoiar o peso junto do pescoço e cotovelo afastado do corpo.
Nível Introdução	4, 6, 8, 13, 17, 18 e 19	- Empurrar o peso para a frente e para cima com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia; - Fazer flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre a mesma;
Nível Elementar	2, 7, 9, 11, 15, 16, 21, 22, 24, 25 e 26	- Realizar lançamento o mais longe possível efetuando corretamente a técnica

Quadro 7 - Objetivos da 2ª etapa no lançamento do peso

Ginástica de aparelhos		
Nível	Alunos	Objetivos da etapa
Não cumpre o Nível Introdução	1, 3, 4, 6, 9, 10, 11, 13, 14, 17, 18, 19 e 24	- Realizar salto em extensão, salto engrupado e meia pirueta no minitrampolim; - Realizar salto ao eixo no boque.
Nível Introdução -	5, 15, 16 e 20	- Realiza elevação da bacia no salto entre-mãos. - Chegar o mais longe possível no plinto; - Realizar pirueta e salto encarpado no trampolim.
Nível Introdução +	2, 8, 21, 22 e 25	- Realiza o salto entre-mãos no boque.

Quadro 8 - Objetivos da 2ª etapa na ginástica de aparelhos

Para o aluno nº23 foi necessário criar objetivos de etapa adaptados às suas características, realizando situações de aprendizagem mais simples e que não envolveram confronto. Estes objetivos podem ser observados no quadro abaixo.

Matérias	Objetivos de etapa para o aluno nº 23	CrITÉRIOS de êxito
Badminton (1+1)	- Assume a posição base; - Dá continuidade ao braço após batimento.	- Realizar 4 passagens de rede.
Basquetebol (2x0)	- Realizar lançamento na passada.	- Marcar 3 cestos em 10 lançamentos.
Lançamento do peso (Lançamento com bola medicinal para o colega)	- Apoiar o peso junto do pescoço e cotovelo afastado do corpo; - Empurrar o peso para a frente e para cima com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia.	- Realizar 2 lançamentos corretamente.
Ginástica de solo	- Realizar rolamento à frente.	- Realizar 2 rolamentos à frente corretamente.
Dança	- Realizar Passo base de rumba quadrada.	- Entra com o pé esquerdo.

Quadro 9 - Objetivos da 2ª etapa para o aluno nº 23

A área dos conhecimentos foi abordada ao longo das aulas práticas e através de tarefas que os alunos realizaram em casa, como por exemplo o cálculo do VO_2 máximo e do índice de massa corporal, servindo de preparação para o teste teórico realizado no dia 11 de dezembro.

Os objetivos para cada grupo de aluno foram determinados com base nas suas necessidades de melhoria, para isso foram criados grupos heterogéneos, para que os alunos com menos dificuldades possam ajudar os colegas menos aptos, proporcionando-lhes um melhor aproveitamento das situações de aprendizagem. Citando Heacox (2001), é importante que os alunos mais aptos cooperem com os alunos com mais dificuldades, permitindo um tempo de prática de maior qualidade para os alunos que necessitam de melhorar as suas competências nessa tarefa.

De forma a alcançar os objetivos definidos, foram escolhidas as situações de aprendizagem que considere mais indicados para desenvolver essas competências nas matérias prioritárias.

O princípio da diferenciação curricular assenta principalmente no planeamento, que é uma das principais dimensões que deve ser alvo das preocupações dos professores, (Inácio et al., 2015), por isso, é imprescindível direcionar os objetivos para cada grupo de alunos com base nas suas necessidades, definindo assim objetivos plausíveis de alcançar nesta etapa, a partir do nível apresentado na AI. Objetivos esses, definidos para as mesmas matérias para todos os alunos, pois considere que eram as que os alunos menos aptos necessitaram de trabalhar para melhorar as dificuldades sentidas durante a AI, sendo também onde os alunos mais aptos têm maior capacidade de sucesso e aumentar as suas competências até ao final da etapa. Desta forma os alunos mais aptos desempenharam funções diferentes nas tarefas, com a ajuda de *feedback* prescritivo, para alcançar critérios de êxito mais complexos, enquanto ajudaram os alunos menos aptos a desenvolver as competências, numa ótica de trabalho cooperativo.

A distribuição dos alunos pelos grupos constitui uma fase decisiva numa atividade de tipo cooperativa, como são as aulas de EF, tanto a dinâmica do grupo, como as interações dos alunos dependem da composição de cada grupo (Rocha dos Reis, 2011). Assim, a criação dos grupos de aprendizagem dependeu sempre de uma forte componente de entreajuda e companheirismo entre os alunos.

Na distribuição efetuada pelo professor, quando este conhece bem a turma, no que diz respeito ao seu desempenho e competências socio-afetivas, os grupos devem conter alunos com diferentes tipos de desempenho, capacidades e estilos de relacionamento, de forma que haja complementaridade (Rocha dos Reis, 2011). Em suma, os grupos devem ser heterogéneos e

flexíveis, sendo determinados pela perceção do professor ou por dados relativos às necessidades de aprendizagem, sendo agrupados e reagrupados conforme apropriado para determinadas atividades, baseando-se na proficiência dos alunos, tendo em conta as competências, as preferências de aprendizagem ou os interesses (Heacox, 2001).

Uma aprendizagem cooperativa caracteriza-se pelo trabalho em conjunto, partilhar esforços, estabelecer relações de interdependência positiva e construtiva, para alcançar os objetivos de todos os elementos do grupo, sendo estes diferentes ou não (Ramos Leitão, 2010).

A formação dos grupos [quadro 10] foi feita para cada Unidade Didática [UD] de forma que os alunos menos aptos tivessem a ajuda dos alunos mais aptos, facilitando a sua aprendizagem, com base nos objetivos de grupo determinados para as equipas de aprendizagem. Foi ainda observável que os alunos mais aptos eram geralmente mais aptos em todas as matérias. Por este motivo os grupos foram organizados para um conjunto de matérias e não para matérias específicas, pois não considerei necessário especificar grupos de aprendizagem por matéria.

Os grupos heterogéneos foram alterados em cada uma das UD da etapa, de modo que os alunos tenham a oportunidade de trabalhar com outros colegas, sendo grupos de aprendizagem mais adequados às matérias abordadas nesse conjunto de aulas, mas também para melhorar aspetos pontuais do comportamento da turma. Relativamente à duração dos grupos, esta depende da natureza e da duração da tarefa, devendo manter-se tempo suficiente para o estabelecimento de uma identidade de grupo, onde os elementos se conhecem o suficiente para acrescentar produtividade (Rocha dos Reis, 2011). Assim, considerei benéfico manter os grupos durante cada UD.

Unidade Didática 3			
Objetivos de grupo para as diferentes matérias	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3
	17 11 16 6 3 8 9 21	19 13 26 24 18 2 22 15	1 10 14 25 4 20 7
Basquetebol (2x1 vagas)	Marcar 5 cestos em 10 lançamentos		
Futsal (3x1 vagas)	Em 10 vagas chegar 6 vezes à finalização		
Ginástica de solo	Realizar 5 rolamentos à frente e atrás com enrolamento e alinhamento; Realizar pino de 3 seg. com ajuda; Realizar ponte de braços de 5 seg.		
Voleibol (2+2)	Realizar 10 toques seguidos sem que a bola caia; Realizar 5 passagens de rede.		
Ginástica de aparelho	Realizar 3 saltos em extensão, engrupado e meia pirueta no trampolim; Realizar 3 saltos ao eixo no boque.		
Unidade Didática 4			
Objetivos de grupo para as diferentes matérias	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3
	21 19 25 12 6 11 10 18	15 1 24 26 3 13 16 9	2 7 14 17 8 22 4 20
Basquetebol (2x1 vagas)	Marcar 5 cestos em 10 lançamentos.		
Futsal (3x1 vagas)	Em 10 vagas chegar 6 vezes à finalização.		
Ginástica de solo	Realizar 5 rolamentos à frente e atrás com enrolamento e alinhamento; Realizar pino de 3 seg. com ajuda; Realizar ponte de braços de 5 seg.		
Voleibol (2+2)	Realizar 10 toques seguidos sem que a bola caia; Realizar 5 passagens de rede.		
Ginástica de aparelho	Realizar 3 saltos em extensão, engrupado e meia pirueta no trampolim; Realizar 3 saltos ao eixo no boque.		
Unidade Didática 5			
Objetivos de grupo para as diferentes matérias	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3
	1 10 2 6 17 22 25 11	13 26 19 24 4 14 15 7	3 21 16 9 20 18 12 8
Ginástica de solo	Realizar 5 rolamentos à frente e atrás com enrolamento e alinhamento; Realizar pino de 3 seg. com ajuda; Realizar ponte de braços de 5 seg.		
Lançamento do peso (Bola medicinal)	Realizar 3 lançamentos corretamente		
Ginástica de aparelho	Realizar 3 saltos em extensão, engrupado e meia pirueta no trampolim; Realizar 3 saltos ao eixo no boque.		
Badminton (1+1)	Realizar 7 passagens de rede.		
Futsal (3x1 vagas)	Em 10 vagas chegar 6 vezes à finalização.		

Legenda: Vermelho – alunos menos aptos; verde – alunos mais aptos

Quadro 10 - Grupos heterogéneos 2ª etapa e objetivos de grupo

O aluno nº23 não esteve ainda inserido em nenhum dos grupos, pois apresentava ainda uma grande relutância em integrar grupos de tais dimensões, comportamento que se foi alterando ao longo das etapas seguintes devido à cooperação dos alunos facilitadores. O trabalho a pares durante esta etapa contribuiu de forma muito benéfica para que o aluno ganhasse alguma motivação para estar mais próximo da turma durante as aulas.

Durante esta etapa foi considerado o desenvolvimento das capacidades físicas, não só nos alunos fora da zona saudável, mas também numa ótica de manutenção dos alunos na zona saudável de aptidão física e com perfil atlético, mais especificamente a aptidão aeróbia e neuromuscular. Para isso, na parte inicial da aula foi realizada corrida continua, para aquecimento e ativação cardiovascular, servindo também para melhoria da sua função cardiorrespiratória. Com o objetivo de melhorar a velocidade em 40 metros, beneficiando também o desenvolvimento da força explosiva dos membros inferiores, foram feitas em várias aulas exercícios de velocidade em estafetas, com estímulos variados, desenvolvendo também a

velocidade e capacidade de reação dos alunos.

O desenvolvimento da força dos alunos surge também como conteúdos programáticos, principalmente a força rápida e resistente (Rodrigues, Carvalho & Correia, 2017), assim, foi importante criar uma área nas aulas que permitisse o desenvolvimento dessas capacidades.

O planeamento foi feito de duas formas distintas, dentro de outras tarefas aliado aos exercícios de velocidade em estafetas ou, em estações de treino intervalado de alta intensidade [HIIT] para todo o corpo, com períodos de descanso entre cada exercício (Rodrigues, Carvalho & Correia, 2017). O apêndice VI, demonstra os exercícios realizados durante as aulas pelos alunos relativamente ao treino HIIT.

Os objetivos da aluna nº 5 foram melhorar os resultados obtidos na bateria de testes do *FITescola*, desenvolvendo para isso as suas capacidades de força e resistência muscular dos membros superiores e inferiores, força abdominal e resistência cardiorrespiratória, através de um conjunto de exercícios específicos. É de salientar que apesar da impossibilidade de realizar certas práticas da aluna nº5, durante a 1ª etapa demonstrou-se sempre muito empenhada em realizar todas as tarefas, inclusive tarefas relacionadas com a aptidão física, já realizadas durante esse período. O apêndice VII, demonstra os exercícios a realizar durante as aulas pela aluna relativamente ao treino HIIT sem impacto, contudo recorrendo a halteres (Rodrigues, Carvalho & Correia, 2017).

Relativamente à avaliação formativa, esta caracterizou-se por ser contínua e sistemática, permitindo obter informação sobre o desenvolvimento das aprendizagens, com vista ao ajustamento de processos e estratégias. Assim, a avaliação ocorreu durante todas as etapas, através da observação da prática dos alunos e de registos sobre o seu desenvolvimento, verificando se existia necessidade de modificar ou adaptar as tarefas solicitadas.

A avaliação sumativa consiste num juízo globalizante que conduz à tomada de decisão sobre a classificação e aprovação do aluno em cada disciplina, tendo como base os critérios de avaliação aprovados no início do ano pelo GEF. Estes critérios são distribuídos pelas atividades físicas, aptidão física, conhecimentos e atitudes e valores, e as suas ponderações podem ser verificadas no anexo 2.

Ainda assim, os programas nacionais de EF, defendem uma visão mais formativa e mais pedagógica da avaliação, constituindo regras de qualificação da participação dos alunos nas atividades selecionadas para a realização dos objetivos e do seu desempenho, devendo os processos e os resultados da avaliação contribuir para o aperfeiçoamento da aprendizagem e apoiar o aluno na procura e no alcance do sucesso na disciplina. Estes processos aplicados

deverão também assegurar a utilidade e a validade dessa apreciação, ajudando o aluno a formar uma imagem consistente das suas possibilidades, motivando as suas melhorias (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001). Deste modo, quando se determina se um aluno está apto, é importante ter em conta a grande diversidade de condições das escolas, as diferentes capacidades dos alunos e a própria filosofia do programa, relativamente à gestão e diferenciação das matérias que compõem o currículo (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001).

1.4.2. Balanço da 2ª Etapa

Nesta etapa foi possível avaliar a dança e o badminton, onde houve alunos que ao cumprir o nível introdução e elementar, conseguiram melhorar bastante as suas competências nas matérias.

Considero que foi bastante benéfico para a evolução dos alunos o alargamento desta etapa, devido à perda de algumas aulas, pois à data do final do período muitos dos alunos ainda não tinham atingido os objetivos prioritários que defini no final da 1ª etapa, potenciando assim as aprendizagens dos alunos por mais três semanas, que coincidiu com o final do ensino presencial devido ao momento descontrolado da pandemia.

A turma teve um comportamento mais disciplinado nas aulas, respeitando as tarefas por mim solicitadas, contudo foi perceptível ainda algum barulho prejudicial, resultante de conversas paralelas, para as quais os alunos foram chamados à atenção diversas vezes, o que melhorou devido a uma maior imposição da minha parte. Ainda assim, os alunos estiveram mais concentrados e empenhados, o que facilitou uma melhor perceção das atividades a realizar, sendo visíveis diferenças nas suas práticas relativamente à 1ª etapa.

A grande maioria das aulas, especialmente na 4ª e 5ª UD, foram iniciadas com aquecimento e dança, sendo depois complementadas com três áreas diferentes de atividades físicas e aptidão física, que teve como grande ênfase o treino intervalado de alta intensidade (Rodrigues, Carvalho & Correia, 2017), finalizando com algumas apresentações de coreografias e sequências gímnicas, que foram treinadas durante as aulas e com conversas com os alunos sobre dúvidas.

Uma das estratégias que utilizei para que os alunos desenvolvessem gosto por ginástica e dança, foi agrupar a turma com o objetivo de desenvolver durante a aula coreografias de dança livre e sequências gímnica, com base nas habilidades que já dominavam, de forma que as atividades fossem mais dinâmicas e divertidas, pois verifiquei que são duas matérias que a turma não possuía muita experiência e à-vontade.

A turma manteve-se assídua e pontual, o que facilitou a rentabilização do tempo

disponível para a prática, cumprindo as tarefas propostas para cada aula, permitindo que se focassem nos seus aspetos a melhorar.

Durante a etapa os alunos evidenciaram melhorias nas ginástica de solo e aparelhos, onde estavam presentes as maiores dificuldades. Relativamente à aluna nº12, que esteve com atestado médico durante a AI, já foi possível avaliar relativamente às matérias abordadas nesta etapa, demonstrando que tinha bastantes dificuldades na grande maioria das matérias, aliado a falta de empenho e motivação para a disciplina.

Os dados relativos aos níveis dos alunos no final do 1º período podem ser observados no apêndice VIII. Já os resultados dos testes de *FITescola*, apêndice IX, que voltaram a ser realizados no final do período, para analisar a evolução, revelaram valores mais fiáveis, visto ter havido um maior respeito pelo protocolo de realização dos testes nesta segunda testagem. Foi possível avaliar já o salto horizontal e a flexibilidade dos membros inferiores.

Os resultados obtidos nos testes escritos sobre a área dos conhecimentos foram bastante positivos, onde a turma apresentou uma média de 17,5 valores, demonstrando um aumento do interesse relativamente com o sucesso da disciplina. Quanto à avaliação sumativa, considero que as classificações foram positivas, contudo existiam alunos que necessitavam de melhorar bastante para subir a sua nota, ainda assim não houve resultados negativos, sendo a nota mais baixa 12 valores, devido à falta de empenho.

Relativamente a melhorias das matérias prioritárias é possível indicar que, na ginástica de solo os alunos nº 11 e 13 conseguiram alcançar os seus objetivos, atingindo o nível introdução, na ginástica de aparelhos o aluno nº 9 também alcançou o nível introdução, já os alunos nº 20, 21, 24 e 25, que conseguiram apresentar já qualidade na execução do salto entre-mãos no plinto transversal, alcançaram o nível elementar. No Basquetebol o aluno nº 25 atingiu o nível elementar e a aluna nº 18 o nível introdução, para isso a situação de jogo reduzido em vagas 2x1 foi bastante importante para ganhar competências e atingir os níveis.

No lançamento do peso, os alunos nº 14 e 20, melhoraram relativamente aos critérios de êxito da técnica de lançamento, alcançando o nível introdução. O nível dos alunos no final da 2ª etapa, tal como o prognóstico para o final da 3ª etapa estão representados nos quadros apêndice X.

Quanto à minha prestação na lecionação, considero que senti a necessidade de melhorar a minha instrução, reforçando *feedbacks*, mas também exercer mais autoridade, relativamente ao comportamento dos alunos e gerir melhor o tempo de aula, reduzindo o tempo de transição entre tarefas.

Inicialmente tive algumas dificuldades no planeamento das UD, existindo alguma rotatividade de matérias de aula para aula, mesmo que ocorressem no mesmo espaço, algo que foi melhorado logo no início da 4ª UD. Desta forma a alteração do planeamento para cada aula dependeu do espaço onde se realizou, havendo substituição de um exercício por outro, sempre que as características dos espaços não permitissem a sua realização. Assim, sempre que as aulas se realizaram no ginásio, utilizei o espaço exterior para colocar uma área de JDC, para que em todas as aulas os alunos tivessem contacto com uma matéria com bolas. As situações de aprendizagem que foram colocadas no exterior foram as que não apresentavam perigo para a segurança dos alunos e tarefas que os alunos já dominavam, estando em autonomia.

A utilização de dois espaços em simultâneo foi bastante benéfica para a prática dos alunos, contudo foi mais complicado para mim controlar a turma, não sendo possível supervisionar os dois espaços em simultâneo. O tempo de transição também aumentou, embora tenha vindo a diminuir esse tempo à medida que os alunos se iam habituando à nova rotina da aula.

Apesar de toda a insegurança vivida pelo receio do vírus e pelo possível regresso ao ensino à distância considero que a etapa foi bastante positiva a todos os níveis, pois considero que os alunos perceberam qual o funcionamento e hábitos da disciplina, aumentando o seu empenho e o seu interesse, o que levou a uma melhoria visível em alguns alunos. A nível do meu estágio senti-me muito mais preparado para fazer o planeamento correto das UD, mas também ao nível do controlo, organização da aula e dos feedbacks importantes para o desenvolvimento dos alunos.

Balanço da 2ª Etapa do projeto específico

Na segunda etapa, foi já solicitado ao aluno que integrasse alguns exercícios a pares, em matérias que já conhecia e preferia, tendo assim realizado situações de exercício de badminton, 1+1, com e sem rede, basquetebol, 2x0 com lançamento na passada ou em apoio, lançamento do peso e ginástica de solo, onde tentou realizar algumas habilidades gímnicas mais simples. O aluno realizou ainda os testes de aptidão física do *FITescola* de abdominais, extensão de braços e de flexibilidade dos membros inferiores a pares com um dos alunos facilitadores.

Foi notório que o aluno não queria realizar atividades que envolvessem uma grande aglomeração de alunos, não se sentindo confortável nestas situações, solicitado por vezes que fizesse exercícios individualmente. Assim, considereei que dentro das matérias abordadas na etapa das prioridades, estas eram algumas das situações onde o aluno não sentia um desconforto

observável.

De um modo geral o aluno correspondeu bem aos exercícios a pares, parecendo-me sempre focado na tarefa e sem qualquer tipo de constrangimento, algo que tentei sempre confirmar através dos feedbacks do aluno e dos colegas facilitadores. Ainda assim, sentiu algumas dificuldades em alcançar os objetivos determinados para cada matéria, mantendo-se semelhantes para a etapa seguinte.

1.5.3ª Etapa

1.5.1. Objetivos operacionais e Plano

A 3ª etapa decorreu entre 8 de fevereiro e 21 de maio, tendo como objetivo a introdução de novas matérias, como o ténis, andebol, orientação e frisbee, mantendo as matérias já trabalhadas na etapa anterior de forma que os alunos consolidassem as suas aprendizagens e alcançassem alguns objetivos por cumprir. Considerei importante abordar algumas matérias alternativas, de forma a trazer inovação às aulas e uma maior motivação aos alunos. Contudo, o início da 3ª etapa coincidiu com o início do ensino à distância a partir de 8 de fevereiro, havendo a necessidade de incorporar uma UD adaptada ao ensino através do computador, até o regresso das aulas presenciais.

Assim, o ensino à distância foi composto por duas aulas síncronas e duas assíncronas de 45 minutos com o seguinte horário:

- Segunda-feira: Assíncrona: 8:25 - 9:10; Síncrona: 9:10 - 9:55
- Sexta-feira: Síncrona: 10:05 - 10:50; Assíncrona: 10:50 - 10:35.

Dadas as circunstâncias, o GEF não considerou possível a lecionação das matérias das atividades físicas, sendo apenas possível abordar a aptidão física e os conhecimentos dos alunos. Esta situação levou também a uma adaptação dos critérios de avaliação.

Relativamente às sessões assíncronas, na área da aptidão física, devido ao facto de que o concelho de Serpa é caracterizado por uma grande proximidade a ambientes naturais e por uma baixa densidade populacional, considerei ser possível e benéfico para os alunos a prática de atividades fora de casa, justificando a sua saída apenas para a prática de exercício físico, sem qualquer tipo de contacto próximo com outros habitantes. Assim, para que possam manter os seus níveis cardiovasculares foi solicitado que realizassem duas vezes por semana uma atividade que desenvolva a sua capacidade cardiovascular e respiratória, podendo optar por caminhadas, corridas, bicicleta todo-o-terreno [BTT] ou HIIT (Rodrigues, Carvalho & Correia, 2017).

Foi assim obrigatório instalar nos telemóveis uma aplicação que registasse os seus resultados, de distância, ritmo médio, duração, frequência cardíaca, FC, se possível, de forma a poderem partilhar comigo, para lhes poder determinar novos objetivos e para podermos debater nas sessões síncronas. Caso o aluno não possuísse material para registar a sua frequência cardíaca poderia registar manualmente os valores de início e final da atividade, sendo também utilizada a Escala de Borg de forma a medir a perceção subjetiva do esforço.

O ideal seria que os alunos optassem por duas atividades diferentes, podendo assim variar o tipo de esforço realizado, contudo a escolha partiu sempre da parte dos alunos.

Quanto à área dos conhecimentos, foram realizados trabalhos de pesquisa em grupos, apresentados no final do 2º período. Os alunos foram incentivados reunir em conferências virtuais fora das aulas síncronas, para que pudessem debater a informação recolhida, selecionando a mais correta e pertinente.

A turma foi então dividida em grupos de 4/5 elementos, tendo a oportunidade de trabalhar em salas virtuais, durante uma parte das sessões síncronas. Os grupos foram organizados pelos alunos, de forma a poderem trabalhar com os colegas com mais afinidade, facilitando a comunicação em tempos difíceis de isolamento. A apresentação ficou marcada para 12 e 19 de março, via *Microsoft Teams*, e os temas que considerei pertinentes para o desenvolvimento intelectual e capacidade reflexiva dos alunos foram: 1- O exercício físico no combate à obesidade; 2- O exercício físico no combate à diabetes tipo 2; 3- A importância do desporto para a inclusão social; 4- As atividades de exploração da natureza; 5- Os jogos tradicionais; 6- O desporto Adaptado.

Relativamente às aulas síncronas, na aptidão física foi utilizado o método de Tabata (Rodrigues, Carvalho & Correia, 2017), orientado por mim, supervisionando os alunos e demonstrando de que forma realizar os exercícios corretamente. Foi também medida a FC, à semelhança das atividades assíncronas, de forma a perceber se o tipo de esforço que foi incrementado nos alunos foi o adequado, podendo ser adaptado dependendo das suas facilidades ou dificuldades.

Na área dos conhecimentos, as aulas tiveram também o objetivo de que os alunos conseguissem calcular a sua FC máxima, tal como o intervalo do esforço moderado e vigoroso, tabela 1, de forma que conseguissem de forma mais autónoma controlar e adaptar os seus exercícios, mas também para que conseguisse perceber que objetivos traçar para cada aluno.

Foi também abordado de que forma os alunos poderiam medir a sua FC de forma manual, pois a maioria dos alunos não possuía materiais eletrónicos para esse fim.

Idade	FC Max (220-idade)	Esforço moderado (50% a 70% FC Max)		Esforço vigoroso (70% a 85% FC Max)	

Tabela 1 - Cálculo das FC

Após o balanço da 2ª etapa e antes do anúncio do ensino à distância foi realizado um planeamento da 3ª etapa, contudo não foi possível segui-lo devido à desatualização ao nível das datas e do número de aulas presenciais a realizar até ao final do ano. Foi necessário então, antes de regressarmos à escola, adaptar o tempo que faltava para a realização das etapas do progresso e do produto. Ficou a restar assim o período entre 19 de abril e 23 de junho para poderem decorrer as etapas do progresso e do produto, ou seja, 19 aulas no total, um número de sessões que se evidenciou reduzido para estas duas etapas. Assim foi necessário dividir este período de tempo em duas etapas, decorrendo a 3ª etapa em duas fases, a primeira de ensino à distância entre 8 de fevereiro e 16 de abril, e a segunda fase que ocorreu de 19 de abril a 21 de maio, realizando apenas 10 aulas práticas de forma presencial, o que é manifestamente pouco.

Na reestruturação desta etapa existiu na maioria das aulas a utilização de dois espaços, podendo assim os alunos ter mais espaço para as suas práticas.

O planeamento para cada aula encontra-se exposto no quadro 5, presente abaixo, e foi construído com base no *roulement*, tentando percorrer o máximo possível todas as matérias que seriam abordadas aquando do primeiro planeamento. A 6ª UD apresenta o ensino à distância e as duas seguintes aulas práticas. Devido ao reduzido número de aulas houve necessidade de optar por algumas modalidades e decidi excluir o salto em comprimento e a corrida de velocidade desta etapa.

Relativamente aos objetivos por cada grupo de alunos e para cada matéria, tinham sido já definidos na primeira planificação [quadro 11], tendo como base o trabalho maioritariamente em grupos heterogéneos, dividido em grupos de 8 elementos, apresentados no quadro 13.

Nível	Alunos	Objetivos	Dança		
Futsal (4x4 Campo normal)			NI	5, 7 e 26	- Entra com o pé correto. - Executa deslocamentos no ritmo
I-	1, 3, 4, 9, 12, 13, 17, 18 e 19	- Desmarcar após o passe; - Receber a bola e enquadrar com a baliza.	I	Restante turma	- Realiza o passo com fluidez e energeticamente, sempre dentro do ritmo da música - Executa "Lento Rápido Rápido Lento com os pés corretos"
I+	6, 7, 11 e 15	- Marcação entre o atacante e a baliza. - Controlo de bola	E	2, 4, 13, 21, 22 e 25	- Realiza passos progressivos na estrutura "Lento-rápido-rápido-lento"
E-	2, 5, 8, 10, 14, 16, 24, 25 e 26	- Passar, rematar, conduzir a bola com qualidade.	Salto em altura		
E+	20, 21, 22 e 25	- Executar desmarcação de rutura ou de apoio.	NI	1 e 3	- Utiliza o pé de chamada correto, junto à fiação.
Andebol (4x4 Campo normal)			I	10, 13, 14, 17, 18 e 19	- Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão - Energética elevação simultânea dos braços e da perna de balanço. - Recepção em equilíbrio
I	3, 6, 9, 10, 12, 13, 17 e 19	- Remate em salto - Pega e armação do braço - Decidir bem	E	2, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 15, 16, 20, 21, 22, 24 e 25	- Realiza a técnica Fosbury flop.
E	Restante turma	- Colabora na circulação de bola. - Desmarca-se rapidamente. - Ultrapassa adversário (1x1).	Lançamento do peso		
Basquetebol (4x4 campo normal)			NI	1, 3, 5, 12	- Empurrar o peso para a frente e para cima com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia. - Fazer flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre a mesma. - Apoiar o peso junto do pescoço e cotovelo afastado do corpo.
I-	1, 12, e 17	- Sempre que receber a bola enquadrar-se com o cesto	I	4, 6, 8, 10, 13, 14, 17, 18, 19 e 20	- Empurrar o peso para a frente e para cima com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia. - Fazer flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre a mesma.
I+	3, 6, 8, 9, 12, 13, 15, 18 e 24	- Realizar o Lançamento na passada; - Executar marcação entre o atacante e o cesto.	E	2, 7, 9, 11, 15, 16, 21, 22, 24, 25 e 26	- Realizar lançamento o mais longe possível efetuando corretamente a técnica
E-	2, 4, 7, 10, 11, 14, 19, 20 e 26	- Realizar o Lançamento na passada e em suspensão.	Badminton		
E+	16, 21, 22 e 25	- Realizar passe e corta; - Realiza trabalho de recepção da bola.	I (1+1)	Restante turma	- Coloca corretamente os apoios. - Dá continuidade ao braço após o batimento. - Assume a posição base.
Voleibol			E (1x1)	14, 15, 21, 22, 23, 24 e 25	- Realiza Clear, lob, amorti e drive. - Serviço Curto e Comprido
NI (2+2)	1 e 12	- Deslocar para o ponto de queda da bola. - Servir por baixo	Ténis (1+1 com rede)		
I (2+2)	4, 7, 9, 10, 17 e 18	- Tocar a bola com os antebraços na manchete. - Recebe em toque de dedos ou manchete.	-	Toda a turma	- Batida direita e esquerda - Posiciona-se para receber a bola. - Recupera o enquadramento.
I+ (4x4)	3, 6, 8, 13, 15 e 19	- Receber dando continuidade ao jogo. - Realizar passe intencional.	Orientação		
E+ (4x4)	2, 11, 14, 20, 21, 22 e 25	- Serviço por cima. - Recepção dirigida para o colega. - Remate em caso de 2x2	-	Toda a turma	- Orienta o mapa. - Realiza um percurso a pares. - Identifica as características do percurso. - Seleciona o melhor trajeto.
Ginástica de solo			Frisbee		
NI	1, 3, 6, 7, 12, 14, 17, 18, 24 e 26	- Realizar rolamento à frente. - Realizar rolamento atrás com pernas juntas. - Realizar posições de flexibilidade	-	Toda a turma	- Realizar lançamento em direção ao colega; - Receber com técnica "sandwich"; - Lançar em direção ao cesto.
I	4, 8, 9, 11, 13, 15, 19, 20 e 21	- Realizar pino de braços ou cabeça; - Realizar a roda.			
E	2, 16, 22 e 25	- Realizar as habilidades gímnicas em sequência com ritmo e fluidez.			
Ginástica de aparelhos					
NI	1, 3, 4, 6, 10, 11, 13, 14, 17, 18 e 19	- Realizar salto em extensão, salto encurado e meia pirueta no minitrampolim. - Realizar salto ao eixo no boque.			
I	2, 8, 5, 9, 15, 16, 20 e 22	- Realiza elevação da bacia no salto entre-mãos. - Chegar o mais longe possível no pinto. - Realizar pirueta e salto encarpado no trampolim.			
E	20, 21, 24 e 25	- Salto ao eixo no pinto longitudinal. - Salto entre-mãos no boque - Salto pirueta e salto encarpado			

Quadro 11 - Objetivos para a 3ª etapa por matéria

Como o aluno nº 23 não conseguiu alcançar os objetivos propostos para a etapa anterior, mantiveram-me os mesmos nas matérias de basquetebol, badminton, lançamento do peso e ginástica de solo, sendo incluídas ainda as matérias de ténis e frisbee, como retrata o quadro abaixo.

Matérias	Objetivos de etapa para o aluno nº 23	Crítérios de êxito
Badminton (1+1)	- Assume a posição base; - Dá continuidade ao braço após batimento. - Coloca corretamente os apoios.	- Realizar 4 passagens de rede.
Basquetebol (2x0)	- Realizar lançamento na passada.	- Marcar 3 cestos em 10 lançamentos.
Lançamento do peso (Lançamento com bola medicinal para o colega)	- Apoiar o peso junto do pescoço e cotovelo afastado do corpo; - Empurrar o peso para a frente e para cima com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia.	- Realizar 2 lançamentos corretamente.
Ginástica de solo	- Realizar rolamento à frente.	- Realizar 2 rolamentos à frente corretamente.
Dança	- Realizar Passo base de rumba quadrada.	- Realizar o passo durante todo o tempo da música.
Frisbee	- Realizar lançamento para o colega. - Realizar receção “Sandwich”.	- Realizar 3 passes e receção sem cair.
Ténis	- Batida de direita e esquerda; - Recupera o enquadramento.	- Realizar 2 passagens de rede.

Quadro 12 - Objetivos da 3ª etapa para o aluno nº 23

Nesta fase foi possível integrar o aluno nº23 no grupo onde estavam os seus dois colegas escolhidos para facilitar a sua integração, demonstrando-se cada vez mais estável emocionalmente e motivado para realizar um maior número de tarefas junto dos seus colegas.

O quadro 13 demonstra a organização das equipas de aprendizagem para as UD presenciais desta etapa, tendo sido selecionados os objetivos para o grupo com base nas características dos alunos menos aptos, utilizando a heterogeneidade dos alunos para alcançar essas metas.

Unidade Didática 7			
Objetivos de grupo para as diferentes matérias	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3
	21 19 25 12 6 11 10 18	15 1 24 26 3 13 14 9	3 2 7 16 17 8 22 4 20 (23)
Futsal (4x4 Campo normal)	Realiza 3 receções de bola controlada seguidas; Finaliza ou assiste 5 vezes.		
Andebol (4x4 Campo normal)	Realiza 2 remates em suspensão com sucesso.		
Basquetebol (4x4 campo normal)	Realiza 3 lançamentos na passada com sucesso; Enquadra-se com o cesto.		
Voleibol (2+2/4x4)	Realiza 5 passagens de rede com 3 toques em cada campo.		
Ginástica de aparelho	Realiza 2 saltos ao eixo; Realiza 2 saltos de pirueta no MT.		
Ginástica de solo	Realiza 3 rolamentos à frente alinhados e sem ajudas; Realiza pino de braços de 4 segundos sem ajuda.		
Dança	Entra com o pé esquerdo e mantém-se dentro do ritmo.		
Lançamento do Peso	Realiza 5 passes em direção ao colega utilizando a técnica correta.		
Badminton	Realiza 10 passagens de rede.		
Ténis	Realizar 5 passagens de rede seguidas.		
Frisbee	Realizar 8 passes 8 receções sem cair.		
Unidade Didática 8			
Objetivos de grupo para as diferentes matérias	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3
	3 16 2 6 17 22 25 11 (23)	13 26 19 24 4 14 15 7	1 21 10 9 20 18 12 8
Futsal (4x4 Campo normal)	Realiza 3 receções de bola controlada seguidas; Finaliza ou assiste 5 vezes.		
Andebol (4x4 Campo normal)	Realiza 3 remates em suspensão com sucesso.		
Ginástica de solo	Realiza 3 rolamentos à frente alinhados e sem ajudas; Realiza pino de braços de 4 segundos sem ajuda.		
Dança	Entra com o pé esquerdo e mantém-se dentro do ritmo.		
Salto em Altura	Utiliza o pé de chamada junto à fasquia e cai no colchão; Ultrapassa a fasquia em técnica de tesoura.		
Badminton	Realiza 10 passagens de rede.		
Ténis	Realizar 5 passagens de rede seguidas.		
Orientação	Marca todos os pontos no cartão de controlo.		
Frisbee	Realizar 8 passes 8 receções sem cair.		

Legenda: Vermelho – alunos menos aptos; verde – alunos mais aptos
Quadro 13 - Grupos heterogéneos 3ª etapa e objetivos de grupo

Relativamente à aptidão física, o objetivo para todos os alunos foi a ser atingir a Zona Saudável de Atividade Física ou manter os níveis, caso tenham todos os resultados positivos ou na zona atlética nos testes do *FITescola*. Na 3ª etapa os alunos continuaram a trabalhar as suas capacidades físicas através do treino HIIT, (Rodrigues, Carvalho & Correia, 2017), que passaram a dominar nas primeiras etapa demonstrando-se sempre bastante empenhados na sua realização.

Quanto à área dos conhecimentos, continuou a ser abordada durante o contexto de aula prática, não tendo existido tarefas específicas, pelo facto de que os alunos já tinham realizado os trabalhos de pesquisa durante o ensino à distância, servindo para a sua avaliação nesta área durante o segundo período. O teste escrito do 3º período seria realizado já na 4ª etapa.

Quanto aos alunos com NEE, a aluna nº5 continuou com o seu planeamento da aptidão física como realizou na 2ª etapa, contudo realizou algumas atividades com a turma nas matérias de dança, lançamento do peso, ginástica de solo, realizando algumas habilidades, orientação, entre outras que não punham em causa a integridade física da aluna devido à sua condição. Já

o aluno nº23 continuou a trabalhar as matérias onde se sente mais à vontade, em pequenos grupos, continuando a desenvolver o projeto específico da lecionação com o objetivo da sua integração na turma.

1.5.2. Balanço da 3ª Etapa

A 3ª etapa coincidiu com a data de início do ensino à distância no mês de janeiro, traduzindo-se numa nova experiência como professor, havendo a necessidade de reinventar as UD. Ainda assim não foi novidade para mim a comunicação à distância, sentindo-me sempre confortável em qualquer situação durante este período, pois já existia uma boa relação com a turma.

Relativamente às atividades solicitadas aos alunos, a grande maioria da turma correspondeu com empenho, realizando as atividades propostas, salvo reduzidas exceções, tanto a nível das atividades físicas assíncronas, como das atividades que destinei para cada aula. Devido a tudo isto, a grande maioria da turma aproveitou essas atividades para subir os seus valores referentes à avaliação sumativa, existindo apenas duas notas mais baixas, comparando com o 1º período. Esta subida deveu-se ao facto de quatro dos seis grupos terem obtido classificações acima dos 18 valores no trabalho de grupo.

Foi possível notar que alguns alunos se apresentaram ainda mais empenhados e comprometidos com a disciplina comparativamente com as aulas presenciais, algo que não esperava. Isto pode-se justificar pelo facto das atividades assíncronas serem escolhidas pelos alunos, podendo realizar as que mais gostassem.

Quanto ao regresso ao ensino presencial, senti algumas dificuldades no controlo da turma, devido à perda de rotinas e a um menor comprometimento para com a disciplina de alguns alunos, que se refletiu bastante em algumas aulas, ao nível do ruído e de comportamentos de desvio durante as tarefas e nas transições, voltando a aumentar após o regresso à escola.

Este tempo de aulas *online* comprometeu também o desenvolvimento dos alunos em termos de níveis de prática, comprometendo as melhorias observadas na etapa das prioridades. Este facto foi mais notório nos alunos com mais dificuldades, pois estiveram afastados de matérias que ainda não dominavam tão bem, tendo sido difícil recuperar em apenas dez aulas.

Nesta etapa foram adicionadas as matérias de ténis, frisbee e orientação, existindo dificuldades iniciais em alguns alunos pois foi a sua primeira experiência nessas matérias.

No final da etapa, a grande maioria dos alunos manteve-se no nível que apresentava no final da etapa anterior, existindo poucos alunos que melhoraram ou que pioraram o seu desempenho nas matérias abordadas. Os níveis de prática dos alunos relativamente às matérias

das atividades físicas podem ser observados no apêndice XII, tal como o prognóstico para o final do ano letivo.

Fazendo uma análise sobre a minha intervenção durante as aulas da turma nesta etapa, considero que apesar da relação positiva que tinha com a turma, esta regressou à escola ainda mais barulhenta e faladora, o que desfavoreceu o clima da aula, pois por vezes não foi fácil dar a instrução aos alunos com o ruído que se fez ouvir, situação que foi bastantes vezes falada com os alunos durante a 3ª etapa.

Considero que a turma perdeu um pouco do que eram as rotinas de aula já apreendidas durante a 1ª e 2ª etapa, apresentado mais comportamentos desviantes fora das tarefas, o que se traduz num elevado tempo de transição entre exercícios e num consequente desaproveitamento do tempo disponível para a prática. Aliado a isto a turma apresentou-se bastante menos autónoma e focada na tarefa comparativamente com as etapas anteriores. Para combater isto, por vezes foi necessário optar por exercícios critério em detrimento das situações de jogo, de modo a evitar excessiva brincadeira sempre que estava a acompanhar outra área da aula.

Considero que a pausa para o ensino à distância prejudicou o comportamento e o empenho da turma na disciplina, piorando o seu foco na disciplina desde o seu regresso.

Existiu ainda a necessidade de melhorar alguns aspetos na minha instrução, apesar de ter melhorado em termos de *feedback* prescritivo, devendo expor melhor aos alunos quais os seus objetivos e funções durante cada tarefa e até condicionando mais as situações de jogo, de forma que as situações de exercício tenham o efeito desejado para cada aluno.

Balanço da 3ª Etapa do projeto específico

A terceira etapa demonstrou-se um grande desafio também para o projeto específico, coincidindo com o início das aulas à distância, o que inviabilizou por completo o projeto durante a primeira fase desta etapa. Primeiramente, previa-se extremamente difícil a realização de tarefas em grupo com o aluno, devido à complexidade que é aproximarmo-nos dos alunos através do computador, mas também porque o aluno, durante as aulas online tinha outras atividades, que o impossibilitavam de frequentar as aulas síncronas. Desta forma foi apenas possível realizar tarefas individuais com o aluno.

Esta paragem das atividades presenciais previa um retrocesso das conquistas feitas até então, aliado aos catorze dias em que o aluno esteve em isolamento. Contudo assim que foi possível regressar às aulas na escola, conseguiu-se observar que o aluno ainda não tinha perdido

o à-vontade em trabalhar a pares, sendo visível quando a turma fez a introdução a duas matérias novas, o frisbee e o ténis, mas também nas matérias que já tinha realizado anteriormente.

Quando o aluno não queria participar em alguns exercícios, o próprio solicitou que ficasse a realizar exercícios de aptidão física com a colega nº5, com o quem já tinha também alguma confiança.

Durante a terceira etapa foi ainda possível observar que o aluno realizou exercícios individualmente ou a pares inserido numa estação com oito colegas, que constituíram a generalidade das aulas, contudo exercícios que não envolviam necessidade de cooperação com o grupo. Ainda assim, este facto é bastante positivo, visto que no início do ano letivo o aluno queria apenas estar afastado da turma, a realizar exercícios sozinho.

Considero que os alunos facilitadores tiveram um papel imprescindível nesta aproximação do aluno à turma, pois têm funcionado como ponte entre ambos. É visível que o aluno se sente mais confortável pelo facto de os dois alunos facilitadores estarem presentes no grupo onde está inserido, pois existe uma maior relação de confiança e entreajuda entre as partes.

1.6. 4ª Etapa

1.6.1. Objetivos operacionais e Plano

A 4ª etapa da lecionação teve como objetivo observar o produto das aprendizagens dos alunos durante o ano letivo, e realizou-se entre 24 de maio e 21 de junho, contando com 9 aulas práticas divididas em duas UD. Foi uma etapa que teve na sua composição uma grande componente avaliativa, com o objetivo de perceber a evolução dos alunos a nível de matérias curriculares e da aptidão física, através dos testes do *FITescola*. Estas avaliações serviram também para verificar quais os objetivos que ainda não tinham sido atingidos pelos alunos, existindo ainda a possibilidade de serem trabalhados antes do final do ano.

À semelhança das etapas anteriores o planeamento das UD foi feito com base no *roulement*, tendo em conta as matérias que melhor se adaptam aos espaços, contudo sempre que possível foram utilizados dois espaços para que os alunos tivessem mais espaço para as situações de exercício, permitindo consolidar o maior número de aprendizagens possível.

Como aconteceu em todo o ano letivo a rotação dos espaços aconteceu de duas em duas aulas, de forma a existir alguma repetição nas situações de aprendizagem, facilitando princípio pedagógico da continuidade. Assim, o planeamento que se encontra no quadro seguinte, é composto maioritariamente por situações de jogo reduzido, nos JDC. Nas matérias

individuais o foco foi especialmente na técnica das habilidades, de forma a analisar se existiram melhorias ao longo das etapas. Quanto à aptidão física, quando o planeamento não contemplou testes do *FITescola*, foram desenvolvidas atividades de desenvolvimento das capacidades de força e velocidade.

Devido ao escasso número de aulas, senti a necessidade de reduzir algumas matérias, não sendo assim abordadas as matérias de lançamento do peso, corrida de velocidade, frisbee e orientação nesta 4ª etapa.

Relativamente às situações de aprendizagem, foram à semelhança das etapas anteriores, realizadas com base em grupos heterogéneos, facilitando a cooperação de alunos mais aptos com os alunos menos aptos. Contudo, existiram momentos em que, para motivar os alunos mais aptos, foram realizadas situações de exercício com grupos mais homogéneos, também para perceber se existiram melhorias no seu nível de jogo, quando praticando com alunos com capacidades semelhantes às suas.

Como é possível verificar no quadro 14, o aluno nº23 continuou integrado num grupo com oito colegas, estando sempre acompanhado pelos dois alunos escolhidos para o projeto específico. Este acompanhamento permanente ao longo das aulas permitiu que o aluno desenvolvesse competências sociais e emocionais, que dificilmente alcançaria sem a relação de confiança que foi construindo com os alunos nº 3 e 16 durante as etapas. Estes alunos foram imprescindíveis para uma maior aproximação relativamente à turma, mas também à disciplina.

Unidade Didática 9			
Objetivos de grupo para as diferentes matérias	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3
	21 1 25 26 8 22 10 18	15 19 24 12 14 9 2 7	3 13 16 17 6 11 4 20 (23)
Futsal (4x4 Campo normal)	Realiza 3 receções de bola controlada seguidas; Finaliza ou assiste 5 vezes.		
Andebol (4x4 Campo normal)	Realiza 2 remates em suspensão com sucesso.		
Basquetebol (4x4 campo normal)	Realiza 3 lançamentos na passada com sucesso; Enquadra-se com o cesto.		
Voleibol (2+2/4x4)	Realiza 5 passagens de rede com 3 toques em cada campo.		
Ginástica de aparelho	Realiza 2 saltos ao eixo; Realiza 2 saltos de pirueta no MT.		
Ginástica de solo	Realiza 2 rolamentos à frente e atrás alinhados e sem ajudas; Realiza pino de braços de 4 segundos sem ajuda.		
Dança	Entra com o pé esquerdo e mantém-se dentro do ritmo.		
Ténis	Realizar 5 passagens de rede seguidas.		
Unidade Didática 10			
Objetivos de grupo para as diferentes matérias	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3
	1 10 2 6 17 22 13 26	25 11 19 24 15 7 12 8	3 21 10 9 20 18 4 16 (23)
Futsal (4x4 Campo normal)	Realiza 3 receções de bola controlada seguidas; Finaliza ou assiste 5 vezes.		
Andebol (4x4 Campo normal)	Realiza 3 remates em suspensão com sucesso.		
Ginástica de solo	Realiza 2 rolamentos à frente e atrás alinhados e sem ajudas; Realiza pino de braços de 4 segundos sem ajuda.		
Dança	Entra com o pé esquerdo e mantém-se dentro do ritmo.		
Badminton	Realiza 12 passagens de rede.		

Legenda: Vermelho – alunos menos aptos; verde – alunos mais aptos

Quadro 14 - Grupos heterogéneos 4ª etapa e objetivos de grupo

Relativamente aos grupos heterogêneos existiram algumas mudanças de forma que os alunos pudessem trabalhar com outros colegas, rotação que resultou em aspetos positivos, criando uma mudança de rotina, o que provocou um aumento na motivação dos alunos. Quanto aos objetivos para os grupos de aprendizagem, presentes no quadro acima, foram novamente selecionados com base em tarefas cooperativas promovendo melhores aprendizagens aos alunos.

Nesta 4ª etapa, a aptidão física foi trabalhada também de duas formas às quais os alunos já estão habituados, através de treino intervalado de alta intensidade, como demonstra o apêndice VIII, com o objetivo de desenvolver a capacidade da força dos membros superiores, inferiores e zona abdominal, mas também através de estafetas que ponham em evidência a capacidade de aceleração e velocidade de reação segundo diferentes estímulos.

Em relação à área dos conhecimentos, foi avaliada através de uma ficha de avaliação realizada no dia 7 de junho, com base nos conteúdos abordados nas aulas práticas.

Os objetivos para cada matéria e grupo de alunos estão definidos no quadro 15, sendo muito semelhantes aos objetivos da anterior etapa, visto não ter sido possível alcançar a grande maioria deles, devido ao reduzido número de aulas.

Nível	Alunos	Objetivos	Nível	Alunos	Objetivos
Futsal (4x4 Campo normal)			Ginástica de aparelhos		
I-	1, 3, 4, 9, 12, 13, 17, 18 e 19	- Desmarcar após o passe; - Receber a bola e enquadra com a baliza.	NI	1, 3, 4, 6, 10, 11, 13, 14, 17, 18 e 19	- Realizar salto em extensão, salto engrupado e meia pirueta no minitrampolim. - Realizar salto ao eixo no boque.
I+	6, 7, 11 e 15	- Marcação entre o atacante e a baliza. - Controlo de bola	I	2, 8, 5, 9, 15, 16, 20 e 22	- Realiza elevação da bacia no salto entre-mãos. - Chegar o mais longe possível no plinto. - Realizar pirueta e salto encarpado no trampolim.
E-	2, 5, 8, 10, 14, 16, 24, 25 e 26	- Passar, rematar, conduzir a bola com qualidade.	E	20, 21, 24 e 25	- Salto ao eixo no plinto longitudinal. - Salto entre-mãos no boque - Salto pirueta e salto encarpado
E+	20, 21, 22 e 25	- Executar desmarcação de rutura ou de apoio.	Dança		
Andebol (4x4 Campo normal)			NI	7 e 26	- Entra com o pé correto. - Executa deslocamentos no ritmo
I	3, 6, 9, 10, 12, 13, 17 e 19.	- Remate em salto - Pega e armação do braço - Decidir bem	I	Restante turma	- Realiza o passo com fluidez e energeticamente, sempre dentro do ritmo da música - Executa "Lento Rápido Rápido Lento com os pés corretos"
E	Restante turma	- Colabora na circulação de bola. - Desmarca-se rapidamente. - Ultrapassa adversário (1x1).	E	2, 4, 13, 21, 22 e 25	- Realiza passos progressivos na estrutura "Lento-rápido-rápido-lento"
Basquetebol (4x4 campo normal)			Salto em altura		
NI/I-	1, 12, 17 e 18	- Sempre que receber a bola enquadra-se com o cesto	NI	1 e 3	- Utiliza o pé de chamada correto, junto à fasquia. - Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão
I+	3, 6, 8, 9, 12, 13, 15, 19 e 24	- Realizar o Lançamento na passada; - Executar marcação entre o atacante e o cesto.	I	10, 13, 14, 17, 18 e 19	- Energética elevação simultânea dos braços e da perna de balanço. - Recepção em equilíbrio
E-	2, 4, 7, 10, 11, 14, 19, 20 e 26	- Realizar o Lançamento na passada e em suspensão.	E	2, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 15, 16, 20, 21, 22, 24 e 25	- Realiza a técnica Fosbury flop.
E+	16, 21, 22 e 25	- Realizar passe e corta; - Realiza trabalho de recepção de bola.	Badminton		
Voleibol			I	Restante turma	- Coloca corretamente os apoios. - Dá continuidade ao braço após o batimento. - Assume a posição base.
NI (2+2)	1 e 12	- Deslocar para o ponto de queda da bola. - Servir por baixo	E (1x1)	14, 15, 21, 22, 23, 24 e 25	- Realiza Clear, lob, amorti e drive. - Serviço Curto e Comprido
I- (2+2)	4, 7, 9, 10, 17 e 18	- Tocar a bola com os antebraços na manchete. - Recebe em toque de dedos ou manchete.	Ténis (1+1 com rede)		
I+ (4x4)	3, 6, 8, 13, 15 e 19	- Receber dando continuidade ao jogo. - Realizar passe intencional.	-	Toda a turma	- Batida direita e esquerda - Posiciona-se para receber a bola. - Recupera o enquadramento.
E+ (4x4)	2, 11, 14, 20, 21, 22 e 25	- Serviço por cima. - Recepção dirigida para o colega. - Remate em caso de 2x2			
Ginástica de solo					
NI	1, 3, 6, 7, 12, 14, 17, 18, 24 e 26	- Realizar rolamento à frente. - Realizar rolamento atrás com pernas juntas. - Realizar posições de flexibilidade.			
I	4, 8, 9, 11, 13, 15, 19, 20 e 21	- Realizar pino de braços ou cabeça; - Realizar a roda.			
E	2, 16, 22 e 25	- Realizar as habilidades gímnicas em sequência com ritmo e fluidez.			

Quadro 15 - Objetivos para a 4ª etapa por matéria

Quanto ao planeamento dos alunos com NEE, a aluna nº5 continuou a realizar o seu planeamento de aptidão física, à semelhança das outras etapas, contudo a aluna solicitou-me que a deixasse realizar algumas atividades de algumas matérias específicas, como é o caso do ténis, da ginástica de solo, alguns gestos técnicos do voleibol, dança, badminton e frisbee. Assim a aluna, experimentou um pouco destas matérias, mesmo que de forma condicionada, de forma a continuar mais motivada na disciplina no final deste ano e no próximo ano.

Já o aluno nº23, esteve cada vez mais próximo das atividades da turma e nesta etapa continuou a abordar as tarefas da turma, com algumas adaptações, sempre com o objetivo de trabalhar o mais próximo possível dos seus colegas. Assim, o objetivo do projeto específico para esta etapa, foi envolver o aluno em tarefas de quatro a seis elementos, acompanhando sempre o mesmo grupo de oito elementos nas três áreas e estando sempre acompanhado pelos alunos facilitadores. Quanto aos objetivos da disciplina, foram adicionadas novas matérias e novas metas devido à evolução que se verificou no relacionamento com a turma, realizando até alguns exercícios com confronto simples nas matérias de basquetebol e andebol, como é possível verificar no quadro abaixo.

Matérias	Objetivos de etapa para o aluno nº 23	Critérios de êxito
Badminton (1+1)	- Assume a posição base; - Dá continuidade ao braço após batimento. - Coloca corretamente os apoios.	- Realizar 5 passagens de rede.
Basquetebol (2x0 e 2x1)	- Realizar lançamento na passada.	- Marcar 3 cestos em 8 lançamentos.
Ginástica de solo	- Realizar rolamento à frente.	- Realizar 3 rolamentos à frente corretamente.
Ginástica de aparelhos	- Realizar salto em extensão no MT; - Realizar salto engrupado no MT.	- Realizar 2 saltos com as técnicas corretas.
Ténis	- Batida de direita e esquerda; - Recupera o enquadramento.	- Realizar 2 passagens de rede.
Andebol	- Receber a bola e enquadrar-se com a baliza; - Realizar remate em apoio ou suspensão.	- Em 6 vagas, finalizar 3 vezes.
Dança	- Realizar Passo base de rumba quadrada.	- Realiza o passo durante todo o tempo da música.

Quadro 16 - Objetivos da 4ª etapa para o aluno nº 23

1.6.2. Balanço da 4ª Etapa

É possível identificar que a turma continuou muito faladora e com alguns comportamentos desviantes, apresentando pouco foco na matéria quando esta não foi do seu agrado, algo que chamei bastantes vezes à atenção. Este fator tendeu a não ser melhorado por alguns elementos da turma. Ainda assim, foi observável nesta etapa um considerável aumento de empenho e esforço por parte dos alunos nº 2 e 8, mesmo em matérias que inicialmente não gostavam tanto, como o futsal e o basquetebol.

O clima de aula continuou a ser positivo e existiu sempre uma boa relação entre mim e os alunos, o que poderia ser melhorado caso os alunos apresentassem um maior foco nas tarefas solicitadas.

Relativamente à aptidão física e aos resultados dos testes do *FITescola* a grande maioria dos alunos baixou os seus valores relativos aos testes de abdominais, vaivém e salto horizontal, muito influenciado por comportamentos mais sedentários durante o confinamento. Contudo houve alguns alunos que melhoraram os seus resultados no teste de extensão de braços. Estes valores podem ser verificados no apêndice XIV.

Ao nível das matérias programáticas, não foram notadas melhorias significativas durante a 4ª etapa, possivelmente devido ao reduzido número de aulas e ao número de matérias abordadas na mesma, não existindo, salvo raras exceções, subidas de nível de prática. Ainda assim, foi possível verificar que alguns alunos estiveram mais atentos e empenhados relativamente a alguns critérios de êxito levando a melhorias em algumas situações de exercício.

No final da etapa elaborei um quadro final de forma a perceber a evolução dos alunos desde o início até ao final do ano [apêndice XV], sendo possível identificar que as matérias onde os alunos evoluíram mais na sua globalidade foram a ginástica de solo, de aparelhos e a dança, pois eram também as matérias que os alunos não tinham abordado tanto nos anos anteriores, por uma possível desvalorização das mesmas ou por falta de condições materiais, ao nível das ginásticas. Estas melhorias resultaram devido a um grande esforço que fiz para incorporar a ginástica e a dança nas rotinas dos alunos, pois muitos deles não conseguiam realizar rolamento à frente com pernas juntas, ou tinham bastante receio de realizar

No que à avaliação sumativa diz respeito, houve alguns alunos que baixaram a sua classificação, o que considero que aconteceu tanto devido à mudança de critérios de avaliação do 2º para o 3º período, devido ao ensino à distância, mas também porque grande parte da turma regressou muito menos empenhada e focada nas tarefas. Ainda assim, as classificações do teste escrito apresentaram bons níveis, com algumas notas máximas, existindo apenas uma negativa.

Quanto à última etapa da minha intervenção na lecionação, senti-me cada vez mais preparado para liderar a turma, conseguindo de uma forma mais calma e incisiva evitar alguns comportamentos fora da tarefa, mesmo que a turma se tenha manifestado bastante faladora durante todo o ano letivo. Considero que, até ao final do ano, melhorei na dimensão instrução, preocupando-me mais com a transmissão de objetivos de cada tarefa para os alunos, mas também aumentei o número de *feedbacks* prescritivos ao longo do ano. Relativamente aos tempos de transição, algo com o qual batalhei durante todo o ano letivo, ainda existem

condições para melhorar este aspeto, visto que ainda no final do ano foi perdido muito tempo na mudança de exercícios, mesmo que fossem todos explicado no início da aula.

Balanço da 4ª Etapa do projeto específico

Quanto ao aluno nº23, apresentou-se bem mais próximo da turma e não demonstrou tanta vergonha ou condicionalismos como acontecia no início do ano. Durante a etapa o aluno realizou tarefas a pares e trios, inserido num grupo de 8 elementos, tal como já se tinha observado na terceira etapa. O aluno realizou ainda, inserido neste grupo, atividades de ginástica de aparelhos, matérias que o aluno tinha bastante receio de experimentar.

À medida que a etapa foi desenrolando o aluno foi demonstrando cada vez mais autonomia e motivação para as tarefas, deslocando-se logo no início da aula para as zonas de exercício, não se sentando como fazia inicialmente.

Foi ainda observável que o aluno realizou situações de aprendizagem com confronto, integrando exercícios realizados por toda a turma, como foi o exemplo do 2x1 em vagas na matéria de andebol.

Apesar das dificuldades sentidas pelo aluno em alcançar os objetivos de cada matéria determinados para cada etapa, considero que o seu empenho nas tarefas e a sua motivação foi crescendo ao longo do ano e à medida que se foi aproximando da turma, sendo este o aspeto mais positivo ao longo do ano.

Assim, é possível concluir que, com a importante ajuda dos alunos facilitadores, o aluno conseguiu integrar-se gradualmente em grupos cada vez maiores, realizando atividades que nunca tinha experimentado. Foi notória a criação de um maior à-vontade por parte do aluno e uma maior recetividade por parte da turma, criando bases afetivas para que se sentisse bem a acompanhar a turma, não só no final deste ano letivo, algo que será também muito importante para o seu futuro.

1.7. Professor a tempo inteiro

O estágio contemplou uma semana onde temos oportunidade de assumir um horário completo de docente, aproximadamente 22 horas semanais, permitindo-nos uma vivência mais aproximada do que é o quotidiano de um professor de EF. Assim tive a possibilidade de preparar e lecionar aulas dos diversos ciclos da escola, tendo cooperado com os professores titulares da turma de forma a preparar, realizar e avaliar as aulas propostas.

Com o desenrolar da primeira etapa de leção verifiquei que as minhas maiores

debilidades eram o controlo do barulho da turma, a gestão do tempo de transição entre tarefas e a utilização de pouco *feedback* prescritivo, de forma a melhorar as aprendizagens dos alunos. Assim os objetivos prioritários para o PTI foram a maximização do tempo disponível para a prática, num clima positivo, isento de comportamentos desviantes, tal como o aumento da frequência e assertividade de *feedbacks* prescritivos.

O PTI permitiu desenvolver competências relativas ao controlo da turma em contextos muito variados, através do aumento da experiência de lecionação. Após a realização do PTI consolidei as melhorias nestes aspetos até ao final do ano, sentindo-me mais confortável e confiante, melhorando o processo ensino-aprendizagem do 10ºB.

Considereei importante formar o PTI de forma a experienciar turmas de anos diferentes, desenvolvendo a minha capacidade de adaptação. Assim, é possível verificar abaixo o horário definido, composto por turmas de 12º ano, com alunos que se preparam para o ensino superior, de 10º ano, com alunos que se encontram ainda em ambientação a uma escola nova e a um novo ciclo, de 7º ano, com alunos de características completamente diferentes, também numa nova escola. Já o 11º ano, considereei ser um ano onde os alunos já estão habituados ao funcionamento da escola, apresentando um comportamento mais adequado. Foram assim lecionadas duas aulas de cada turma, tendo sido feita a observação das turmas na semana anterior.

Identifiquei também importância de lecionar turmas de todos os professores da escola, podendo assim aprender com cada um deles, refletindo sobre os seus pontos de vista e sobre as suas formas de organização da aula.

O planeamento foi feito em cooperação com o professor titular da turma, pois conhece as suas necessidades, não sendo possível planear sem haver um conhecimento prévio. Assim, o PTI apresentou uma importante ferramenta de promoção do trabalho em grupo e da entreajuda no GEF, pois a cooperação é significativamente mais eficaz do que a competição interpessoal e os esforços individualistas (Gillies, 2020). De acordo com o mesmo autor, para que exista um trabalho cooperativo com vista à melhoria do processo ensino-aprendizagem, é necessário que exista a estruturação de uma interdependência positiva, pois só assim é possível não só completar uma tarefa, mas sim que todo o grupo concluam a sua.

Existem ainda outros fatores como as responsabilidades e contribuições individuais, existindo um encorajamento dos esforços uns dos outros, refletindo sobre os resultados alcançados e/ou o que se pode alterar para alcançar os objetivos (Gillies, 2020). Estes fatores ganham ainda maior relevância em contexto de estágio, pois um relacionamento positivo com os outros professores envolto num ambiente cooperativo promove um aumento nos níveis de

confiança do estagiário, maximizando as suas aprendizagens.

Hora	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
8:25	Lecionação 10ºB	Lecionação 10ºC	Lecionação 10ºA		Lecionação 7ºA
9:10					
9:55					
10:05	Lecionação 12ºA		Lecionação 7ºA	Lecionação 11ºC	Lecionação 10ºB
10:50					
11:35					
11:45	Lecionação 10ºA	Lecionação 11ºC		Lecionação 12ºA	
12:30					
13:15					
14:30			Desporto Escolar Vôlei Juv Fem		
15:15					
16:00					
16:10	Desporto Escolar Vôlei Juv Fem			Lecionação 10ºC	
16:55					
17:40					

Quadro 17 - Horário do PTI

As matérias e os exercícios utilizados para o planeamento das aulas do PTI, foram selecionados em cooperação com os professores titulares e estão presentes no apêndice XIX, influenciados pelo ano de ensino e espaço em que se ia realizar a aula.

Para compreender melhor as metodologias dos professores e conhecer também o comportamento da turma foi feita a observação de uma aula de cada turma na semana que antecedeu o PTI. Esta atividade permitiu-me identificar possíveis comportamentos desviantes, mas também alunos com mais capacidades na disciplina, de forma a cooperarem com os seus colegas. Não existe uma fórmula correta para o ensino, a sua validade está intimamente dependente das circunstâncias de cada situação educativa (Onofre, 1995), por isso quanto mais conhecimento o professor tiver sobre a turma, melhor preparado estará para intervir nas mais variadas situações.

O PTI realizou-se na semana de 26 a 30 de abril, devido à necessidade de ser adiado pelo período de ensino à distância. Considero que fui bem recebido pelos professores das turmas, estando sempre abertos e recetivos às minhas sugestões de aulas, resultando num sentimento de confiança. Relativamente aos alunos também se apresentaram sempre motivados e muitos empenhados em todas as turmas, o que facilitou a criação de uma relação e de um clima de aula positivo, permitindo que as aulas ocorressem de forma calma e produtiva.

Para além da maximização do tempo útil da aula, Carreiro da Costa (1984) refere que o professor deve organizar a sessão de forma a evitar longos períodos de espera, para isso considerei que o mais benéfico seria organizar as aulas em várias áreas, dividindo a turma em

dois ou três grupos, permitindo que estivessem em prática durante mais tempo, evitando filas e aumentando assim o tempo potencial de aprendizagem. Para isso, preferi também realizar a explicação de todas as situações de aprendizagem e dos seus objetivos logo no início da aula, evitando grandes perdas de tempo na transição entre exercícios.

Devido ao pouco conhecimento que tinha sobre os alunos, tentei sempre estar o mais próximo possível de todos os grupos, de forma que se sentissem acompanhados e mais motivados na realização das tarefas, intervindo sempre que houve necessidade de corrigir alguns aspetos técnico.

Relativamente ao aspeto mais positivo, na grande generalidade das aulas consegui aumentar o número de *feedbacks* prescritivos e foquei-me bastante na transmissão dos objetivos de cada tarefa aos alunos, tal como critérios de êxito e de execução. Na maioria das aulas as trocas de exercícios ocorreram de forma rápida, à exceção de quando os alunos iam beber água.

À exceção do 10ºB, turma que lecionei durante todo o ano, não foram observáveis comportamentos desviantes, nem barulho de fundo, permitindo-me iniciar as aulas de forma calma e organizada, e fazer a explicação das situações de aprendizagem de forma sintética e explícita, preocupando-me em transmitir os objetivos das tarefas, tal como as ações técnicas que queria observar, dando pistas sobre os critérios de êxito para a realização dos exercícios.

Foi uma semana onde estive em contacto com matérias que ainda não tinha lecionado ou que tinham sido pouco abordadas neste ano letivo, como o ténis de mesa, o ténis, o frisbee e do andebol, visto que este último não foi prioridade na minha turma. Este facto permitiu-me criar um maior à-vontade nestas matérias, aproveitando para as implementar no 10ºB, na 3ª e 4ª etapa.

Um dos aspetos mais positivos foi também a lecionação de turmas mais pequenas, permitindo que me pudesse focar mais em situações de aprendizagem com *feedback* permanente, algo que não tinha ainda acontecido, pois geralmente as aulas da minha turma foram compostas por três áreas em simultâneo devido ao tamanho da mesma. Em contrapartida, experienciei a lecionação de uma aula de 45 minutos no 3º ciclo, que se revelou bastante difícil e ineficaz, devido ao reduzido tempo disponível para a prática, que rondou os 25 minutos.

Apesar de Marques et al. (2011) concluir que as aulas de 45 minutos são mais eficazes que as de 90 no ponto de vista da intensidade dos alunos nas tarefas, é necessário descontar o tempo para equipar no início e para a troca de roupa e higienização no final da aula. Isto resulta num tempo útil de aula reduzido, prejudicando o tempo disponível para a prática devido à necessidade de instrução e transição entre tarefas (Carreiro da Costa, 1984). Assim, o tempo na

tarefa não deve ser confundido com o tempo horário, pois existem inúmeros fatores que “sacrificam o tempo potencial de aprendizagem” (Carreiro da Costa, 1984, p.24).

Considero que foi uma das minhas semanas de eleição no estágio, pois foi uma semana de grandes aprendizagens e de elevação dos níveis de autoconfiança, que resultaram numa maximização das minhas competências como professor, mas também num recarregar de baterias que me deu força para regressar ao ensino presencial e para a continuação do estágio.

1.8. Balanço da intervenção pessoal

A oportunidade que o estágio dá para desenvolver as competências como professor de EF, só é possível devido à nossa integração na realidade do meio escolar. Para mim a lecionação não é novidade devido à minha experiência em atividades de enriquecimento curricular [AEC], contudo comprometi-me a desenvolver as minhas capacidades de gestão do tempo, maximizando o tempo útil em cada aula, minimizando os tempos de transição, mas também melhorar significativamente ao nível da avaliação formativa e do *feedback* prescritivo, tendo como base o protocolo AGIC. Só assim conseguirei ser um professor que consegue implementar melhorias no rendimento e na vida dos alunos através dos benefícios que só a EF lhes pode trazer, dependendo da capacidade de como o professor dá as suas aulas. Os meus objetivos associaram-se também ao desenvolvimento de competências técnicas e humanas de forma a facilitar as aprendizagens de alunos com NEE na EF, algo que considero ser muito importante. Assim, considero que enriqueci as minhas aprendizagens nessa área, com a experiência ganha, facilitando a minha relação com o tema ao longo da minha carreira.

2. Direção de Turma

2.1. Caracterização

Contempla o protocolo de estágio que o estagiário assuma a codireção da turma que leciona, com as funções de acompanhar o trabalho do diretor de turma, em três áreas específicas, a relação com os EE, o apoio aos alunos e a coordenação pedagógica. À parte destas funções o estagiário tem ainda a função de desenvolver um projeto específico com a turma, abordando um tema que considere pertinente, e se traduza no desenvolvimento dos alunos.

O diretor de turma [DT] exerce na escola uma valiosa atividade, constituindo um elemento determinante na gestão de conflitos, não só no âmbito escolar, ramificando-se e multiplicando-se por toda a comunidade educativa, acumulando funções burocráticas, sendo necessário desenvolver capacidades para o exercício de todas as tarefas de coordenação que executa. Desta forma este gestor pedagógico acumula as funções associadas ao relacionamento com os alunos e com os EE, mas também com todos os professores da turma, posicionando-se como um importante pilar na gestão intermédia da escola (Boavista & Sousa, 2013).

O meu trabalho nesta área perspetivou uma proximidade aos alunos, podendo conhecer quais as suas maiores dificuldades, mas também ter disponível para, juntamente com o DT, estar em contacto com os EE, percebendo possíveis questões que os preocupam, criando, sempre que necessário, estratégias de melhoria para as aprendizagens dos alunos. É importante também que haja um trabalho em conjunto com os restantes professores da turma de forma a alcançar esse fim. Verifica-se a pertinência de criar projetos de interdisciplinaridade que desenvolvam competências importantes para a vida dos alunos, assim, uma das funções do DT é também a promoção da comunicação e de formas de trabalho cooperativo entre professores e alunos (Clemente & Mendes, 2013).

Neste ano letivo atípico, a atuação do diretor de turma sofreu algumas alterações no Agrupamento de Escolas N°2 de Serpa, onde era habitual a marcação de um horário de contacto com os EE, horário esse que este ano deixou de existir devido a questões pandémicas. Contudo, foi imprescindível existir um acompanhamento dos seus educandos, para isso e de forma a minimizar o contacto presencial com população exterior à escola, sempre que necessário foram realizados contactos via telefónica ou videoconferência, permitindo que não se condicionasse tanto a sua aproximação à comunidade escolar e à vida escolar dos alunos. O meu contacto com a professora Maria José acontece semanalmente, onde debatemos todas as situações existentes com a turma, seja a nível de faltas, comportamentos ou resultados escolares, tal como possíveis contactos que tenham existido por parte dos EE.

2.2. Caracterização da turma

Com recurso à ficha biográfica da turma realizada na primeira aula, foi possível verificar que o 10ºB se caracteriza por uma divisão quase proporcional dos seus elementos, 13 deles do sexo masculino e 12 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 14 e os 17 anos. Quanto à distribuição de residências, apenas 56% dos alunos reside na cidade de Serpa, fazendo com que quase metade da turma se tenha de deslocar de outras localidades através de meios de transporte públicos, escassos na generalidade dos casos.

Verificou-se que a maioria dos alunos reside com os pais, e apenas um aluno está a repetir o 10º ano, sendo ainda indicado que a maioria das preferências em termos de unidades curriculares são a EF e a matemática, embora os alunos indiquem ainda que as disciplinas onde sentem mais dificuldades são o português e o inglês. Foi importante por isso acompanhar os resultados dos alunos em todas as disciplinas, mas especialmente nestas, para perceber de que forma podemos ajudar a alcançar melhores resultados.

Quanto a problemas de saúde verificaram-se 9 situações indicadas pelos alunos, sendo a maioria de ordem respiratória, existindo ainda o caso da aluna nº5 que não deve realizar atividades com impacto e atividades com bolas, tal como aluna nº12 que se encontrava com atestado médico até ao final do mês de outubro, devido a problemas no joelho. Desta turma faziam parte dois alunos com NEE, sendo acompanhados de perto pela professora do ensino especial.

Quanto às atividades desportivas extracurriculares, 11 alunos indicaram não praticar qualquer desporto fora da escola, já 12 alunos indicaram ter atividades desportivas, como, atividades de fitness, futebol, andebol e voleibol, sugerindo que mais de metade da turma tem uma prática regular de exercício físico.

Considereei questionar também sobre as expectativas dos alunos quanto ao ensino superior, onde a grande maioria da turma respondeu que tem a ambição de seguir um curso superior e apenas 3 indicaram não querer seguir, sendo importante perceber quais os motivos deste desinteresse quanto à formação superior.

Relativamente aos hábitos alimentares a grande maioria da turma indicou tomar o pequeno-almoço antes de sair de casa e realizar entre 4 e 5 refeições por dia, evidenciando uma boa rotina de hábitos alimentares. Em termos de sono, apenas um aluno indicou não dormir mais do que 7 horas, o que é bastante positivo, visto grande parte da turma utilizar transportes públicos bastante cedo. Referentemente aos hábitos de estudo, a maioria dos alunos indicou estudar sozinho em casa.

2.3. Projeto Específico - Interdisciplinaridade em Educação Ambiental

No inquérito do Eurobarómetro em 1999, apesar de na sua maioria considerarem que não sabiam o suficiente para tomarem medidas para proteger o ambiente, os portugueses referiam também fazer pouco para procurarem mais informação (Costa & Gonçalves, 2004). Assim, considero ser importante que esta consciencialização comece logo desde os tempos de escola, criando comportamentos a longo prazo, formando adultos mais íntegros no que à educação ambiental diz respeito. A educação deve possibilitar o aluno a tomar consciência da realidade de forma crítica, desenvolvendo os seus valores de cidadania. A educação ao longo da vida deve assim caracterizar-se por conseguir atuar em qualquer situação, de forma teórica ou prática (Miranda, Miranda & Ravaglia., 2010).

A educação ambiental deve ser um processo no qual os alunos adquirem consciência do seu meio e desenvolvem conhecimentos, valores, competências e experiências que os capacitará para atuar na resolução ou prevenção dos problemas ambientais presentes ou futuros (Costa & Gonçalves, 2004). Considerei este tema relevante para uma turma de 10º ano desta escolas, pois está situada numa região rural e é importante que os jovens tenham conhecimento da importância que o meio natural tem para a sua vida, sendo muitas vezes desvalorizado pelos habitantes destas zonas.

A educação ambiental para a sustentabilidade constitui atualmente uma vertente fundamental da educação como processo de sensibilização, de promoção de valores e de mudança de atitudes e comportamentos face ao ambiente, numa perspetiva do desenvolvimento sustentável (Castro et al., 2018). Apesar do ambiente ser um tema presente em todos os programas do ensino básico e secundário de várias disciplinas, nem sempre a sua inclusão é definida de forma integrada com os aspetos sociais, políticos e económicos envolvidos no tema.

Devido a esta grande abrangência de disciplinas, que abordam como temática o ambiente, considerei extremamente pertinente a realização de um projeto caracterizado pela interdisciplinaridade, especificamente com as disciplinas geografia A, filosofia e biologia e geologia, juntando também o contributo da EF. Esta proposta foi aceite com bastante interesse pelos professores em questão que se demonstraram prontamente disponíveis para desenvolver um projeto que trabalhasse em conjunto as várias disciplinas num tema tão importante como este. A interdisciplinaridade e a contextualização devem formar o eixo organizador dos currículos, conectando os inúmeros conhecimentos, embora não signifique negar as especialidades e objetividades de cada ciência, correspondendo a uma interação entre elas, incentivando o intercâmbio e o enriquecimento da abordagem ao tema (Miranda, Miranda &

Ravaglia., 2010). A temática ambiental não é exceção, pois a contribuição de várias disciplinas valorizará uma compreensão mais adequada do tema.

Desta forma o objetivo geral deste projeto foi criar uma mentalidade ecológica e desenvolver competências nos alunos quanto ao uso responsável dos recursos naturais, valorizando e preservando a sua biodiversidade. Assim e com base em Castro et. al., defini os objetivos específicos para os alunos do 10ºB, que são: ser capaz de identificar o conceito de sustentabilidade, relacionar a ligação entre os elementos da paisagem e a identidade local, compreendendo de que forma o ambiente pode ser utilizado para rotinas de atividade física, enunciar as principais ameaças à biodiversidade, conhecendo estratégias de proteção, reconhecer a importância da água como recurso essencial à vida, percebendo as consequências da sua contaminação e identificar as atividades de exploração da natureza que rentabilizam de forma responsável os recursos hídricos (Castro et al., 2018).

O perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória, indica que, a escola deve contribuir para a formação de consciência sustentável nos alunos, sendo este um dos desafios existenciais mais preocupantes do mundo contemporâneo (Martins et al., 2017).

Projeto Planeta Vivo			
1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
Pesquisa Interdisciplinaridade Educação ambiental	Investigação em grupo sobre os temas dos cartazes Definição do nome do projeto e planeamento	Trabalhos de grupo (Cartazes de sensibilização) Partilha dos cartazes nas redes sociais AEN	Realização da Saída de Campo Partilha dos cartazes nas redes sociais Realização das fotorreportagens
Out/ Nov/Dez	Janeiro/fevereiro/março	Março/abril	Abril maio jun.

Quadro 18 - Planeamento do Projeto Específico DT

Como é observável no quadro 18, para aplicar este projeto na turma foram estabelecidas quatro etapas, a primeira caracteriza-se pela recolha de informação bibliográfica sobre a importância da educação ambiental nas escolas, tal como a importância da interdisciplinaridade nas escolas, dotando os alunos de um maior nível de conhecimentos e reflexão. A segunda caracterizou-se pela criação de grupos de trabalho, com temas definidos, de forma que os alunos investigassem sobre essas temáticas, com o objetivo de criar cartazes, que foram publicados nas redes sociais na terceira etapa do projeto, sensibilizando a comunidade escolar e não escolar. Para isso, a turma criou uma página nas redes sociais *Instagram* e *Facebook*, partilhando as publicações criadas pelos alunos, tendo sempre como foco a partilha com o maior número de utilizadores, de uma forma 100% sustentável. O nome dado ao projeto foi “Projeto Planeta Vivo” e foi definido o *design* da página. A terceira etapa foi então composta pela realização e partilha dos cartazes realizados. A quarta etapa coincidiu

com a saída de campo, e com a recolha de fotorreportagens através de capturas feitas no rio, mas também a continuação da partilha dos cartazes nas redes sociais do projeto.

2.4. 1ª Etapa

2.4.1. Objetivos operacionais e plano

A primeira etapa teve como objetivo realizar a caracterização da turma, conhecendo um pouco da sua biografia, hábitos de vida, a nível alimentar, de atividade física, de estudo e de descanso, mas também quais as suas maiores dificuldades ou valências na vida escolar. Para isso, foi realizada uma ficha de caracterização biográfica na primeira aula, sendo também feita análise através da observação do seu comportamento, participação e das suas reações durante as aulas de EF. Após a recolha, os dados foram agrupados conforme as respostas dadas e apresentada a caracterização da turma na reunião de CT do 1º período.

Relativamente ao relacionamento com os EE, o objetivo foi juntamente com a DT dar a conhecer o funcionamento da escola e perceber se existiam dúvidas, visto que a grande maioria da turma frequentou pela primeira vez a escola, existindo diferenças relativamente ao que foi o quotidiano dos seus educandos. Para isso, foi feita a apresentação do Plano de Contingência do agrupamento na reunião de receção aos EE, sensibilizando para os cuidados a ter ao longo do ano letivo. A apresentação das normas e regras da disciplina de EF também foi feita aos EE no início do ano letivo, através de um folheto que foi disponibilizado aos alunos e assinado pelos EE.

A principal função da subárea da coordenação pedagógica foi estar presente na reunião de CT com o objetivo de apresentar a caracterização dos alunos, mas também iniciar o contacto com os restantes professores, responsável dos EE e dos alunos, de forma a identificar o tema para o projeto interdisciplinar.

2.4.2. Balanço da 1ª Etapa

A caracterização da turma serviu também para facilitar o meu relacionamento com os alunos, permitindo perceber quais as suas origens, os seus hábitos de vida, os seus gostos, as suas maiores dificuldades e quais as suas expectativas, informações importantes para melhorar a experiência dos alunos na escola.

Com o decorrer do período e após a participação no CT, verificou-se que a aluna nº1 apresentou uma extrema falta de interesse em todas as disciplinas, não demonstrando qualquer motivação para aprender e tendo alguns conflitos com os colegas. De forma a tentar perceber

os motivos, tive algumas conversas com a mesma e procurei estar mais atento aos seus comportamentos. A aluna indicou que iria tentar motivar-se e interessar-se mais pelas atividades da escola, algo que não se verificou com o desenvolver da etapa.

Após o CT verificou-se que a turma apresentou muita falta de maturidade, sendo também bastante conversadora,. Para isso aproveitei as palestras iniciais das aulas para os alertar sobre as exigências do novo ciclo que agora frequentavam, necessitando de melhorar os seus comportamentos para atingir bons resultados, que serão muito importantes para o seu futuro. Considero que esta intervenção trouxe algumas melhorias no empenho dos alunos nas atividades escolares.

Após verificar as respostas quanto ao estilo de vida dos alunos, não considerei prioritária a criação de um projeto que promovesse estilos de vida saudável, pois existe uma grande parte da turma que tinha práticas físicas regulares, e considerei que através da disciplina da EF a restante turma seria sensibilizada nesse aspeto. Quanto às questões alimentares e de descanso, os alunos demonstraram também possuir hábitos saudáveis.

As atividades da direção de turma iniciaram com a reunião de receção aos EE, contudo não foi possível estar presente, pois foi considerado que deveriam estar o menor número de pessoas na sala para a receção. Após a reunião contactei com a DT, que me explicou que foi caracterizado o modo de funcionamento da escola, tal como apresentado o plano de contingência.

O CT realizou-se a 21 de outubro e como já tinha preparada a caracterização da turma, liderei a apresentação dos dados relativos aos alunos. Considero que fui bastante bem recebido por todos os professores dando-me a oportunidade de desenvolver a minha capacidade de adaptação a uma situação que ainda não tinha experienciado. Realizei também a apresentação dos resultados da AI, tal como os outros professores, e de um quadro resumo sobre o balanço do primeiro mês de aulas [apêndice XX]. O balanço foi positivo, pois consegui debater com os restantes professores sobre os resultados da turma a nível das suas atitudes e valores, permitindo constatar que estes resultados eram semelhantes nas várias disciplinas. Foram também apresentados os meus projetos específicos ao CT, nomeadamente o projeto específico de direção de turma e a saída de campo, tendo um consentimento positivo por parte de todos os professores, que aceitaram contribuir para o projeto.

Balanço da 1ª Etapa do projeto específico

Esta etapa no projeto específico caracterizou-se pela revisão bibliográfica relativamente à importância da educação ambiental, mas também com o objetivo de entender de que forma é que este tema deveria ser abordado. Após alguma pesquisa foi possível entender que a melhor metodologia para abordar a educação ambiental é através da interdisciplinaridade nas escolas, visto que é um tema transversal à maioria das disciplinas presentes neste ciclo de ensino.

2.5. 2ª Etapa

2.5.1. Objetivos operacionais e plano

A 2ª etapa foi de continuidade relativamente ao acompanhamento dos alunos, percebendo se existem constrangimentos nas suas aprendizagens. O objetivo foi identificar problemas que os alunos apresentassem noutras disciplinas ou mesmo relativamente aos seus comportamentos fora da atividade letiva, criando estratégias para aumentar o seu foco e motivação para aprender. Esta etapa foi também importante para dotar os alunos de uma maior consciência sobre as atitudes a ter no ensino secundário, valorizando a sua importância para o futuro. Nesta etapa esperava-se que os alunos estivessem já integrados nas rotinas da escola e recuperado o nível de trabalho para fazer face às exigências, um dos problemas identificados.

Relativamente à relação com os EE, à semelhança da etapa anterior, o objetivo foi acompanhar a diretora de turma na resolução de constrangimentos identificados, ao nível do comportamento, assiduidade, interesse, resultados obtidos, entre outros.

O CT final do 1º período teve como objetivo fazer o balanço das atividades, mas também fazer a confirmação das classificações da avaliação sumativa. Estas reuniões foram também importantes para abordar acontecimentos que aconteciam com os alunos, de forma a planear estratégias para os resolver, tal como necessidades de adequação pedagógica.

Assim, foi realizado o balanço global do período, fazendo o prognóstico do seguinte, apurando o que correu bem e o que foi necessário melhorar.

2.5.2. Balanço da 2ª Etapa

Foi possível perceber nesta etapa que existem alguns alunos com resultados negativos em várias disciplinas, inclusive alguns usufruíram do fator de ponderação para não serem avaliados com resultados relativamente baixos, para poderem ainda recuperar, são exemplos desta situação os alunos nº 1, 6 e 12. Estes valores são equivalentes à falta de empenho dos

alunos nas várias disciplinas.

O comportamento da turma continuou caracterizado por alguma conversa durante as aulas, contudo a grande maioria da turma trabalhou e conseguiu realizar as tarefas solicitadas pelos professores, refletindo-se posteriormente nos resultados obtidos no 1º período.

Não foram registados conflitos de urgente resolução, existindo na grande generalidade da turma um bom clima entre alunos, mas também com os professores. Relativamente a situações relacionadas com a pandemia, o aluno nº16 esteve em isolamento profilático por ter estado em contacto um familiar com teste positivo, contudo não foi infetado.

O contacto com os EE ocorreu de forma muito pontual, com apenas três contactaram para dar informações sobre a necessidade dos seus educandos faltarem por motivos de saúde. Existiu ainda o contacto da EE da aluna nº1 que questionou o seu comportamento, sendo informada da falta de empenho e interesse da aluna. Relativamente a esta situação, foi sugerido à EE que a aluna seguisse estudos num curso profissional, pois já está a repetir o 10º ano e a sua atitude não lhe permite ter sucesso neste curso, contudo a EE não concordou com a sugestão.

A 22 de dezembro decorreu a reunião de CT, tendo sido feita a confirmação e justificação individual da nota de cada aluno pelos professores de todas as disciplinas. O meu papel nesta reunião foi ajudar a DT na liderança da reunião e gestão dos temas.

Esta reunião serviu também para abordar a questão do projeto específico da direção de turma. Não foi possível ainda abordar especificamente o tema da saída de campo, devido a restrições no concelho de Serpa.

Balanço da 2ª Etapa do projeto específico

No projeto específico foram criados os grupos para a realização de pesquisas sobre os temas ambientais, sendo também definido o nome do projeto pelos alunos, optando por “Projeto Planeta Vivo”, sendo criada uma conta de email para o mesmo e as páginas nas redes sociais *Instagram* e *Facebook*, para a partilha das publicações alusivas aos temas. Para criar uma imagem mais forte para o projeto foi ainda elaborada em colaboração com os alunos uma imagem de apresentação do projeto e criadas duas “hashtags”, promovendo as publicações feitas.

2.6.3ª Etapa

2.6.1. Objetivos operacionais e plano

A etapa caracterizou-se pela continuidade do trabalho já realizado nas etapas

anteriores, acompanhando os alunos na resolução de problemas que tenham ocorrido durante a 2ª etapa, facilitando o seu processo ensino-aprendizagem.

Existiu também foco na proximidade com os EE, ajudando-os a acompanhar a vida escolar dos seus educandos. Relativamente à coordenação pedagógica, foi realizada uma reunião de CT, de forma a acompanhar os comportamentos dos alunos e elaborar as avaliações sumativas do 2º período, na linha do que ocorreu na etapa anterior.

Quando regressou o ensino presencial foi mais fácil acompanhar mais proximamente os alunos, podendo ajudar mais facilmente na resolução de problemas ou dificuldades que estes sentiram no regresso à instituição escolar.

Nesta etapa foram também definidas as atividades a realizar na saída de campo, tal como os seus objetivos, ainda não tendo sido possível definir a data. Estas informações constaram no guião da atividade, que também foi criado nesta terceira etapa.

Relativamente ao projeto específico interdisciplinar, devido ao ensino à distância, os alunos foram organizados em seis grupos e trabalharam em grupo na aula de EF, organizados em salas online, criando os cartazes publicados nas redes sociais do projeto ambiental da turma durante a 3ª e a 4ª etapa.

2.6.2. Balanço da 3ª Etapa

Durante o ensino à distância considero que a minha intervenção foi mais complicada, visto não existir uma convivência com os alunos e professores tão frequente, ao contrário do que acontecia no ensino presencial. Apesar disto tentei sempre perceber como estavam a correr as atividades dos alunos e se havia alguma dificuldade que estivessem a sentir durante este período à distância. Pelo facto de já terem experienciado este tipo de ensino durante largos meses no ano letivo transato não foram sentidas dificuldades de adaptação e em muitos casos existiu um aumento do empenho e da motivação para a realização das tarefas solicitadas por todos os professores.

Mais afetada pelo ensino à distância foi a área do relacionamento com os EE, pois foram raros os contactos recebidos, possivelmente pelo facto dos seus educandos estarem em casa e existir um maior controlo. Apesar do contacto com a DT ter sido também mais reduzido, não foram identificados pela mesma quaisquer constrangimentos no processo ensino aprendizagem dos alunos em qualquer disciplina.

Relativamente à coordenação pedagógica, apenas foi realizada uma reunião de conselho de turma no final do período, não tendo sido realizada uma reunião intercalar de forma

a fazer um balanço das atividades. Ocorreu assim no dia 30 de março a reunião de CT, importante para o lançamento das avaliações sumativas da turma, entre outros assuntos que foram importantes resolver logo no início do 3º período. Foi possível perceber nesta reunião que a turma apresentou resultados bastante dispares, onde uma parte da turma obteve muito bons resultados e outra resultados menos positivos. Foi mencionado também que houve alunos que não estiveram tão empenhados neste período, não realizando algumas tarefas, o que prejudicou a sua classificação. Ainda assim, os professores da turma consideraram que o período em ensino à distância foi satisfatório.

Ficou também definida a data da saída de campo, dia 19 de maio, tendo todos os professores confirmado quais as atividades que iriam desenvolver nesse dia, tal como os objetivos para cada tarefa.

Balanço da 3ª Etapa do projeto específico

Durante esta etapa, os alunos ainda em ensino à distância iniciaram a realização dos cartazes alusivos à sensibilização ambiental através das redes sociais. Os temas definidos para este projeto foram: Sustentabilidade, ética e cidadania; Território e paisagem; Biodiversidade; Poupança de água; Poluição dos rios e mares e Poluição dos solos.

Relativamente às publicações, a ideia foi construir um cartaz principal com uma imagem alusiva ao tema, complementada por um slogan marcante e em seguida informações relacionadas com o tema em questão. Foi pedido também que seleccionassem entre três e quatro curiosidade sobre o tema e que fossem publicadas juntamente com o cartaz principal.

Para a realização dos cartazes foi solicitado que os alunos tivessem em atenção quatro fatores tendo em vista a leitura das publicações segundo o modelo AIDA: Atenção, Interesse, Desejo e Ação. Os trabalhos dos alunos foram entregues durante a primeira semana de aulas online, a 21 de abril e começaram a ser partilhados um por cada sexta-feira nas páginas do projeto nas redes sociais.

2.7.4ª Etapa

2.7.1. Objetivos operacionais e plano

A última etapa do ano letivo teve, à semelhança das etapas anteriores, o objetivo de acompanhar os alunos na facilitação do seu processo ensino aprendizagem. O meu papel foi acompanhar a DT na resolução de problemas existentes no seio da turma, de forma que os alunos conseguissem estar na plenitude das capacidades para conseguir atingir os melhores

resultados no final do ano letivo. Desde o ensino à distância que utilizei a aplicação *WhatsApp* para tentar perceber como corriam as atividades dos alunos nas outras disciplinas, auxiliando-os e motivando-os o mais possível nesta reta final.

Quanto ao relacionamento com os EE, objetivo foi ajudá-los a acompanhar um pouco mais de perto a vida escolar dos seus educandos. Nesta etapa os EE foram também informados da realização da saída de campo, tendo sido solicitada a sua autorização por escrito.

Relativamente à coordenação pedagógica, o ponto mais importante foi a realização do CT no final do ano letivo, tendo sido feito o balanço do ano letivo e projetada a avaliação sumativa.

2.7.2. Balanço da 4ª Etapa

Na última etapa do ano foi verificada uma maior preocupação dos alunos relativamente aos seus resultados, pois perceberam que as suas classificações finais já contariam para a sua média a utilizar no concurso para o ensino superior, estando alguns deles preocupados porque não conseguiam os resultados que idealizavam. Desta foram, tentei acompanhá-los e explicá-lhes que as classificações finais são o resultado de todo o ano letivo, sendo importante trabalhar o ano todo para alcançar bons resultados no final do ano.

Não foram verificados quaisquer constrangimentos no processo ensino-aprendizagem dos alunos, tendo esta fase final do ano corrido sem quais quer percalços.

Relativamente à saída de campo, foi realizada no dia 19 de maio, tendo sido autorizada por todos os EE, sendo esta a única interação com os mesmos.

Considero que a participação do aluno nº23 tinha sido uma mais-valia para a sua integração e conversei bastante com o mesmo para que participasse nas atividades, mas sem sucesso.

Relativamente à reunião de CT para aferir as classificações sumativas finais do ano letivo, realizou-se a 25 de maio e à semelhança das reuniões anteriores foram confirmadas as classificações de todos os alunos por disciplina e realizado um balanço a todas as atividades da turma ao longo do ano. A generalidade dos professores do CT fez um balanço positivo do ano letivo, contudo existe a necessidade de um maior empenho da turma e foco nas tarefas, de forma a melhorar os seus resultados. O facto da turma ser bastante faladora e pouco madura refletiu-se ao longo do ano nas atividades realizadas e nos consequentes resultados obtidos.

Balanço da 4ª Etapa do projeto específico

Associado ao projeto específico, realizou-se no dia 19 de maio a saída de campo

interdisciplinar, tendo como fator importante o de aproximar cada vez mais os alunos aos ambientes naturais, criando uma mentalidade mais ecológica de preservação do meio ambiente. A organização deste dia permitiu ainda aos alunos criar uma ligação mais forte com os recursos do concelho, percebendo que é sempre possível rentabilizar a natureza de uma forma responsável para as nossas aprendizagens e para a nossa recriação.

Os alunos realizaram ainda as suas fotorreportagens solicitadas pelos professores de geografia A e filosofia, a partir de fotografias retiradas na saída de campo e de reflexões escritas pelos alunos sobre as suas vivências durante as atividades e os ensinamentos que esse dia lhes trouxe.

Considero que a saída de campo foi bastante positiva para os alunos, desenvolvendo competências que só poderiam ser trabalhadas em aulas em contexto ambiental. Relativamente ao projeto específico considero que os alunos retiraram as suas aprendizagens sobre os problemas que o nosso planeta atravessa associado às questões ambientais, abrindo-lhes horizontes sobre o facto de que os seus comportamentos podem prejudicar o meio ambiente e a sua biodiversidade. Penso que todos os objetivos deste projeto foram cumpridos com êxito.

Este projeto desenvolveu em mim a capacidade de explorar outras matérias e trabalhar em cooperação com professores de outras áreas de forma a alcançar um objetivo, que são as aprendizagens e o desenvolvimento de um espírito crítico nos alunos. A realização da saída de campo, permitiu-me também desenvolver competências de organização e planeamento, de forma que todas as atividades funcionassem da melhor forma possível.

2.8. Saída de campo

A saída de campo foi contemplada neste estágio como uma atividade a realizar no âmbito da direção de turma. Considerei importante criar experiências às quais os alunos não estavam habituados, existindo a possibilidade de lidar com ambientes diferentes e que os fizessem sair da sua zona de conforto. As competências do desenvolvimento pessoal e autonomia associam-se aos processos através dos quais os alunos desenvolvem confiança, motivação para aprender, autorregulação, espírito de iniciativa e tomada de decisão, desta forma é necessário identificar as áreas de interesse e de necessidade de aquisição de novas competências (Martins et al., 2017).

Estas competências devem associar-se ainda às áreas do bem-estar, saúde e ambiente, compreendendo os equilíbrios e as fragilidades do mundo natural na adoção de comportamentos que respondam aos grandes desafios globais do ambiente, manifestando consciência e responsabilidade ambiental e social, trabalhando colaborativamente para o bem comum, com

vista à construção de um futuro sustentável.

Devido às características do concelho de Serpa, região habitualmente mais seca, é natural que os alunos não estivessem tão familiarizados com o ambiente aquático. Achei pertinente dar-lhes uma visão mais polivalente de atividades que se podem fazer nesse meio, valorizando o respeito por ele, tendo consciência das problemáticas existentes, como as excessivas secas e a poluição dos rios e mares, matérias abordadas nas disciplinas participantes. A saída de campo esteve intimamente ligada ao projeto específico da direção de turma, ocorrendo na quarta etapa, com o objetivo de dar aos alunos experiências práticas e mais próximas dos ambientes que foram abordados de forma teórica anteriormente.

Devido ao ano letivo vivido foi importante ter a consciência que para realizar uma atividade fora da escola foi necessário planear cuidadosamente toda a logística, de forma que todas as condições de segurança fossem asseguradas.

Com a existência do rio Guadiana a cerca de 7 km, a turma realizou a primeira parte do “Trilho da Azenha da Ordem” [Anexo 3] de bicicleta até ao local do rio, regressando pelo mesmo percurso, onde em protocolo com uma entidade promotora de AEN, os alunos experienciaram atividades de canoagem e paddle. Foram realizadas ainda atividades como tiro com arco e frisbee, em articulação com a observação da fauna e flora local, associada à unidade curricular de biologia e geologia e o estudo dos recursos hídricos na geografia a. A disciplina de filosofia insere-se relativamente à consciencialização de que o ser humano é imprescindível para a preservação e defesa do meio ambiente, mas também na sua relação com o outro. Na saída de campo as atividades foram realizadas por estações de forma a evitar aglomeração de alunos e aproveitando da melhor forma o tempo disponível para as atividades das várias disciplinas.

Devido à existência de alunos que não residem em Serpa, houve necessidade criar um protocolo com a Câmara Municipal Serpa, para a cedência de algumas bicicletas para os alunos.

Os objetivos da saída de campo estiveram então em consonância com os objetivos gerais e específicos do projeto específico, promovendo uma mentalidade mais ecológica e desenvolvendo competências quanto ao uso responsável dos recursos naturais. Esta mentalidade é importante para a valorização e preservação da biodiversidade do concelho onde vivem, utilizando as atividades fora da escola, para facilitar as suas aprendizagens.

A saída de campo foi importante também para promover as boas relações entre os alunos e professores, através de atividades mais dinâmicas e fora da escola, que são bastante valorizadas pelos alunos. Visou também a integração dos alunos com NEE, pois foram

atividades em grupo, não necessitando de estar condicionados, como acontece por vezes durante o ano letivo.

Para além das atividades de BTT, canoagem, paddle, tiro com arco e frisbee, os alunos recolheram elementos fotográficos e criaram reflexões escritas sobre o que observaram no rio e também tiveram uma aula prática de biologia e geologia ao ar livre. Os objetivos específicos das atividades da EF estão presentes no quadro 19.

BTT	- Coopera com os colegas, no cumprimento das normas de segurança estabelecidas; - Doseia convenientemente o esforço de acordo com a distância e as características do percurso; - Seleciona de forma adequada a roda pedaleira e carretos, de acordo com os acidentes do terreno.
Canoagem	- Conhece e identifica as funções do equipamento que utiliza (colete de salvação, embarcação; conhece as regras de segurança; - Posiciona-se corretamente no caiaque; - Embarca e desembarca do caiaque; - Propulsiona o caiaque pegando na pagaia corretamente com as mãos equidistantes.
Stand UP Paddle	- Conhece e identifica as funções do equipamento que utiliza (colete de salvação, prancha; conhece as regras de segurança; - Posiciona-se em pé e de forma correta na prancha; - Propulsiona a prancha pegando na pagaia corretamente.
Tiro com Arco	- Cooperar com os colegas, cumprindo as regras que garantam as condições de segurança pessoal e dos companheiros; - Conhece o objetivo do tiro com arco, conhecendo os equipamentos necessários; - Determina com correção o seu olho diretor; - Coloca-se em posição base de tiro com os pés alinhados à largura dos ombros; - Coloca a flecha na corda do arco no poste de encaixe; - Abre o arco, puxando até à face e mantendo a mira; - Dispara a flecha, libertando a corda do arco.
Frisbee	- Realiza lançamento e receção “sandwich” de acordo com as técnicas corretas; - Realiza lançamento de precisão para cesto, colocando os seus segmentos de forma adequada.

Quadro 19 - Objetivos das atividades da EF para a saída de campo

Após reunir com os docentes das disciplinas que integraram o projeto, foram então sugeridas as seguintes atividades a realizar no dia da saída de campo:

- ✓ Em Geografia A, os alunos nesse momento abordaram a unidade referente aos recursos hídricos e realizaram uma reportagem fotográfica, na qual identificaram o tipo de vale existente e as suas principais características; a existência de depósitos fluviais e as suas características; a fauna e flora existentes junto ao rio; e o estado de

conservação do rio. Esta atividade teve como objetivos:

- Caracterizar o perfil transversal do rio Guadiana no seu curso médio;
 - Identificar a ação dominante do rio no curso médio do seu trajeto;
 - Relacionar o tipo de vale com o caudal do rio no seu curso médio;
 - Conhecer a fauna e a flora ripícolas;
 - Refletir sobre a importância da conservação dos recursos hídricos.
- ✓ A Filosofia, esteve presente com a reflexão “Um olhar sobre a relação interpessoal” no âmbito da temática “A dimensão do agir”, realizando recolha de imagens e redação de textos subordinados ao tema. A tarefa foi realizada em grupo e entregue no dia seguinte à saída de campo. Os objetivos desta atividade foram:
- Retirar exemplos práticas das interações entre os alunos, entre os alunos e os professores e entre os alunos e o meio ambiente, numa tentativa de responder à questão: o que motiva a tua ação?
- ✓ Na Biologia e Geologia, foi realizada uma aula no exterior com o objetivo de reconhecer aspetos específicos da fauna e flora local, como a diversidade de líquenes existentes.

O horário para o início e final das atividades foi determinado com base nos horários de partidas e chegadas dos transportes públicos frequentado pelos alunos que residem fora de Serpa, ficando assim definida a concentração para as 8:30 e a chegada às 17:45.

Ficou definido que cada aluno estaria responsável pela sua alimentação e hidratação, tal como utilização de protetor solar. Ainda assim foi solicitado ao agrupamento de escolas algumas águas para os alunos se pudessem hidratar no regresso à cidade.

Para a realização das atividades náuticas foi contratada a empresa *Alentejo Break*, existindo a necessidade dos alunos suportarem o valor de 14 euros para a participação nas mesmas. Considerei importante saber se todos os alunos tinham a possibilidade de despenderem este valor e todas as respostas foram afirmativas.

Para a realização destas atividades foram utilizadas 8 canoas de dois ou três lugares e seis pranchas de paddle, sendo que todos os alunos estiveram protegidos com coletes. Para ajudar na monitorização das atividades estiveram presentes alguns elementos da empresa.

É de salientar que todos os professores da turma receberam convites para a participação nas atividades, contudo apenas três tiveram a possibilidade de estar presentes.

O programa da saída de campo está apresentada no apêndice XXI e as rotações dos grupos da parte da tarde, para as atividades das várias disciplinas, no quadro abaixo.

Momentos	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4
1º	Geografia A	Educação Física	Filosofia	Bio. e Geo.
2º	Educação Física	Geografia A	Bio. e Geo.	Filosofia
3º	Filosofia	Filosofia	Educação Física	Educação Física

Quadro 20 - Rotações das atividades

Balanco da Saída de campo

Após a realização da saída de campo é possível fazer um balanço extremamente positivo. Foi possível verificar que os alunos ficaram muito satisfeitos por experimentar novas matérias e muitos deles ultrapassaram alguns medos. Apesar de ser uma atividade diferente do que estavam habituados, os alunos perceberam que não se tratava apenas de diversão e que poderiam retirar bastantes aprendizagens, não só acerca das matérias que foram abordadas, mas também que poderiam fazer a transferência para a globalidade da sua vida.

Não se registaram quaisquer atrasos consideráveis e todo o percurso ocorreu da melhor forma, não existindo registos de percalços, tanto a nível de segurança, como a nível de material. Quanto às atividades náuticas, foram bastante bem organizadas pela empresa *Alentejo Break*, comandada pelo professor Francisco, com a ajuda de dois monitores e de alguns estagiários, onde mais uma vez não se registaram quaisquer incidentes.

Os alunos conseguiram aprender todas as competências necessárias à prática da canoagem e do paddle que estavam determinadas para este dia, conseguindo todos eles manobrar os equipamentos com facilidade. Inicialmente dois dos alunos estavam com receio de entrar no rio pois não sabem nadar, contudo após conversar com eles e com alguns colegas, conseguiram ultrapassar os seus receios e conseguiram dominar as atividades no final da manhã. Assim, aliado às aprendizagens dos alunos, foi notória a felicidade e o divertimento dos alunos na água o que criou um ambiente muito positivo durante o dia.

Pelo que foi possível reparar os alunos iam adequando a sua alimentação durante o dia e entre as atividades, como aconteceu na hora do almoço. Existiu também por parte dos alunos a preocupação com a hidratação e a exposição solar, colocando protetor devido às altas temperaturas.

Quanto às atividades da parte da tarde, considero que poderiam ter sido melhor planeadas, pois faltou um pouco de tempo para que estas pudessem ocorrer de uma forma mais calma. Contudo, como foi referido anteriormente, existiam alunos dependentes de transporte público para regressar a casa, por isso considereei que era necessário mais tempo para chegar à escola, devido ao calor que se fazia sentir nesse dia. Uma das melhorias que poderia ter adotado nesta saída de campo e que poderia resolver esta falta de tempo no período da tarde seria a realização de apenas uma atividade que englobasse as quatro disciplinas, promovendo assim

ainda mais a interdisciplinaridade em detrimento da multidisciplinaridade. Sendo este um fator a melhorar no futuro.

Em suma, fiquei agradado com a forma como se desenvolveu a saída de campo, existindo uma boa interação entre os alunos e os professores, os objetivos das aprendizagens foram alcançados e por ter proporcionado um dia diferente à turma, cheio de boas memórias num ano letivo que tem sido complicado para todos. Espero assim que o possam recordar por muito tempo, percebendo que a natureza pode ser rentabilizada e aproveitada respeitosamente para as atividades do ser humano.

2.9. Balanço da intervenção pessoal

Na área da direção de turma tive como objetivo ganhar competências como gestor humano, desenvolvendo competências de atuação, cooperando com os professores e relacionando-me com os EE e os alunos, de forma a melhorar as experiências de ensino dos alunos.

Considero esta uma área muito importante porque desenvolvi a capacidade de avaliar e gerir situações de conflito com os alunos, fortalecendo as minhas competências de resolução de problemas associados ao ensino.

Com o projeto específico considero que melhorei a minha sociabilização com os restantes professores e construí uma imagem na escola que condiz com o trabalho que desenvolvi. Este projeto interdisciplinar valorizou as minhas aprendizagens relacionadas com as outras unidades curriculares, refletindo de que forma se podem conciliar as várias vertentes da educação.

O pouco contacto com os encarregados de educação não permitiu ganhar experiência nessa dimensão, contudo as necessidades de maior afastamento social não permitiram que fosse de outra forma. Assim, foquei-me mais na organização das atividades da turma, relativamente às outras disciplinas, aumentando o relacionamento com os restantes professores e facilitando a vida escolar da turma.

3. Desporto Escolar

3.1. Caracterização

O estágio pedagógico proporcionou-me a oportunidade de coorientar um grupo-equipa de DE, tendo o professor responsável pelo núcleo aceite a minha colaboração, a nível do planeamento, avaliação e direção dos treinos, mas também na organização de atividades.

O ano letivo iniciou com alguns constrangimentos, não existindo a possibilidade de utilizar as instalações da piscina, devido aos planos de contingência da câmara municipal, mas também devido ao facto de não terem existido competições locais, regionais ou nacionais, algo que se revelou um desafio, pois a competição corresponde regularmente a um papel motivador na prática dos alunos.

Inicialmente a ideia foi criar um novo projeto de boccia, contudo não houve inscrições suficientes, tendo sido escolhido, em conjunto com o orientador da escola, o voleibol, no escalão juvenis feminino.

A prática desportiva continua ausente da vida de uma grande percentagem dos jovens em idade escolar, mas as condições de alteração destes valores não tendem a melhorar devido a questões estruturais e obstáculos culturais que têm impedido a generalização das práticas desportivas (Melo de Carvalho, 2010). Assim, a escola deve ter o papel de incentivar a adoção de estilos de vida ativa, proporcionando atividades desportivas aos alunos, especialmente em tempos de pandemia, visto não existir desporto associativo a decorrer.

Há cerca de dez anos atrás, segundo Melo de Carvalho (2010) dos 22% praticantes desportivos, apenas 3% se dedicam ao desporto federado e, entre a população escolar a percentagem de praticantes no desporto escolar não atinge os 10%, situação que provavelmente não foi revertida desde aí.

O núcleo de voleibol de juvenis feminino foi orientado pelo professor Duarte Sousa, e foi já um projeto de continuação, contudo e devido às características especiais deste ano escolar, o núcleo comportou-se mais como uma atividade extracurricular aberta para os alunos que quisessem praticar um pouco de exercício nos seus tempos livres. Estas alterações ocorreram pelo facto de não existirem competições.

Inicialmente existia apenas um horário para o treino, à quarta-feira, juntamente com o núcleo de badminton, pois em anos anteriores os alunos não compareciam num segundo horário. Contudo e devido ao pedido de algumas alunas, disponibilizei-me para a marcação de mais um treino semanal, ficando marcado para a segunda-feira, tendo assim mais um horário onde foi possível desenvolver competências, seja a nível técnico-tático, mas também a nível da aptidão física, que pelo que verifiquei não tinha sido ainda implementada nos seus treinos.

As atividades do núcleo foram planificadas, à semelhança da lecionação, a partir das quatro etapas, caracterizando-se pela avaliação inicial, as prioridades, o progresso e o produto. Os treinos do núcleo realizaram-se no pavilhão da escola, dividindo espaço com o núcleo de Badminton nos treinos de quarta-feira. Devido ao ensino à distância e ao tempo em que o DE esteve parado na escola, houve necessidade de readaptar os períodos das quatro etapas, sendo que as prioridades ocorreram entre abril e maio, o progresso e medições do projeto específico em maio e junho e o produto no mês de junho.

Segundo Fraga, o jogo como parte integrante e fundamental no desenvolvimento dos jovens, deve estar presente em toda a aprendizagem do voleibol, embora seja também fundamental que seja adequado aos interesses, às capacidades e ao nível motor do aluno, despertando-lhe o gosto e o prazer de jogar voleibol (Fraga, 1987). Aprender em contexto de jogo, para além de ser mais motivador, proporciona aos alunos um conhecimento mais aprofundado da modalidade, colocando-os desde cedo em contacto com as regras da modalidade e desafiando-os a perceber qual a melhor forma de resolver cada situação do jogo, quando é solicitado.

É importante que o jogo tenha continuidade, melhorando a motivação e beneficiando o seu tempo de prática na tarefa, para um maior enriquecimento motor face às diversificadas situações com as quais pode ser confrontado. Assim, é crucial encontrar a metodologia mais adequada, de forma a confrontar as situações, cada vez mais complexas, de acordo com as capacidades dos alunos e o seu nível de partida (Fraga, 1987). Desta forma, os jogos reduzidos, de cooperação ou competição, beneficiam bastante o progresso dos alunos, permitindo-os evoluir ao seu ritmo com a ajuda dos seus colegas, metodologia que utilizei ao longo do ano letivo tanto na lecionação como no DE.

Relativamente ao núcleo de voleibol, posso indicar que teve uma afluência bastante positiva por parte das alunas, contudo esse número foi reduzindo ao longo do ano letivo. Ainda assim, próximo do final do ano alguns alunos masculinos começaram também a frequentar os treinos, pois gostavam bastante da modalidade e não existia oferta desportiva, à exceção do badminton.

3.2. Projeto Específico – Desenvolvimento da força explosiva

Após a integração do núcleo de voleibol, procurei conversar com o professor responsável, de forma a perceber se já existia alguma problemática identificado no núcleo para poder fazer a minha intervenção como projeto específico. Foi identificada a questão de que as alunas tinham bastantes dificuldades em executar o remate em suspensão, o serviço por cima

em suspensão, mas também demonstravam algumas dificuldades em reagir rapidamente aos lances, influenciando o deslocamento para o ponto de queda da bola. Dados que se vieram a confirmar após as primeiras observações nos treinos. Desta forma considerei que o desenvolvimento destas ações técnicas poderia melhorar o jogo das alunas e as suas capacidades individuais, dando-lhes uma maior confiança e motivação para continuar a praticar a modalidade.

A importância da aptidão física nas modalidades desportivas tem sido um tema de bastantes investigações científicas, com o objetivo de complementar o planeamento, melhorando o desempenho dos atletas no voleibol. Nesta modalidade a força explosiva é fundamental, estando diretamente relacionada com as suas ações técnicas, nomeadamente nos saltos, no remate, no serviço, no bloqueio e no deslocamento para o ponto de queda da bola (Vilela & da Silva, 2017).

O treino pliométrico, à base de exercícios específicos, corresponde a ações de força explosiva onde contrações excêntricas sucedem contrações concêntricas, existindo um alongamento muscular seguido de encurtamento de forma rápida (Bobbert, 1990).

Este é um método muito utilizado nas sessões de treino de jogadores de voleibol, e tem demonstrado ser eficiente na melhoria na capacidade de salto e na altura saltada verticalmente, beneficiando as ações técnicas do jogo (Lombardi et al., 2011). O treino pliométrico resulta também num desenvolvimento da capacidade reativa do músculo, auxiliando na execução, desenvolvendo a deslocação rápida no voleibol. Esta metodologia de treino em crianças e jovens traduz um aumento da massa óssea, sem ocasionar danos à epífise óssea e músculos, uma melhoria da coordenação intramuscular, o aumento da velocidade em distâncias curtas, retardando o início da fadiga muscular durante os saltos (Vilela & Silva, 2017). Assim, o objetivo do projeto foi desenvolver a força explosiva dos membros inferiores [MI] das alunas de voleibol, através do treino pliométrico e exercícios complementares, melhorando as suas ações técnico-táticas.

A partir dos testes de impulsão horizontal e vertical do *FITescola*, foi realizada na 1ª etapa a medição dos resultados das 12 alunas que habitualmente frequentaram os treinos. A AI foi realizada no dia 9 de dezembro, sem qualquer influência do treino pliométrico nos treinos. Após esta medição, durante os dois treinos semanais do núcleo, as alunas despenderam uma parte do treino para a realização de exercícios específicos, tanto no início do treino, como em divisão do grupo durante a parte fundamental. Os exercícios utilizados estão presentes no quadro 21 apresentado abaixo.

De forma a podermos comparar os resultados dos testes após a aplicação do programa de treino, foram realizadas duas medições na 3ª etapa, nas datas de 10 e 31 de maio, onde foi possível retirar conclusões sobre a possível influência deste treino específico no desenvolvimento da força explosiva das alunas.

Exercícios pliométricos	Exercícios complementares
○ Queda do banco sueco e salto sobre barreira. ○ Agachamentos com salto. ○ Saltos longitudinais. ○ Saltos verticais. ○ Saltos a pés juntos sobre barreiras pequenas. ○ Lunge com salto e troca de perna. ○ Saltos verticais sobre barreiras. ○ Saltos laterais por cima de obstáculo. (Milić, Nejić & Kostić, 2008) (Vilela & da Silva, 2017)	○ Saltar à corda com elevação dos joelhos. ○ Steps. ○ Saltar por cima de obstáculos. ○ Fazer tração em corrida + salto. ○ Corrida com salto de barreiras. ○ Passo grande lateral com salto vertical; com Lunge; com agachamento.

Quadro 21 - Exercícios pliométricos e complementares

No aquecimento foram realizados exercícios de preparação para a parte fundamental, como saltar à corda, realizar simulação de blocos na rede e passos laterais seguidos de salto vertical.

3.3. 1ª Etapa

3.3.1. Objetivos operacionais e Plano

A 1ª Etapa teve como objetivos a divulgação da oferta desportiva e inscrição das alunas no núcleo de DE, mas também a realização da AI, permitindo realizar o planeamento das unidades de treino a realizar.

Nesta etapa foi realizada a apresentação das alunas, mas também transmitidas as rotinas de treino, para que tivessem a possibilidade de criar esses hábitos. Foi também feita a AI, tendo como objetivo conhecer o nível de prática das alunas e perceber quais as suas maiores dificuldades, que seriam trabalhadas na etapa seguinte. A AI foi feita a partir das situações de jogo 2x2 e 4x4.

Os treinos foram sempre compostos por um aquecimento, com o objetivo de fazer ativação cardiovascular e mobilização articular, tendo sempre presente uma componente de aptidão física, mais específica de exercícios pliométrico, colocando em prática o projeto específico. A parte fundamental teve na sua composição exercícios de técnica, como o auto passe, ou deslocamentos em troca de bola, mas incidiu mais especificamente em situações de jogo reduzido 1+1, 2+2, 2x2 e 4x4. No final do treino ocorreu sempre que possível uma aproximação ao jogo formal, desenvolvendo competências de jogo e aumentando a motivação.

3.3.2. Balanço da 1ª Etapa

A etapa teve início no mês de outubro com a escolha da oferta desportiva por parte do GEF, tendo ficado então o professor Duarte Sousa responsável pelo Voleibol, com a minha coorientação, e o Badminton. A partir daí estive encarregue da elaboração dos cartazes para a divulgação das modalidades, tendo sido afixados aproximadamente no fim do mês de outubro.

Após a divulgação do horário dos treinos os alunos começaram a inscrever-se aos poucos, não havendo condições para iniciar os treinos ainda nesse mesmo mês, tendo apenas iniciado no final do mês de novembro. Esta demora já era expectável devido aos receios que EE e alunos tinham devido aos perigos de contágio.

Após a abertura do núcleo começaram a frequentar aproximadamente 12 alunos, o que foi bastante positivo e surpreendente. Desde o início a equipa caracterizou-se por um grande espírito de união e empenho, sendo alunas altamente empenhadas, verificando-se que gostavam bastante da modalidade.

O jogo é a forma mais importante para que os alunos desenvolvam as suas apetências, mas também é o contexto mais completo para poder avaliar as suas capacidades, assim a AI foi feita a partir de situações de jogo reduzido, permitindo perceber em que níveis de prática se apresentam as alunas (Fraga, 1987).

Na AI, quando se deu a interrupção das aulas presenciais, não tinha sido possível ainda avaliar todas as alunas, contudo retirei algumas conclusões relativamente às mais assíduas. Sendo possível verificar o seu nível no apêndice XXIII, o grupo encontrava-se entre o nível elementar e avançado, o que reflete a qualidade de jogo e o seu empenho na tarefa. Ainda assim considere ser possível melhorar a realização dos gestos técnicos de manchete, serviço por cima, remate e bloco, tal como o deslocamento para o ponto de queda da bola, competências a trabalhar na etapa das prioridades.

Apesar de que na escola não seja adequada a introdução ao jogo formal a partir do 6x6, (Fraga, 1987), considero que as alunas já tinham desenvolvidas competências para o poder experienciar, devido a uma grande compreensão do jogo e bom nível de prática.

As principais dificuldades sentidas pelas alunas estão apresentadas abaixo.

E -	E +	A
1, 10, 13 e 14	2, 4, 11, 12 e 15	3, 5, 6, 7, 8 e 9
Dificuldades observadas		
Deslocamento para o ponto de queda da bola; Serviço pondo em causa os adversários. Manchete.	Serviço por cima; Remate em salto. Manchete.	Bloco. Remate em salto

Quadro 22 - Resultados da AI no DE

Balanço da 1ª Etapa do projeto específico

Foi também realizada a AI do projeto, através dos testes de impulsão, no 9 de dezembro [Apêndice XIV]. A partir destes resultados foram implementados em todos os treinos, exercícios específicos [quadro 21] para desenvolver a força explosiva.

É importante referir que todas as alunas se encontraram na zona saudável e no perfil atlético, sendo o objetivo então melhorar os seus resultados, de forma a influenciar positivamente as ações técnicas das alunas.

3.4.2ª Etapa

3.4.1. Objetivos operacionais e Plano

Devido ao confinamento obrigatório e ao início do ensino à distância, a atividade foi suspensa por vários meses, o que complicou o seu planeamento, pois não existiu possibilidades de desenvolver os treinos. Assim, as atividades do desporto escolar regressaram em abril e a 2ª etapa teve como objetivo melhorar as ações técnicas em que as alunas sentiram mais dificuldades na AI [quadro 22].

Foram novamente privilegiadas as situações de jogo reduzido, utilizando exercícios analíticos quando considerei não ser possível resolver alguns aspetos em situação de jogo. O mais aconselhável no voleibol é a utilização de formas jogadas simplificadas 1x1, 2x2, 3x3 ou 4x4, caracterizadas por adaptações ao desenvolvimento motor do aluno, às suas necessidades e capacidades, permitindo de um modo adequado e progressivo a introdução ao jogo e ensino dos elementos técnicos fundamentais do voleibol (Fraga, 1987).

A organização das situações de aprendizagem foi feita com base no trabalho cooperativo através de grupos heterogéneos, onde as alunas de nível A ajudaram as de nível I a ter uma maior rentabilização do tempo de treino, proporcionando-lhes práticas de melhor qualidade. Já os objetivos específicos para cada grupo de alunas foram delineados com base nas suas dificuldades, permitindo um maior foco nos seus aspetos a melhorar.

De forma a pôr em evidência as necessidades das alunas, os exercícios definidos para as situações de aprendizagem foram os que considerei mais adequados a cada necessidade.

Geralmente, no final de cada treino houve situações de jogo competitivo de forma a motivar, não só as alunas mais aptas, mas também as restantes alunas. Os objetivos para cada grupo de alunas estão apresentados no quadro 23.

Nível	Alunos	Objetivos da etapa	Exercícios	Crítérios de Êxito
E-	1, 10, 13 e 14	Realizar o deslocamento para o ponto de queda da bola; Servir por baixo ou por cima; Realizar a manchete tocando a bola com o antebraço.	2+2	Realizar 15 passagens de rede seguidas
			Jogos de Serviço	Em 15 serviços colocar 10 no campo adversário por baixo ou por cima
			2x2	Em 10 serviços colocar 5 em zona de difícil receção
E+	2, 4, 11, 12 e 15	Realizar serviço por cima; Realizar remate em salto	2x2/4x4	Em 7 remates colocar 5 no campo adversário
			Exercício analítico de remate	Em 10 remates colocar 7 no campo adversário
			Jogos de Serviço	Em 15 serviços colocar 10 no campo adversário por cima
A	3, 5, 6, 7, 8 e 9	Realizar bloco; Realizar remate em salto	4x4	Em 5 blocos, conseguir intercetar 3 bolas; Realizar 5 remates em plena suspensão, para o campo adversário.
			Exercício analítico de remate	Em 8 remates colocar 6 no campo adversário

Quadro 23 - Objetivos DE para a 2ª etapa

Existiu sempre muita entreajuda nos treinos, não existindo qualquer constrangimento na hora de criar grupos heterogéneos para as situações de aprendizagem, sendo assim o único requisito, o de agrupar alunas mais aptas com alunas com mais dificuldades. Os pares foram formados para a 2ª etapa, existindo uma posterior alteração, podendo assim as alunas estar em contacto com outras colegas, levando a uma maior motivação.

Par 1	Par 2	Par 3	Par 4	Par 5	Par 6	Par 7
3 e 1	5 e 13	6 e 14	7 e 2	8 e 15	9 e 11	4, 12 e 10

Quadro 24 - Pares de aprendizagem DE

Quanto ao projeto específico foram também determinadas metas a alcançar por parte das alunas, expostas no quadro abaixo. Estes objetivos estão relacionados com a melhoria de ações técnicas associadas à força explosiva, de forma a alcançarem um melhor rendimento durante as situações de jogo.

Alunos	Objetivos da etapa	Crítérios de êxito
1, 10, 13 e 14	Começar a realizar o remate em salto; Reagir mais rápido ao ataque adversário.	Realizar 3 remates em salto durante o jogo, alcançando o campo adversário.
2, 4, 11, 12 e 15	Começar a realizar o serviço por cima em salto; Melhorar a técnica de remate em salto.	Realizar 3 de 5 serviços por cima em salto. Realizar 3 pontos em remate em salto em 6 tentativas.
3, 5, 6, 7, 8 e 9	Melhorar a eficácia de remate em salto. Melhorar o tempo de suspensão no remate e bloco.	Realizar 4 pontos em remate em salto em 6 tentativas. Ganhar 4 de 7 blocos em salto.

Quadro 25 - Objetivos do projeto específico para a 2ª etapa

3.4.2. Balanço da 2ª Etapa

Só foi possível regressar à intervenção no DE em abril, correspondendo assim ao início da 2ª etapa, onde foram trabalhadas as prioridades em termos de dificuldades sentidas.

Como as alunas já apresentavam um nível bastante satisfatório no seu jogo, considerei que 7 aulas seriam suficientes para esta etapa, existindo evidentes melhorias no deslocamento para o ponto de queda da bola, no remate em salto e no serviço por cima. Uma das melhorias que foi possível verificar nas alunas foi também na realização da manchete, que era usual realizarem com as mãos e não com os antebraços juntos, passando assim a realizar da forma correta. Algo que foi demonstrado durante esta etapa foi também o facto dos serviços das alunas se tornarem cada vez mais ofensivos, pondo em causa a equipa adversária mais vezes. As alunas 2 e 4 conseguiram melhorar o seu jogo, sendo já avaliadas com o nível A, desenvolvendo o serviço por cima e o remate em salto. Houve ainda alunas as 8 13 e 15, que deixaram de frequentar os treinos, não contando para o balanço desta etapa, nem para o projeto específico.

Quanto à minha atuação nesta etapa, considero que estive mais interventivo a nível de *feedbacks*, relacionado com a melhoria do clima durante os treinos, pois à medida que os treinos passaram aumentou a confiança com as alunas. Este fator permitiu também uma maior motivação da minha parte o que melhorou a organização dos treinos, que ocorreram sempre sem comportamentos desviantes, pois as alunas estiveram sempre 100% focadas na modalidade.

Balanço da 2ª Etapa do projeto específico

O programa continuou a ser trabalhado em todas as sessões de treino, tendo como metodologia quase genérica em todas as aulas o método de Tabata (Rodrigues, Carvalho & Correia, 2017), mas também foram criados alguns percursos que punham à prova das capacidades de reação e de força explosiva dos membros inferiores, tendo como base os exercícios já identificados.

Devido ao tempo que as alunas estiveram em casa sem estarem subidas ao programa decidi não realizar medições da impulsão logo na 2ª etapa, pois iria influenciar de forma negativa o projeto. Desta forma ficaram marcadas as medições para a 3ª etapa.

Relativamente aos objetivos determinados para os grupos de alunas não tinha sido possível observar muitas alterações significativas, devido ao que foi mencionado acima. Ainda assim as alunas com mais dificuldades em reagir ao ataque adversário demonstraram-se mais ágeis para realizar a defesa.

3.5. 3ª Etapa

3.5.1. Objetivos operacionais e Plano

Associada ao progresso dos alunos, a 3ª etapa teve como objetivo a introdução de novos conteúdos, permitindo desenvolver nas alunas capacidades que até agora ainda não tinham sido trabalhadas. Ainda assim, existiram ações técnicas que as alunas continuaram a melhorar por não terem conseguido na etapa anterior.

Nesta etapa foram privilegiadas as situações de jogo competitivo 4x4 e 6x6, de forma a desenvolver competências o mais aproximadas possível do jogo formal, tendo em consideração as dinâmicas de uma equipa com quatro e seis elementos. Foram ainda desenvolvidas algumas situações de aprendizagem com o objetivo de trabalhar o bloco simples e o duplo para todas as alunas e a melhoria do remate e do serviço por cima para algumas delas. Os objetivos podem ser observados abaixo.

Nível	Alunos	Objetivos da etapa	Exercícios	Crítérios de Êxito
E+	1, 10, 11, 12 e 14	Realizar remate em salto; Realizar bloco; Realizar bloco duplo Realizar a dinâmica dos três toques.	Exercício analítico de remate	Em 10 remates colocar 7 no campo adversário
			Jogos de Serviço 4x4 ou 6x6	Em 10 serviços por cima colocar 7 no campo adversário
				Em 5 blocos, conseguir intercetar 3 bolas; Realizar 5 remates em plena suspensão, para o campo adversário. Realizar três toques em cada campo.
A	2, 3, 4 5, 6, 7 e 9	Realizar bloco; Realizar bloco duplo; Realizar remate em salto, Realizar a dinâmica dos três toques.	Exercício analítico de remate	Em 8 remates colocar 6 no campo adversário
			6x6	Realizar a dinâmica dos três toques, evidenciando o 2º toque na posição 3 Em 5 blocos, conseguir intercetar 3 bolas.

Quadro 26 - Objetivos para a 3ª Etapa DE

Como tem sido habitual as situações de ensino aprendizagem foram realizadas através de grupos heterógenos, apesar de todas as alunas já possuírem um nível de jogo bastante bom, o que facilitou o aproveitamento de qualidade do tempo disponível para a prática. Ainda assim, os pares para os exercícios mais analíticos foram definidos, agrupando sempre que possível uma aluna de nível elementar com uma aluna de nível avançado.

Par 1	Par 2	Par 3	Par 4	Par 5	Par 6
1 e 2	10 e 3	4 e 11	12 e 5	14 e 6	7 e 9

Quadro 27 - Grupos heterogéneos 3ª Etapa DE

A aptidão física foi trabalhada da mesma forma que nas etapas anteriores, intercalando com exercícios de força abdominal e força dos membros superiores. Os objetivos para o projeto de desenvolvimento da força explosiva para esta etapa podem ser observados no quadro abaixo, existindo para algumas alunas novas metas a alcançar.

Alunos	Objetivos da etapa	Critérios de êxito
1, 13 e 14	Começar a realizar o remate em salto;	Realizar 4 remates em salto durante o jogo, alcançando o campo adversário.
10, 11, 12 e 15	Começar a realizar o serviço por cima em salto; Melhorar a técnica de remate em salto.	Realizar 3 de 5 serviços por cima em salto. Realizar 3 pontos em remate em salto em 6 tentativas.
2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 e 9	Melhorar a eficácia de remate em salto. Melhorar o tempo de suspensão no remate e bloco.	Realizar 5 pontos em remate em salto em 7 tentativas. Ganhar 5 de 7 blocos em salto.

Quadro 28 - Objetivos do projeto específico para a 3ª etapa

Foi realizado no dia 5 de maio um torneio interno de voleibol em parceria com a Federação Portuguesa de Voleibol, onde as alunas do núcleo e outros alunos formaram duplas, criando quadro competitivo. Esta iniciativa teve como objetivo aproximar mais alunos à modalidade e ao DE, mas também motivar as alunas que habitualmente frequentam o núcleo.

Quanto ao projeto específico, foram desenvolvidas em todos os treinos situações específicas do método de Tabata (Rodrigues, Carvalho & Correia, 2017) e percursos que solicitaram as capacidades de reação e força explosiva dos MI. Nesta etapa foram realizadas as medições dos testes de impulsão, para que os resultados pudessem ser comparados com a AI realizada no mês de dezembro.

3.5.2. Balanço da 3ª Etapa

Apesar do curto período de tempo em que se desenrolou a etapa, considero que esta foi uma mais-valia para um maior desenvolvimento de hábitos de jogo nas alunas. De treino para treino foi possível observar melhorias na qualidade técnica e tática nas situações de jogo 4x4 e 6x6.

Foi ainda possível verificar que melhoraram significativamente as execuções do serviço por cima e do remate em salto, ações técnicas que se traduziam em algumas dificuldades no início do ano. Esta melhoria poderá estar relacionada com uma maior capacidade de impulsão, associada ao treino de força explosiva que foi implementado no núcleo durante todos os treinos.

Durante a etapa decorreu o torneio interno de pares organizado por mim e pelo professor Duarte e considero que foi um espaço muito positivo para os alunos poderem desenvolver o espírito competitivo, mas também poderem aprender com os colegas. Para mim

foi bastante benéfico na medida em que estive presente na organização de um torneio escolar, algo que ainda não tinha experienciado, visto que este ano as atividades internas e externas estavam suspensas devido à pandemia. Considero que desenvolvi cada vez mais conhecimento na modalidade, o que facilitou no planeamento das situações de aprendizagem e nos *feedbacks* prescritivos para melhor determinados aspetos durante as tarefas.

Balanço da 3ª Etapa do projeto específico

Relativamente ao projeto específico, as alunas continuaram a realizar o programa de treino durante a parte inicial de cada treino, de forma a melhorar os seus índices de força explosiva que foram medidos em duas datas diferentes nesta etapa.

É importante referir que as medições foram feitas com base nos protocolos específicos do *FITescola*, de forma a minimizar possíveis erros na realização. Para que as alunas fossem contabilizadas para o projeto foi necessário que pelo menos tivessem realizado duas das três medições, de forma a poder serem comparados resultados. As alunas que apenas realizaram uma avaliação foram excluídas do programa.

Os resultados obtidos nas medições desta etapa, comparativamente com as realizada na AI, podem ser analisadas no quadro abaixo.

Aluna	Impulsão Horizontal				Impulsão Vertical			
	9/12/20	10/05/21	31/05/21	Evolução	9/12/20	10/05/21	31/05/21	Evolução
1	1,49m	1,53m	-	Positiva	27cm	33cm	-	Positiva
2	1,99m	2,02m	2,06m	Positiva	40cm	44cm	42cm	Positiva
3	1,90m	1,99m	1,98m	Positiva	35cm	37cm	38cm	Positiva
4	1,40m	-	1,50m	Positiva	24cm	-	30cm	Positiva
5	1,68m	1,77m	1,87m	Positiva	34cm	39cm	41cm	Positiva
6	1,78m	1,71m	-	Negativa	33cm	38cm	-	Positiva
7	1,60m	1,59m	1,56m	Negativa	46cm	41cm	39cm	Negativa
9	1,60cm	1,67m	1,85m	Positiva	22cm	23cm	29cm	Positiva
10	1,34m	1,22m	1,41m	Positiva	24cm	24cm	32cm	Positiva
11	1,31m	1,32m	1,35m	Positiva	20cm	24cm	24cm	Positiva
12	1,44m	1,44m	1,55m	Positiva	22cm	20cm	28cm	Positiva
14	-	1,56m	1,65m	Positiva	-	34cm	30cm	Negativa

Quadro 29 - Resultados dos testes de impulsão

	Zona saudável
	Perfil Atlético
	Fora da ZSAF

Após analisar o quadro é possível verificar que salvo raras exceções as alunas apresentaram sempre resultados dentro da zona saudável da aptidão física, sendo que todos os resultados fora da zona saudável foram recuperados a tempo da avaliação final do projeto. Este indicador é importante para realizar um planeamentos mais individualizado.

Na impulsão horizontal, das doze alunas submetidas ao programa, apenas duas não

melhoraram os seus resultados, tendo uma delas realizado apenas duas medições. É importante referir que das dez alunas que apresentaram melhorias significativas na sua capacidade de salto horizontal, uma delas, a aluna 10, conseguiu registar um resultado na zona saudável, algo que não tinha conseguido na segunda medição. Também se pode observar que duas alunas conseguiram na última medição alcançar o perfil atlético, o que é bastante positivo.

Na impulsão vertical, também dez das dozes alunas submetidas ao projeto registaram melhorias na sua capacidade explosiva. Deste grupo de alunas, a aluna 1 conseguiu alcançar o patamar de perfil atlético da primeira para a segunda medição.

Com estes resultados, considero que o projeto acrescentou grandes melhorias nas capacidades das alunas, conseguindo melhorar a sua capacidade de impulsão, de velocidade de reação e de força explosiva, capacidades que são imprescindíveis para o sucesso na modalidade. Como resultado prático desse desenvolvimento houve alunas que começaram a realizar serviço por cima em salto e remate em suspensão, algo que não executavam no início do ano. Mas também foi notória uma maior capacidade de realizar blocos na rede mais eficazes.

3.6. 4ª Etapa

3.6.1. Objetivos operacionais e Plano

A 4ª etapa serviu para a avaliação das aprendizagens das alunas no DE ao longo do ano. Desta forma, esta etapa teve como base as situações de jogo 4x4 e 6x6, pois considero que é no jogo que é possível observar as melhorias das alunas, aliando a técnica à tática. Só assim é possível perceber as decisões das alunas dependendo da situação do jogo em que se encontra.

Nível	Alunos	Objetivos da etapa	Exercícios	Critérios de Êxito
E+	1, 10, 11, 12 e 14	Realizar remate em salto; Realizar bloco; Realizar bloco duplo Demonstra qualidade nas ações técnico-táticas.	Exercício analítico de remate	Em 10 remates colocar 8 no campo adversário
			Jogos de Serviço 4x4 ou 6x6	Em 10 serviços por cima colocar 8 no campo adversário
				Em 5 blocos, conseguir intercetar 3 bolas; Realizar 5 remates em plena suspensão, para o campo adversário. Realizar três toques em cada campo.
A	2, 3, 4 5, 6, 7 e 9	Realizar bloco duplo. Demonstra qualidade nas ações técnico-táticas.	Exercício analítico de remate	Em 8 remates colocar 6 no campo adversário
			6x6	Realizar a dinâmica dos três toques, evidenciando o 2º toque na posição 3 Em 5 blocos, conseguir intercetar 3 bolas.

Quadro 30 - Objetivos para a 4ª Etapa DE

Neste momento as alunas do núcleo apresentavam já grande qualidade de execuções técnico-táticas, o que permite que os treino fossem especialmente focados no jogo muito

próximo do formal. Assim, os objetivos para a 4ª etapa foram o a melhoria das ações técnico-táticas em situação de jogo e para algumas alunas melhorar o bloco, serviço por cima e remate em salto.

Devido ao nível de jogo das alunas, não considerei pertinente organizar as situações de exercício com base em grupos heterogéneos. Quanto ao treino da aptidão física, apesar de já ter terminado o projeto específico, houve a intenção de manter as capacidades de força dos membros superiores, inferiores e zona abdominal.

3.6.2. Balanço da 4ª etapa

Realizando um balanço final à prestação das alunas DE, considero que formaram um grupo caracterizado por muita amizade e entreaajuda, onde as alunas se motivaram bastante umas às outras. Este clima proporcionou bastante as aprendizagens, que melhoraram substancialmente o seu nível de jogo, devido à maior capacidade de realização das ações técnicas.

Relativamente à minha atuação, penso que fui melhorando à medida que as etapas iam acontecendo, a nível dos conhecimentos sobre a modalidade, do planeamento das situações de exercício e dos *feedbacks* e instrução feita durante os treinos. O meu relacionamento com as alunas foi-se também tornando cada vez mais positivo ao longo ano, o que facilitou bastante as minhas melhorias na direção e preparação dos treinos.

3.7. Balanço da intervenção pessoal

Considero que a escolha do voleibol feminino foi uma decisão que me tirou da minha zona de conforto, pois foi sempre modalidade onde tive algumas dificuldades, não tendo um conhecimento aprofundado sobre de que forma o abordar, nível de planeamento e organização e gestão dos treinos. Assim, considero que o núcleo de desporto escolar me ajudou a desenvolver as minhas competências, não só na lecionação, mas também a nível desportivo, visto existir a necessidade de estudar a modalidade, aprendendo mais sobre ela.

Uma das valências deste projeto foi também a novidade de orientar atividades desportivas de alunos em faixas etárias ao nível do secundário, algo que nunca tinha experienciado, trazendo-me melhorias ao nível da gestão do clima no treino nestas idades, tal como adequar os *feedbacks* a alunos um pouco mais velhos ao nível do desporto.

O projeto específico permitiu-me aumentar os meus conhecimentos teóricos e práticos sobre o desenvolvimento da força, em particular a força explosiva, objetivando a melhoria dos resultados das alunas do voleibol.

4. Seminário

4.1. Caracterização

O projeto de seminário seguiu as orientações de uma investigação-ação, caracterizada por um processo reflexivo e dinâmico que envolve a investigação, ação e formação, realizada por profissionais acerca da própria prática. Assim, passou por várias fases: experimentar o problema, imaginar uma solução, colocar em prática a solução imaginada, avaliar os resultados das ações e modificar à luz dos resultados (McNiff & Whitehead, 2010).

Após a chegada ao agrupamento de escolas, realizada a caracterização do GEF e analisado o seu PAA de anos anteriores, verifiquei que a oferta desportiva do grupo se centrava muito nas atividades realizadas dentro da escola, como a realização do corta-mato, os megas ou torneios inter-turmas, sem considerar as competições do DE. Após analisar algumas potencialidades em redor da ESS e da EB2/3 de Vila Nova de São Bento, percebi que não existiam atividades relacionadas com a natureza e que aproximassem os alunos do agrupamento aos recursos naturais do concelho, apesar de todo o envolvimento natural existente.

Considere interessante a possibilidade de criar uma maior ligação dos alunos aos recursos hídricos e a atividades náuticas, visto que os alunos de Serpa têm o Rio Guadiana a aproximadamente 7 quilómetros de distância e os alunos de Vila Nova de São Bento, a Barragem da Vareta à mesma distância. Assim o tema do projeto de seminário foi “Possibilidades de utilização dos recursos naturais do concelho em saídas de campo”.

Existe uma marginalização das AEN, entrando em contrassenso com o gosto que os alunos têm em experimentar novas atividades na natureza, sendo importante desenvolver capacidades de interação com os outros e de redefinição de papéis sociais relativos à aceitação de grupo (Marinho & Schwartz, 2005).

As AEN em Portugal, estão presentes nos programas de ensino da Expressão Físico Motora do 1º ciclo e da EF desde o 2º ciclo até ao secundário, manifestando assim a sua importância para o desenvolvimento dos alunos (Melo et al., 2018). Embora compreenda que realizar AEN fora do contexto escolar seja mais complexo a nível de recursos materiais, recursos humanos qualificados e financeiros, considero que a criação de hábitos relacionados com saídas de campo beneficia a criação de uma identidade local e de respeito pela preservação dos espaços naturais, mas também para o desenvolvimento social, cognitivo e motor dos alunos, na medida em que experienciam matérias diferentes do que é a habitual.

A importância deste projeto prendeu-se também com a vontade de criar uma mentalidade ecológica nos alunos, através de estratégias de ensino interdisciplinares. A abordagem interdisciplinar defende a superação da fragmentação do saber, a realização

conjunta de atividades em diferentes áreas de estudo e um esforço coletivo do corpo dirigente, docente e discente, associados à comunidade escolar, resultando num trabalho cooperativo para o desenvolvimento da educação ambiental na escola (Miranda, Miranda & Ravaglia., 2010).

Desta forma, considere-se que o GEF em cooperação com os outros departamentos deveria aproveitar os recursos à sua disposição para aumentar sua oferta de atividades, estipulando a organização de saídas de campo anuais, com um plano previamente definido, facilitando a sua repetição ano após anos e criando uma tradição no agrupamento. Assim um dos procedimentos neste projeto de seminário foi identificar, estudar e discutir quais as possibilidades e propostas de saídas de campo com AEN, tanto na ESS, como na EB 2,3 de Vila Nova de São Bento, criando um documento orientador consciente e com viabilidade de prática todos os anos. Para isso o diálogo com o GEF foi imprescindível de forma a conhecer as possibilidades de atividades mais adaptadas à instituição.

A organização da saída de campo no âmbito da direção de turma, funcionou como exemplo de como é possível realizar um dia com AEN interligadas a outras disciplinas, proporcionando novas experiências de aprendizagem aos alunos, privilegiando um currículo transversal. Esta saída de campo realizada com o 10ºB despertou nos alunos e nos professores interesse nas atividades fora da escola e considero que se podem tornar mais recorrentes. Esta atividade permitiu criar uma maior ligação às atividades náuticas e uma aproximação a empresas da área e à Câmara Municipal.

Desta forma, o objetivo geral foi estudar e apresentar sugestões de planos específicos, relativamente às atividades de exploração da natureza e saídas de campo neste agrupamento. Quanto aos objetivos específicos foram realizar atividades interdisciplinares fora da escola, criar um documento orientador para a realização de saídas de campo no conselho e a inclusão de uma saída de campo no próximo PAA. Para isso foi importante, através de instrumentos de investigação, conhecer a viabilidade da realização destas atividades.

1ª Fase	2ª Fase	3ª Fase	4ª Fase
Análise Bibliográfica	Recolha de dados	Realização do Seminário	Balanço
Perceber a importância das atividades de ar livre para os alunos Análise da interdisciplinaridade	Construção dos questionários Conhecer a opinião dos professores e alunos sobre os seus gostos, motivações e disponibilidade	Análise dos dados recolhidos Seminário (12/05) Saída de Campo	Criação de um documento que estruture as saídas de campo Atualização do PAA Criação de Protocolos
Set/Out/Nov	Dez/Jan/Fev	Março/abril	Maió/junho

Quadro 31 - Etapas do Seminário

Como demonstra o quadro 31, o projeto de seminário dividiu-se também em quatro etapas, a primeira caracterizada pela revisão bibliográfica sobre a importância das AEN e da

interdisciplinaridade para o meio escolar e para os alunos; a segunda pela construção de um questionário para a recolha de dados junto dos professores e alunos; a terceira pela análise dos dados e realização do seminário em reunião de GEF; e a quarta pela reflexão e criação de estratégias para implementar as inovações.

4.2. Organização do estudo

O meu estudo caracterizou-se por um desenho ou pesquisa observacional, (Thomas, Nelson & Silverman, 2012), realizado no agrupamento de escolas nº 2 de Serpa, onde os sujeitos foram divididos em duas categorias:

- Universo: Os 5 professores do agrupamento de escolas nº 2 de Serpa;
- Amostra: Quatro turmas de 10º e 11ºano da ESS dos Cursos Científico-Humanísticos, optei por escolher esta amostra pois são as turmas que estarão mais tempo no ensino secundário do agrupamento, mas também por serem as turmas lecionadas por mim e pelo meu orientador da escola, sendo mais fácil o seu preenchimento via online nas aulas síncronas, devido ao ensino à distância.

Relativamente às medidas e instrumentos utilizados foram selecionadas as variáveis: experiência em atividades de exploração da natureza, disponibilidade e a motivação para as saídas de campo. Para recolher estes dados foram utilizados dois questionários, o primeiro destinados aos professores do GEF e o segundo à amostra de alunos selecionados. Os questionários tiveram na sua composição respostas fechadas que serão mais fáceis de analisar estatisticamente, e também respostas abertas para informações mais detalhadas, mas também inesperadas sendo útil quando o investigador quer obter informação qualitativa para complementar e contextualizar a informação quantitativa obtida pelas variáveis (Hill & Hill, 1998).

Para escrever um bom questionário é fundamental especificar primeiro detalhadamente quais são os objetivos da investigação, as hipóteses, as escalas de respostas das perguntas e os métodos para analisar os dados (Hill & Hill, 1998). O questionário teve uma escala nominal, consistindo num conjunto de respostas qualitativamente diferentes e mutuamente exclusivas (Hill & Hill, 1998).

Os questionários foram compostos por três secções, 1) Caracterização, 2) Disponibilidade e 3) Motivação, com os seguintes objetivos:

- Caracterizar o universo dos professores; analisar a motivação, disponibilidade e especialização dos professores de EF do GEF relativamente a saídas de campo e AEN;

- Caracterizar a amostra; analisar a motivação, disponibilidade e gostos dos alunos da ESS relativamente a saídas de campo e AEN.

Os procedimentos tiveram como base o modelo positivista através de uma investigação quantitativa (Thomas, Nelson & Silverman, 2012), caracterizado por questões maioritariamente fechadas, recolhidas em questionário e posteriormente analisados os dados e interpretados estatisticamente. Devido ao confinamento, a recolha de dados foi feita de forma online, através da plataforma *Google Forms*, enviado para os professores através da plataforma da escola. Já os alunos preencheram nas aulas online síncronas, havendo assim um maior controlo.

4.3. As fases do seminário

A primeira fase correspondeu à identificação do tema a abordar, através da identificação das oportunidades existentes, mas também à definição da pergunta de partida para a investigação. Optei pela pergunta - De que forma podem as atividades de exploração da natureza aumentar a oferta desportiva do agrupamento?, pois pretendi perceber e formular uma proposta de como poderia o GEF organizar-se relativamente ao tema.

Com o objetivo de justificar a pertinência do tema e aprofundar conhecimentos sobre a importância das atividades ao ar livre e valorização dos recursos naturais, realizei uma revisão bibliografia que me permitiu conhecer que estudos já existem nesta área, mas também perceber que as AEN têm bastantes benefícios para o desenvolvimento dos alunos. Quanto mais cedo for criado um hábito de consciência ecológica e da utilização e rentabilização responsável dos recursos naturais maiores são as probabilidades de sucesso. O trabalho do agrupamento de escolas na ótica da educação ambiental deve passar por uma tentativa real de planeamento interdisciplinar, proporcionando aos alunos uma aprendizagem e consciencialização relativamente ecologia, extinguindo assim a fragmentação de uma matéria que é extremamente importante para várias áreas de estudo.

A segunda fase caracterizou-se pela construção do questionário a colocar aos professores do GEF e aos alunos escolhidos para a amostra, de forma a conhecer a disponibilidade dos professores durante o ano letivo, tal como a sua motivação e formação específica relativamente a matérias relacionada com as atividades de exploração da natureza. Foi também importante para determinar os gostos dos alunos, a sua disponibilidade e motivação para participar nas saídas de campo, percebendo de que forma podem ser organizadas.

O processo de construção dos questionários foi já referido no ponto 4.2, contemplando 17 questões para os professores e 14 questões. Os questionários foram preenchidos na semana

de 22 a 26 de fevereiro, nas aulas dadas por mim e pelo Professor João Marques, para conseguirmos obter dados mais fiáveis. Quanto aos professores, o questionário foi enviado para o email institucional, tendo sido preenchido também nessa semana. No total foram inquiridos cinco professores e 108 alunos distribuídos entre o 10º e o 11º ano da ESS.

Os objetivos da terceira fase foram realizar o tratamento dos dados recolhidos, sendo possível estudar as respostas e retirar conclusões de forma a apresentá-las em reunião de GEF. Esta sessão caracterizou-se primeiramente por uma parte expositiva, relativamente aos resultados obtidos nos questionários e à importância do tema e posteriormente realizada uma segunda parte mais cooperativa com o objetivo de criar linhas orientadoras para a construção do guião para a realização de saídas de campo no futuro, permitindo contemplar o PAA a partir do próximo ano letivo. O seminário foi realizado no dia 12 de maio, tendo sido convidados todos os professores do GEF, o diretor do Agrupamento de Escolas N°2 de Serpa, Coordenadora do Departamento de Expressões e o Professor Doutor João Comédias, Orientador de estágio. O convite enviado corresponde ao apêndice XXX.

Após a recolha de dados foi possível chegar a algumas conclusões bastante positivas no que diz respeito à realização de saídas de campo, tanto da parte dos professores como dos alunos.

Relativamente aos resultados do questionário aos professores foi possível saber que alguns professores têm formação em AEN, mais especificamente Curso de Explorador Nacional, monitor de canoagem, BTT, orientação e escalada, o que poderá facilitar a organização das atividades. A maioria dos professores do GEF indicou já ter participado na organização de saídas de campo e apresentam também experiência em prática destas atividades, demonstrando que já existe alguma aproximação às atividades.

Quando questionados sobre a disponibilidade para a participação nas saídas de campo, todos responderam positivamente, onde 2 professores indicaram que deveria ser organizada uma vez por ano, o mesmo número indicou duas vezes por ano e 1 docente, três vezes por ano. Relativamente ao período da semana em que deveriam ser organizadas, 3 professores indicaram uma maior facilidade à quarta-feira no período da tarde, 1 em qualquer período da semana e a o mesmo número, apenas ao fim de semana.

Devido ao facto do agrupamento de escolas não ter materiais para organizar algumas atividades, os alunos poderão ter de suportar algum valor para uma contratação externa, assim 4 professores consideraram que 5 euros seria o valor justo, valor que poderá ser um pouco reduzido, e 1 docente indicou 10 euros.

Todos os professores indicaram ter gosto em lecionar AEN, considerando que são relevantes para o desenvolvimento dos alunos. Indicaram ainda que as atividades que poderão ser de mais fácil realização serão as caminhadas, o BTT, o tiro com arco, a orientação e a canoagem.

Quanto às motivações dos professores para a organização de saídas de campo, as respostas também foram semelhantes, tais como o gosto pelas matérias, a relação com os alunos fora da escola e consideram ser importantes para o desenvolvimento cognitivo e motor dos alunos. Alguns professores responderam ainda o gosto dos alunos por experimentar novas atividades na natureza.

Quanto ao questionário aos alunos, não foram recolhidos dados na EB 2,3 de Vila Nova de São Bento, devido a não estar inserido na escola, dificultando a sua recolha.

Nos alunos inquiridos, 51,9% reside em Serpa, onde se situa a escola que usei para a amostra, demonstrando que quase metade dos alunos reside em outras localidades, existindo a obrigatoriedade de planeamento com base nos horários dos transportes públicos e necessidade de protocolos com a Câmara Municipal, pois alguns alunos não têm ou não conseguem transportar bicicletas para a escola.

Relativamente à experiência dos alunos com AEN fora do contexto escolar, 88,9% indicou já ter praticado, revelando alguma predisposição para a prática do desporto ao ar livre, visto que vivem numa região que possibilita bastantes oportunidades para a convivência com os espaços naturais. Quanto às atividades que os alunos mais gostam são as caminhadas, o BTT, o tiro com arco, a orientação e a canoagem, curiosamente as atividades que os professores indicarem ser de mais fácil realização.

Nos 108 inquiridos, 76% indicou já ter participado em saídas de campo fora do contexto escolar, sendo um número bastante positivo, percentagem que aumentaria com a realização de atividades anuais organizadas pela escola.

Para perceber a viabilidade do projeto foi importante perceber se os alunos gostam e estariam interessados na participação das atividades, onde 96,3% indicou estar disponível e motivado para a participação, relativamente à frequência, 53% indicou três saídas de campo por ano, algo que me pareceu um pouco excessivo e de difícil realização. Apenas 9,6% indicou que deveria ser realizada apenas uma saída de campo anual, o que ficou estabelecido no seminário.

Quanto ao período da semana, 45,1% indicou que estaria disponível para participar em qualquer dia e em qualquer horário, 34,3% apenas consideram mais fácil participar aos fins de semana e ainda 20,6% respondeu apenas à quarta-feira à tarde. Creio que esta percentagem está

associado ao facto de não terem sido informados que não serão marcadas faltas nesse dia, por ser uma atividade interdisciplinar.

Relativamente à possibilidade de pagamento de alguma verba para atividades, especificamente atividades náuticas, 49,1% dos alunos indicou que o valor justo seria 5 euros, 30,6% indicou 10 euros, 14,8% indicou 15 euros e os restantes 20 euros.

No capítulo da motivação, apenas um aluno respondeu não ter gosto pela natureza e atividades ao ar livre. Quanto às atividades que os alunos mais gostam são a caminhada, BTT, canoagem, paddle, tiro com arco, orientação, rapel, slide e escalada.

A grande maioria dos alunos considerou importante a sua convivência com o meio ambiente, já os fatores que mais os motivam a participar nas saídas de campo foram o gosto por experimentar novas atividades em contacto com a natureza, a importância para o seu desenvolvimento social, motor e cognitivo, o gosto de estar com os colegas e professores fora da escola, o gosto pela matérias, mas também o gosto de ver paisagens e de novas experiências.

Com todos estes indicadores considero que é inequívoco o interesse e a viabilidade na realização de saídas de campo de cariz interdisciplinar, integrando AEN, que os alunos tanto gostam.

A apresentação do seminário contou com a presença de todos os professores do GEF, que estiveram sempre interessados e preocupados em dar o seu contributo na construção de materiais que farão parte do agrupamento, facilitando na organização e aumento de oferta em termos de atividades.

Após a apresentação e discussão dos resultados, todos os professores consideraram importante a implementação deste projeto, concordando que será do mais alto interesse dos alunos e mesmo professores ter um dia onde poderão lecionar outro tipo de matérias ou mesmo adaptar algumas matérias ao contexto ambiental.

Considereei importante apresentar o exemplo da saída de campo do 10ºB que iria realizar uma semana depois, de forma a podermos retirar algumas ideias e mesmo demonstrar aos professores que é completamente possível a organização deste tipo de atividades quando a motivação e o interesse está patente nos professores e nas instituições escolares.

Antes do início da discussão, e para facilitar o debate, apresentei um modelo para a criação de saídas de campo, que se caracteriza por oito questões imprescindíveis à organização destas atividades. O modelo está presente abaixo e serviu como início do debate que levou à criação de linhas orientadoras para as saídas de campo a realizar nas duas escolas.

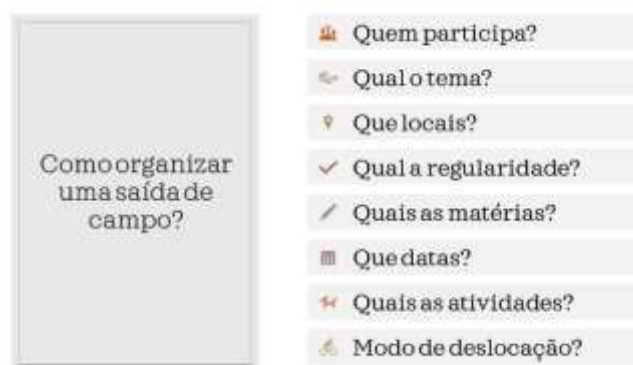


Figura 1 – Modelo para a criação de saídas de campo

Partindo deste modelo e depois de alguma discussão positiva, o GEF conseguiu chegar a algumas conclusões que serviram como base para o guião orientador para a realização de saídas de campo. Estas conclusões são respostas às questões do modelo exposto, o que permitiu construir um quadro de informações importantes para o objetivo do seminário.

Ficou estabelecido que a saída de campo funcionará como uma atividade final de ciclo em cada escola, tal como uma recompensa aos alunos que ao longo do ano demonstraram assiduidade nas atividades do DE.

Questões	Escola Secundária de Serpa	EB2,3 de VNSB
Quem participa?	Alunos do 12º ano; Participantes do DE.	Alunos do 9º ano; Participantes do DE.
Qual o tema?	Educação ambiental e Património natural	Educação ambiental e Património natural
Que locais?	Moinho da Amendoeira (Rio Guadiana)	Barragem da Vareta
Qual a regularidade?	1 vez por ano	1 vez por ano
Quais as matérias/disciplinas?	Quais quer disciplinas que estejam interessadas, dando especial ênfase às específicas (EF, Geografia, Biologia e Geologia, História e Filosofia)	Quais quer disciplinas que estejam interessadas, dando especial ênfase às específicas (EF, Ciências Naturais e História)
Que datas?	Próximo do dia 5 de junho (Dia do Ambiente) Quarta-feira	Próximo do dia 5 de junho (Dia do Ambiente) Quarta-feira seguinte
Quais as atividades?	Tiro com arco Canoagem Paddle BTT Caminhada Outras atividades a decidir pelos professores das outras disciplinas	Tiro com arco Canoagem Paddle BTT Caminhada Outras atividades a decidir pelos professores das outras disciplinas
Modo de deslocação?	Ida a pé + Regresso de transportes; Ida e Regresso em percurso de BTT	Ida a pé + Regresso de transportes; Ida e Regresso em percurso de BTT

Quadro 32 - Informações sobre as saídas de campo

Foram abordadas ainda as parcerias a serem realizadas, mais concretamente com a Câmara Municipal de Serpa, as juntas de freguesias implicadas, a GNR e empresas que têm na sua génese a organização de atividades náuticas.

Foi possível também abordar alguns aspetos relativamente ao pagamento das saídas

de campo, tendo sido encontradas as seguintes opções: 1) os alunos suportam o valor das atividades náuticas; 2) os alunos em cooperação com os professores angariam fundos para cobrir a despesa; 3) o agrupamento destina alguma verba do DE para a atividade; 4) outras soluções acordadas com a direção da escola. Esta atividade foi então aprovada por todos os professores do GEF e será submetida a aprovação em conselho pedagógico.

Na quarta fase iniciei a redação do Guião para a realização de saídas de campo, onde foram contemplados todos os pontos abordados no quadro 32, mas também o enquadramento das atividades, dados relativos à organização, às localizações e percursos, à alimentação e hidratação, aos custos, ao material necessário para os alunos, mas também para utilizar na organização, parcerias, cuidados com o ambiente e ainda regras de segurança. Após a realização do documento enviei para os professores do GEF, recebendo algumas sugestões de melhoria, que foram celeremente acrescentadas ao documento e finalizado na semana seguinte ao seminário. Posteriormente o documento foi entregue ao diretor do agrupamento de escolas para submeter a conselho pedagógico, só podendo depois ser incluído no PAA.

Relativamente às parcerias, foi reportada a vontade e o objetivo de realizar esta saída anualmente, junto da Câmara Municipal e da GNR, que se manifestaram positivamente relativamente a ajudar na organização, visando proporcionar um dia diferente aos alunos do concelho. Foi possível também conversar com o responsável da empresa *Alentejo Break*, que se demonstrou bastante agradado com a possibilidade de colaborar com o agrupamento de escolas novamente, proporcionando atividades náuticas no dia da saída de campo.

Concluído assim o projeto de seminário, fiquei bastante agradado com o resultado final, considerando que todos os objetivos foram cumpridos, faltando apenas a confirmação da aprovação das atividades em conselho pedagógico, contudo devido aos benefícios que trará ao agrupamento, penso que não será uma questão problemática.

Conclusão

O ano letivo 2020/2021 foi o ano mais rico em aprendizagens práticas na minha vida, mesmo depois de já ter experienciado uma licenciatura e um mestrado noutra instituição universitária que muito contribuíram para a minha formação como pessoa e como profissional.

Apesar da mudança repentina para uma nova cidade e para uma nova faculdade, considero que tomei a melhor decisão para as minhas ambições. O mestrado caracterizou-se por uma exigência acima do esperado o que contribuiu para o crescimento da minha autoconfiança, tornando-me mais resiliente e focado nos meus objetivos, apesar das dificuldades.

Estes dois anos de mestrado infelizmente coincidiram com uma das maiores crises humanitárias dos últimos tempos, condicionando por vezes a nível psicológico, devido aos receios de um vírus invisível, que me obrigou a experienciar o ensino à distância tanto como aluno durante o primeiro ano do curso, mas também como professor estagiário, durante o ano de estágio, no segundo ano. Esta nova realidade dotou-me de capacidade de adaptação e inovação que foi imprescindível ao sucesso destes dois anos, levando-me a compreender que nada é garantido e também o ensino se encontra em constante mudança.

A minha decisão em regressar à ESS e ao Agrupamento de escolas N°2 de Serpa, desta vez como professor estagiário, foi motivada por questões económicas, podendo assim focar-me a 100% nas atividades do estágio e das unidades curriculares do segundo ano, mas também para estar mais próximo da minha família, que sempre foi o meu suporte nos momentos mais difíceis desta caminhada. Como também já conhecia e mantinha boas relações com a instituição, decidi passar este ano controverso num ambiente mais familiar, como se caracteriza a escola em questão.

Uma das primeiras dificuldades sentidas foi o abandono forçado por parte do meu colega do núcleo de estágio, o que dificultou mais esta etapa, por não existir um espírito de companheirismo e partilha que pensei que fosse ter ao longo do ano. Considero que a cooperação e a ajuda entre estagiários são fatores de extrema importância para a realização de boas intervenções na escola, pois promove a discussão, a reflexão e o debate para tomar as melhores decisões nas várias áreas. A nível emocional e motivacional este fator também é preponderante, na medida em que existe um maior suporte em momentos de incerteza e desgaste. Apesar de não ter tido essa oportunidade, a melhor estratégia foi manter um contacto permanente com alguns colegas de outras escolas, minimizando um pouco essas carências.

Os desafios durante o estágio foram diários pois, apesar de já lecionar AEC há alguns anos, nunca tinha experienciado o que é o funcionamento de uma escola ao nível do secundário

enquanto professor, revelando-se um mundo complexo de decisões e de condicionalismos.

A minha integração no GEF foi feita de uma forma muito rápida, sentindo-me muito à vontade desde a primeira reunião, onde considero ter dado importantes contributos para a realização do Plano de Contingência para a disciplina de EF, pois já tínhamos abordado o tema das adaptações desportivas relativamente às matérias programáticas. Sentir que somos bem recebidos pelo grupo de professores da escola é um potenciador de autoconfiança e motivação que permite tomar decisões e aprender com os seus efeitos, através da reflexão sobre potenciais melhorias. A criação desta interdependência positiva permite ao estagiário um maior número de experiências através da cooperação com docentes com características e crenças diferentes, maximizando as suas aprendizagens. Este sentimento de pertença ao GEF permite que o estagiário desenvolva um maior empenho em demonstrar o seu valor junto da instituição escolar.

Um grande desafio do estágio na área da lecionação foi adaptar as minhas rotinas de ensino, à realidade do secundário, demonstrando que é necessário abordagens bastante diferentes devido aos diversos tipos de motivação dos alunos, das matérias dadas, da instrução utilizada e da organização e planeamento das aulas. Destes fatores, a motivação é o que merece maior reflexão, pois o secundário é um período de mudança e de novas experiências, que prejudicam por vezes o empenho dos jovens relativamente à vida escolar. Sendo a EF uma disciplina muito específica e diferenciada, existem alunos que ao definirem os seus interesses não desenvolvem gosto por ela, seja por abordagens questionáveis no passado ou por más experiências. Assim, é necessário criar estratégias para que os alunos se sintam bem nas aulas, compreendendo que é um espaço onde podem aprender e desenvolver competências que levarão para o resto da vida.

Para que isto aconteça é necessário manter uma boa relação com a turma, demonstrando uma postura positiva e interessada, o que foi por vezes prejudicado pelo comportamento que a turma apresentou em alguns períodos, agravado após ensino à distância, onde se perderam rotinas de aula presencial.

Com as minhas escolhas na lecionação considero que os alunos tiveram uma maior aproximação a algumas matérias, às quais revelaram uma grande falta de pré-requisitos, obtendo melhorias significativas ao longo das etapas, como a dança e a ginástica de solo, muito devido às sequências e coreografias livres que introduzi nas aulas. Estas tarefas são importantes para o desenvolvimento da criatividade nos jovens, característica que considero fundamental na sociedade atual, combatendo a excessiva formatação que existe nas escolas. Relativamente

ao voleibol, foram observadas melhorias devido aos jogos de cooperação utilizados na turma, situações que os alunos nunca tinham experienciado. Estas tarefas permitem que os alunos percebam a importância da ajuda e da cooperação, transportando esses valores para a sua vida. Este fator foi muito importante para que os alunos conseguissem aproximar-se das suas metas individuais.

A inclusão de matérias alternativas, como o ténis e o frisbee, revelou um grande potenciador da motivação dos alunos, não só pelo gosto de experienciar novas aprendizagens, mas também pela necessidade de despender uma maior atenção e concentração para compreender novas situações de exercício e novas técnicas. Esta alternância entre matérias nucleares e matérias alternativas representa uma mais-valia nas aprendizagens dos alunos, mas também no clima da aula.

As minhas principais dificuldades na lecionação foram descritas anteriormente, sendo algo que tentei combater ao longo do ano, mas com maior ênfase no PTI. Esta semana é de elevada importância para o estagiário, pois tem a oportunidade de conhecer de uma forma mais aprofundada as rotinas de um professor com horário completo, a nível do planeamento e lecionação de turmas com características bastante distintas, sendo necessária uma adaptação focada nas necessidades de cada uma. Para que esta experiência seja bem sucedida é necessário existir boas dinâmicas de cooperação com os professores do GEF, pois só eles têm o conhecimento da turma e do planeamento mais adequado para ela. O PTI traduz-se também num dos pontos mais motivadores do estágio, quando encarado com determinação, permitindo um maior contacto com os alunos, fator que considero ser o mais satisfatório para um professor.

Relativamente ao projeto específico de inclusão do aluno nº23, fiquei bastante agradado com os resultados que os alunos facilitadores conseguiram trazer no final do ano, existindo uma maior aproximação do aluno à turma durante os vários tipos de tarefas, ainda assim considero que as maiores vitórias foram a realização de atividades com toda a turma ao mesmo tempo e em exercícios com confronto. Este projeto voltou a evidenciar que o trabalho cooperativo, assente em valores de solidariedade e ajuda, é uma mais-valia nas escolas, criando pontes essenciais no combate às mais variadas adversidades. No campo das necessidades afetivo-emocionais, considero que uma possível integração só poderá resultar através de colegas que facilitem a sua aproximação à realidade da turma, pois apenas os esforços isolados dos professores poderão revelar-se insuficientes para esse fim.

A direção de turma foi a área que esteve mais condicionada pelos motivos do afastamento social que caracterizou o ano letivo, não existindo um contacto significativo com

os EE não sendo possível, desta forma, proporcionar experiências suficientes para desenvolver as minhas competências nessa área. Ainda assim, foquei-me bastante no acompanhamento dos alunos, não só presencialmente, como de forma digital, preocupando-me se estavam a conseguir focar-se nos estudos e a conseguir ter bons resultados, tentando motivá-los, pois alguns alunos demonstraram muito desinteresse na vida escolar. Tentei transmitir um pouco do que foi a minha experiência como aluno, para que os alunos percebessem que com concentração e esforço conseguem alcançar os seus objetivos. Algo que é visível na passagem no ensino básico para o secundário é uma falta de adequação do seu processo de trabalho às exigências da nova etapa, levando a que baixem o seu rendimento escolar e a uma possível desmotivação. Assim, é importante consciencializar os alunos o mais cedo possível de que se encontram numa etapa da sua vida mais exigente que trará repercussões no seu futuro, servindo isto para que melhorem os seus métodos de estudo e foco relativamente à vida escolar, prevenindo potenciais maus resultados e um decréscimo das suas expectativas profissionais.

A saída de campo representou o momento mais especial deste estágio, conseguindo observar todos os alunos motivados e satisfeitos por estar a realizar uma atividade inovadora fora da escola, tendo sido a única neste ano letivo devido à pandemia. Todos os objetivos desta atividade foram cumpridos com êxito, criando laços mais fortes com o meio ambiente e com as AEN. Para além destes objetivos, as saídas de campo apresentam uma extrema importância na criação de um clima de confiança entre alunos e professores, sendo transportado depois para as aulas na escola. Estas atividades são muito relevantes para que os alunos possam ultrapassar os seus medos, criando autonomia e confiança nas suas capacidades, como aconteceu com alguns alunos da minha turma, que ultrapassaram os seus receios relativamente ao meio aquático e conseguiram realizar atividades de canoagem e paddle individualmente e sem condicionantes. No ponto de vista da educação ambiental, realizar atividades fora da escola e em contextos naturais vem contribuir para uma maior consciência prática de como conviver responsabilmente com a natureza, percebendo que é importante preservá-la de forma a podermos utilizá-la para nosso benefício.

A participação dos professores de biologia e geologia e filosofia, tal como a presença do orientador da faculdade, foi bastante benéfica acrescentando um cariz interdisciplinar durante um dia que foi repleto de novas aprendizagens. Esta cooperação entre professores é importante para combater a fragmentação disciplinar na temática da educação ambiental, demonstrando a sua transversalidade e importância aos alunos. Esta flexibilidade curricular aliada ao ensino cooperativo possibilita a criação de atividades mais interessantes para os alunos

em contexto escolar.

O desporto escolar é uma oportunidade que o estagiário tem para desenvolver as suas competências a nível dos conhecimentos, lecionação e planeamento de uma modalidade que não domina, obrigando-o a estudá-la e a refletir sobre as melhores opções para desenvolver competências e transmitir valores aos alunos em contexto de treino e competição.

Devido a um louvável espírito de compromisso as alunas conseguiram aperfeiçoar bastante o seu nível de jogo ao longo dos treinos, também influenciado pelo desenvolvimento da força explosiva dos MI, através do treino pliométrico. A implementação de um programa com vista a desenvolver uma capacidade específica pode ter bastantes benefícios quando os alunos demonstram colaboração, para isso é imprescindível que conheçam os objetivos dos exercícios a que são submetidos, transmitindo-lhe a ideia de que será um instrumento favorável à melhoria das suas competências. Assim o professor deve optar pelo tipo de treino que mais se adequa à modalidade em particular.

No projeto de seminário tive a oportunidade de desenvolver no agrupamento de escolas um tema que gosto bastante, que é o aproveitamento dos recursos naturais, com vista ao desenvolvimento das capacidades motoras e cognitivas dos alunos, aumentando as suas experiências. Através deste seminário demonstrei todo o potencial existente no concelho de Serpa para a realização de saídas de campo, tal como a motivação que os alunos têm para participar. Considero que consegui elaborar um documento completo e que servirá de base para a organização destas atividades durante muitos anos, caso exista vontade e interesse por parte do corpo docente presente no agrupamento de escolas.

Relativamente a este tema penso que existe ainda uma grande relutância em perder tempo de sala de aula em detrimento de atividades no exterior, algo que deve ser combatido, pois promovem experiências que a teoria não lhes pode oferecer. Numa geração em que os alunos são cada vez mais sedentários cresce a relevância em adotar estratégias para conhecerem as oportunidades que o meio ambiente lhes proporciona, sem excluir as matérias programáticas.

Em suma, todas as atividades desenvolvidas durante este ano letivo contribuíram para o meu desenvolvimento enquanto profissional do ensino, demonstrando que por vezes as oportunidades surgem das adversidades, apenas necessitando de foco e gosto pelo trabalho que se está a realizar. Uma das aprendizagens mais importantes deste estágio foi a nível humano, levando-me a ser mais compreensivo e sensível, porque todos os alunos são diferentes e todos devem ter as mesmas oportunidades de aprender, visto que a EF não se foca no desenvolvimento de atletas, mas sim de seres humanos capazes de transformar o mundo num lugar melhor.

Referências Bibliográficas

- Agrupamento de Escolas Nº2 de Serpa – Projeto Educativo 2019/2023. (2019). <http://esserpa.drealentejo.pt/mod/resource/view.php?id=1160>. Acedido a 25 de outubro, 2020 em <http://esserpa.drealentejo.pt/>
- Agrupamento de Escolas Nº2 de Serpa – Regulamento Interno. (2020). <http://esserpa.drealentejo.pt/mod/resource/view.php?id=180>. Acedido a 25 de outubro, 2020 em <http://esserpa.drealentejo.pt/>
- Boavista, C., & de Sousa, Ó. (2013). O Diretor de Turma: Perfil e competências [versão eletrónica]. *Revista Lusófona de Educacao*, 23, 77–93.
- Bobbert, M. F. (1990). Drop jumping as a training method for jumping ability. [versão eletrónica]. *Sports Med*, 9(1), 7-22
- Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para dar aulas ou para ser professor? [versão eletrónica]. *Horizonte, Revista de Educação Física e Desporto*, 18(108), 15–26.
- Bom, L., Pedreira, M., Mira, J., Carvalho, L., Cruz, S., Jacinto, J., Rocha, L., & Carreiro da Costa. (1990). A elaboração do projeto de programas de educação física [versão eletrónica]. *Horizonte, Revista de Educação Física e Desporto*, 35,1-12.
- Carreiro da Costa, F. (1984). O que é um ensino eficaz das actividades físicas em meio escolar? [versão eletrónica]. *Horizonte, Revista de Educação Física e Desporto*, I(1), 22–26.
- Carvalho, C. (2004). Treino E Desenvolvimento Da Força Em Crianças E Jovens [versão eletrónica]. *Publicaciones de La Facultad de Educación y Humanidades Del Campus de Melilla*, 33, 169–187. Retirado a 22 de outubro, 2020, em <https://doi.org/10.30827/publicaciones.v33i0.2318>
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física [versão eletrónica]. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 135–151. Retirado a 22 de outubro, 2020, em <https://boletim.spef.pt/index.php/spef/article/view/163/150>
- Casanova, M. P. (2012). *O Papel da Tutoria ao Serviço do Desenvolvimento Curricular*. Comunicação apresentada no XIX Congresso da AFIRSE “Revisitar os Estudos Curriculares: Onde Estamos e para Onde Vamos?”. Lisboa: EDU-CA/Secção Portuguesa da AFIRSE.
- Castro, A. C. C., Proença, A., Teixeira, F., Freitas, H., Isabel, H., Ramos Pinto, J., et al. (2018). Referencial de Educação Ambiental para a Sustentabilidade para a Educação Pré-Escolar, o Ensino Básico e o Ensino Secundário. Ministério da Educação.
- Clemente, F. M., & Mendes, R. M. (2013). Perfil de Liderança do Diretor de Turma e

- Problemáticas Associadas [versão eletrónica]. *Exedra*, 7, 71–85
- Comédias, J. (2012). A avaliação autêntica em Educação Física - O problema dos Jogos Desportivos Colectivos. Tese apresentada ao Instituto da Educação da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para a obtenção do grau de doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa.
- Costa, F. S., & Gonçalves, A. B. (2004). Educação ambiental e cidadania: Os desafios da escola de hoje. *Actas dos ateliers do Vº Congresso Português de Sociologia - Sociedades Contemporâneas: Reflexividade e Acção*, 33–40. Acedido em 24 de Outubro de 2020, em https://aps.pt/wp-content/uploads/2017/08/DPR460e79568d9b7_1.pdf
- Direção Geral da Educação [DGE]. (2001). https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Secundario/Documentos/Programas/ed_fisica_10_11_12.pdf. Acedido a 20 de outubro, 2020 de DGES em <https://www.dge.mec.pt/>
- Direção Geral da Educação [DGE]. (2020). https://www.dgeste.mec.pt/wp-content/uploads/2020/11/orientacoes_educacao_fisica_20202021_dge_dgs.pdf. Acedido a 22 de outubro, 2020 de DGES em <https://www.dge.mec.pt/>
- Fraga, F. (1987). *O ensino do voleibol*. Lisboa: Pelouro do Desporto da Câmara Municipal de Lisboa.
- Gillies, R.M. (2020). Trabalho de Grupo Cooperativo [versão eletrónica]. A *Enciclopédia do Desenvolvimento da Criança e do Adolescente*. Retirado a 6 de março, 2021, em <https://doi.org/10.1002/9781119171492.wecad264>
- Heacox, D. (2001). *Diferenciação Curricular na Sala de Aula*. Porto: Porto Editora.
- Hill, M. & Hill, A. *Investigação por Questionário* (2ª Edição). Lisboa: Edições Sílabo
- Instituto Nacional de Estatística [INE]. (2018) https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOES_pub_boui=410493733&PUBLICACOESmodo=2. Acedido a 20 de Outubro, 2020 de INE em https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpgid=ine_main&xpid=INE
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). Programa de Educação Física (Reajustamento). Ensino Secundário.
- Leitão, F.A.R. (2010). *Valores Educativos, Cooperação e Inclusão*. Salamanca: Luso-Española de Ediciones, S.L
- Lombardi, G., Vieira, N. & Detanico, D. (2011). Efeito de dois tipos de treinamento de potência no desempenho do salto vertical em atletas de voleibol [versão eletrónica]. *Journal of Biomotricity*, 5(4), 230-238

- Marinho, A., & Schwartz, G. M. (2005). Atividades de aventura como conteúdo da educação física : reflexões sobre seu valor educativo. [versão eletrónica]. *EF Deportes*, 1, 1–5
- Marques, A., Ferro, N., & Carreiro, F. (2011). Comparative Analysis of the Intensity of Physical Education classes of 45 and 90 minutes [versão eletrónica]. *Gymnasium - Revista de Educação Física, Desporto e Saúde*, 4, 55–72.
- Martins, G., Gomes, C., Brocardo, J., Pedroso, J., Carrillo, J., Silva, L., et al. (2017). Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória. Editorial do Ministério da Educação e Ciência.
- McNiff, J., & Whitehead, J. (2010). *You and Your Action Research Project* (3ªed.). Oxfordshire: Routledge Taylor & Francis Group.
- Melo de Carvalho, A. (2010) Para um desporto verdadeiramente educativo [versão eletrónica], *Gymnasium - Revista de Educação Física, Desporto e Saúde*, 1(1), 7–28.
- Melo, R., Damásio, S. A., Leandro, C., Martins, F., Campos, F., Gomes, R., & Mendes, R. (2018). Desporto, lazer e educação: uma perspetiva a partir dos desportos de natureza. In R., Melo (Coord.) *Educación a través del deporte: actividad física y valores* (pp. 179-192). Andalusia: Asociación Didáctica Andalucía.
- Milić, V., Nejić, D. & Kostić, R. (2008). The effect of plyometric training on the explosive strength of leg muscles of volleyball players on single foot and two-foot takeoff jumps. *Facta universitatis-series: Physical Education and Sport*, 6, 169-179. Retirado a 15 de abril, 2021, em <http://facta.junis.ni.ac.rs/pe/pe200802/pe200802-09.pdf>.
- Ministério da Educação. (1992). *A Educação Física no 1ºciclo do ensino básico* FNAC Gráfica.
- Miranda, F., Miranda, J. & Ravaglia, R. (2010). Abordagem Interdisciplinar em Educação Ambiental [versão eletrónica]. *Revista Práxis*, 4, 11-16.
- Palmeirão, C. & Alves, J. M. (2016). *Promoção do Sucesso Educativo: estratégias de Inclusão, Inovação e Melhoria – Conhecimento, formação e ação*. Porto: Universidade Católica Editora.
- Reis, P.R. (2011). *A Gestão do Trabalho em Grupo*. (1ªed.). Aveiro: Universidade de Aveiro.
- Rodrigues, M., Carvalho, M. L. & Correia, A. L. (2017). *Treino de força: uma proposta em contexto escolar*. Comunicação apresentada no Seminário Internacional Desporto e Ciência 2017, Funchal, Portugal.
- Thomas, J. R. & Silverman, S. J. (2012). *Métodos de pesquisa em atividade física* (6ªed.). Porto Alegre: Artmed Editora.

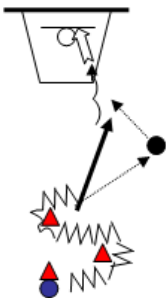
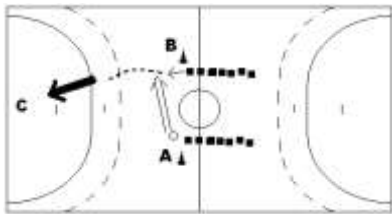
Vilela, G., & da Silva, S. F. (2017). Efeitos do treinamento pliométrico na força explosiva e potência de meninas púberes praticantes de voleibol [versão eletrónica]. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento: RBCM*, 25(1), 109–117.

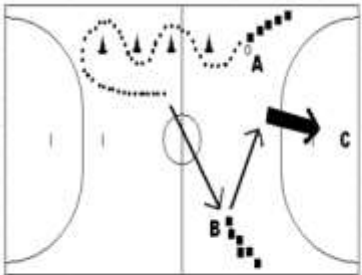
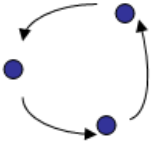
Referências legislativas

Lei nº 46/1986 de 14 de outubro – Lei de Bases do Sistema Educativo.

Apêndice I – Protocolo de Avaliação inicial e Planeamento da 1ª Etapa

Objetivos da 1ª Etapa de Lecionação	1) Receção aos alunos, enquadrando-os com a organização da escola e da disciplina; 2) Apresentação do professor, dos alunos e do programa de disciplina, tal como critérios de avaliação 3) Criação e consolidação de rotinas de bom funcionamento da unidade curricular 4) Avaliação e recolha de informação relativamente ao nível inicial dos alunos nas matérias programáticas.		
Matérias	Situações de Avaliação		Crítérios de êxito
Fitescola	<u>Aptidão aeróbia</u>	Vaivém	
	<u>Composição corporal</u>	IMC	
	<u>Aptidão Neuromuscular</u>	Abdominais Flexão de Braços Velocidade 40m Flexibilidade de ombros Senta e alcança Impulsão horizontal	
Basquetebol	<u>Situações de avaliação:</u> 3x3 (Monocorfebol) Duas tabelas campo reduzido Sem drible Sem ressalto ofensivo Apenas pode intercetar a bola e não desarmar Defesa sombra a 2/3m Não existe 1x1 Ou Exercícios de superioridade numérica em vagas 2x1 ou 3x2		• Conhece as regras e respeita as decisões de arbitragem • Cooperar com os colegas • Recebe com as duas mãos enquadrando-se com o cesto • Lança na passada ou em suspensão • Desmarca-se • Decide bem quando passar e driblar • Marca o adversário em defesa sombra entre o alvo e o atacante

	<u>Exercício Critério:</u> Percurso em drible com mudanças de direção, passe, receção e lançamento na passada 	• Dribla olhando em frente • Faz mudanças de direção pela frente mudando de mão • Lança na passada com dois passos elevando a perna livre • Passe e receção: Passa a um colega e recebe a bola em movimento para o cesto
Andebol	<u>Situação de avaliação:</u> Situação de jogo 3x3+2 laterais Guarda-redes pode ir até ao meio-campo Sem drible Ou 3x3+Joker Guarda-redes pode ir até ao meio-campo Sem drible <u>Exercício Critério:</u> O aluno A passa ao aluno B que se aproxima da área em drible e remata em salto 	• Conhece as regras e respeita as decisões de arbitragem • Coopera com os colegas • Boa pega e armação do braço • Desmarca-se • Remata em salto • Tenta intercetar a bola e faz marcação sombra a 2 ou 3 metros • Decide bem quando passar ou driblar • Executa o passo direcionado para o colega • Recebe a bola em progressão de forma controlada • Progride em drible mantendo o controlo da bola • Remata em salto combinando a corrida com o próprio salto • Boa pega e armação do braço
Futebol	<u>Situação de avaliação:</u> Situação de jogo em vagas 3x1+GR Ou Situação de jogo 3x3 campo normal Apenas contenção a 2/3m	• Conhece as regras e respeita as decisões de arbitragem • Coopera com os colegas • Desmarca-se após o passe • Recebe a bola e enquadra-se com a baliza • Passa ao companheiro desmarcado • Decide bem quando passar, driblar • Finaliza quando tem a baliza ao alcance

	Interceptar a bola e não desarmar Sem jogo aéreo Sem barreiras Sem contacto físico Reposição da bola com os pés <u>Exercício Critério:</u> Exercício de condução, passe, receção e remate a uma baliza com guarda-redes  O aluno parte da posição A, conduz a bola contornando os pinos (afastados entre si 2 m), passa a bola ao colega da fila B, move-se em direcção à baliza, recebe a bola de B e remata.	• Marcação sombra entre o adversário e a baliza • Bola controlada na condução • Passa a bola com a parte interna dos pés na direcção do colega • Receção de bola de forma controlada • No remate, coloca o pé de apoio junto à bola • Remata com precisão
Voleibol	Situação de avaliação A: Situação de jogo 2+2 Jogo de Cooperação, com serviço entre os 3 e os 4,5m e rotação a cada 2 pontos <u>Exercício Critério:</u> Circulação de bola entre três alunos distanciados entre 3 a 4 metros entre si 	• Conhece as regras e respeita as decisões de arbitragem • Cooperar com os colegas • Desloca-se para o ponto de queda da bola • Serviço por baixo direccionado • Receção em toque de dedos ou manchete • Receção dando continuidade ao jogo • Desloca-se corretamente para o ponto de queda da bola • Toca a bola com os dedos na direcção do colega • Na manchete, toca a bola com os antebraços juntos na direcção do colega

Gin. Solo	<u>Situação de avaliação:</u> Realiza em situação de exercício, em colchão individual, as seguintes habilidades gímnicas: • Rolamento à frente pernas juntas; • Rolamento à retaguarda pernas juntas; • Pino de braços; • Roda; • Avião; • Vela • Posições de flexibilidade (Ponte).	Rolamentos: • Flexão da cabeça (queixo ao peito) • Pernas estendidas • Saída em equilíbrio Pino de braços: • Alinhamento e extensão de todos os segmentos • Mãos à largura dos ombros • Manter a posição (alguns segundos) antes do rolamento Roda: • Extensão dos segmentos • Passagem pela vertical • Saída em equilíbrio com os MS elevados e estendidos Avião: • Manter o equilíbrio • Tronco paralelo ao solo e MI em extensão Posição de flexibilidade: • Manter a amplitude durante alguns segundos
Gin. Aparelhos	<u>No minitrampolim realiza:</u> • Salto em extensão • Salto engrupado • Meia Pirueta	Realiza cada um dos saltos, após uma corrida de balanço e chamada, com elevação energética dos membros superiores e receção controlada com os MI na direção do colchão <u>Salto em extensão:</u> coloca a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto, elevação energética dos membros superiores e receção controlada com os MI na direção do colchão <u>Salto engrupado:</u> fecho dos membros inferiores na fase mais alta do vou e abertura rápida dos mesmos. <u>Meia pirueta:</u> Mantém o controlo do salto, quer para a direita como para a esquerda
	<u>No plinto transversal ou boque realiza:</u> • Salto ao eixo • Salto entre mãos	Após uma corrida de balanço, realiza a transposição correta do aparelho, através do salto técnico, realizando uma receção equilibrada no colchão <u>Salto ao eixo:</u> Membros inferiores afastados e em completa extensão, elevação da bacia acima da linha dos ombros <u>Salto entre mãos:</u> Joelhos fletidos e junto ao peito, elevação da bacia acima da linha dos ombros

Badminton	<u>Situação de avaliação:</u> Situação de jogo simplificado 1+1 ou 1x1	• Coloca corretamente os apoios e dá continuidade ao braço após o batimento no serviço, curto e comprido, colocando o volante no campo adversário • Avança a perna do lado da raquete utilizando em conformidade os diferentes pegadas (direita ou esquerda), em lob e em clear • Assume a posição base antes e após o batimento • Desloca-se para executar os batimentos em posição mais adequada.
Corrida velocidade	<u>Situação de avaliação:</u> Velocidade 40m com partida em pé	• Acelera até velocidade máxima • Elevada frequência de movimentos • Apoio do pé sobre a parte anterior • Termina sem desaceleração nítida
Salto em Altura	<u>Situação de avaliação:</u> Salto em altura com técnica de tesoura Corrida de balanço de 4 a 6 passadas	• Utiliza o pé de chamada correto, junto à fasquia • Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão • Energética elevação simultânea dos braços e da perna de balanço • Transposição da fasquia com a perna em extensão • Receção em equilíbrio
Lançamento Peso	<u>Situação de avaliação:</u> Lançamento do peso sem balanço (peso 2kg para raparigas/3kg para rapazes)	• Apoio do peso junto ao pescoço e cotovelo afastado do corpo • Flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre a mesma • Empurra o peso para a frente e para cima com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia
Dança	<u>Situação de avaliação:</u> Em Line Dance: Executa sequência de passos nas ações características combinadas com voltas, saltos e poses. Propõe, prepara e apresenta projetos coreográficos em grupo de acordo com a estrutura musical escolhida.	Integra as habilidades e combinações exercitadas com coordenação e fluidez de movimento dentro dos tempos musicais, existindo sintonia entre o grupo.

	Ou	- Na rumba quadrada entra com o pé correto - Utilizando a ponta do pé e só depois o calcanhar - Realiza o passo com fluidez e energeticamente, sempre dentro do ritmo da música - Executa “Lento, Rápido Rápido, Lento”.
	Rumba quadrada em xadrez: - Passe base - Passos progressivos	

U. D.	Unidade Didática 1						Unidade Didática 2				
Data da aula	21/set	24/set	28/set	01/Out	08/out	12/out	15/out	19/out	22/out	26/out	29/out
Nº da Aula	1+2	3+4	5+6	7+8	9+10	11+12	13+14	15+16	17+18	19+20	21+22
Espaço Desportivo	Sala	Pavilhão	Ginásio	Exterior	Pavilhão	Ginásio	Exterior	Pavilhão	Ginásio	Exterior	Pavilhão
Fitescola	Aula de Apresentação										
Basquetebol											
Andebol											
Futebol											
Voleibol											
Gin. Solo											
Gin. Aparelhos											
Badminton											
Corrida velocidade											
Salto em Altura											
Lançamento Peso											
Dança											

Apêndice II – Balanço da avaliação Inicial e Prognostico para a 2ª Etapa

*Não foi possível avaliar dentro do período da 1ª Etapa.

Balanço da 1ª Etapa- Avaliação Inicial																				
Nível Diagnóstico Nível Prognóstico para final da 2ª etapa																				
Atividades Físicas																				
Nº	Jogos Desportivos Coletivos								Ginástica				Atletismo						Raquetes	
	Futsal		Vôlei		Basquete		Andebol		Solo		Aparelhos		Velocidade		Salto Altura		Lanç. Peso		Badminton	
1	I	-	NI	-	NI	-	NR	-	NI	-	NI	-	NI	-	NI	-	NI	-	*	-
2	E	-	E	-	I	E	E	-	E	-	I	-	E	-	E	-	E	-	*	-
3	I	-	I	-	I	-	I	-	NI	-	NI	-	I	-	NI	-	NI	-	*	-
4	I	-	NR	I	I	-	I	-	I	-	NI	I	I	-	E	-	I	-	*	-
5	AM		AM		AM		AM	-	AM		AM		I	-	AM	-	NI	-	AM	-
6	I	-	I	-	I	-	I	-	NI	-	NI	-	I	-	E	-	I	-	*	-
7	I	E	I	-	I	E	E	-	NI	-	I	-	E	-	E	-	E	-	*	-
8	E	-	I	-	I	-	E	-	I	-	I	-	I	-	E	-	I	-	*	-
9	I	-	I	-	I	-	I	-	I	-	NI	I	E	-	E	-	E	-	*	-
10	E	-	I	-	I	E	I	-	NR	I	NI	I	E	-	NR	-	NI	-	*	-
11	I	E	I	E	I	E	E	-	NI	I	NI	I	E	-	E	-	E	-	*	-
12	AM		AM		AM	I	I	-	AM		AM	NI	AM	-	AM	-	AM		AM	-
13	I	-	I	-	I	-	I	-	NI	I	NI	I	I	-	I	-	I	-	*	-
14	E	-	E	-	I	E	E	-	NI	-	I	-	I	-	I	-	NI	-	*	-
15	I	E	I	-	I	-	E	-	I	E	I	-	E	-	E	-	E	-	*	-
16	E	-	E	-	E	-	E	-	E	-	I	-	E	-	E	-	E	-	*	-
17	I	-	I	-	NI	-	I	-	NI	-	NI	-	I	-	I	-	I	-	*	-
18	I	-	I	-	NI	I	E	-	NI	-	NI	I	I	-	I	-	I	-	*	-
19	I	-	I	-	I	-	I	-	I	-	NI	-	I	-	I	-	I	-	*	-
20	E	-	E	-	I	E	I	-	I	-	I	-	E	-	E	-	NI	I	*	-
21	E	-	E	-	E	-	E	-	I	-	I	-	E	-	E	-	E	-	*	-
22	E	-	E	-	E	-	E	-	E	-	I	E	E	-	E	-	E	-	*	-
23	NEE																			
24	E	-	I	-	I	E	E	-	NI	-	NI	E	E	-	E	-	E	-	*	-
25	E	-	E	-	I	-	E	-	E	-	I	E	E	-	E	-	E	-	*	-
26	E	-	NR	-	I	I	E	-	NI	-	NI	-	E	-	E	-	E	-	*	-
NR	O aluno não realizou a tarefa																			
NEE	Aluno com Necessidades Educativas Especiais																			
AM	Aluno com Atestado Médico																			
NI	Não atinge o nível Introdução																			
I	Nível Introdução																			
E	Nível Elementar																			

Apêndice III – Balanço da avaliação Inicial da aptidão física

FITESCOLA – Avaliação Inicial												
Resultados												
Aptidão Física												
Aluno	Peso	IMC	Altura	Vaivém	VO2mx	Abdominais	Flexões	Velocidade	Flexibilidade Ombro D	Flexibilidade ombro E	Impulsão horizontal	Flex MInf D/E
1	-	22,6	1,69	12	30,8	14	1	NR	1	1	*	*
2	69	24,2	1,64	36	NR	60	9	7,06	1	2	*	*
3	75	26,6	1,68	20	NR	25	6	9,97	1	1	*	*
4	40	18	1,49	28	37,6	NR	NR	10,48	1	1	*	*
5	49	20,9	1,53	22	35,449	54	AM	11,18	1	1	*	*
6	-		1,7	39	NR	39	12	6,44	1	1	*	*
7	51	16,25	1,67	60	49,984	50	15	6,72	1	1	*	*
8	43	16,8	1,6	40	44,05	50	11	7,80	1	1	*	*
9	65	21,7	1,73	70	53,5	70	23	6,04	1	1	*	*
10	70	22	1,78	50	44	75	10	6,31	1	1	*	*
11	57	23,2	1,57	19	35,5	42	8	7,50	1	1	*	*
12	56	24,4	1,62	AM	AM	AM	AM	AM	NR	NR	*	*
13	55	19,5	1,68	47	46,1	65	21	7,50	1	1	*	*
14	61,5	23,7	1,61	49	45,395	41	11	7,16	1	1	*	*
15	66,5	21,2	1,77	60	NR	17	15	6,39	1	1	*	*
16	81	23,7	1,85	50	45,3	75	19	6,03	1	1	*	*
17	63	22,3	1,68	30	39,3	35	10	8,31	1	1	*	*
18	54	19,6	1,56	55	49,3	73	16	7,80	1	1	*	*
19	66,6	23,3	1,69	31	38,747	15	3	7,53	1	1	*	*
20	57	18,4	1,76	95	62,3	75	20	6,54	1	1	*	*
21	68	20,1	1,84	102	64,81	75	43	6,45	1	1	*	*
22	66	22,7	1,72	95	61,218	75	42	6,13	1	1	*	*
23	NEE					18	NEE					
24	60,7	17,76	1,86	48	NR	30	12	6,76	1	1	*	*
25	63	19,2	1,81	102	64,81	40	30	6,06	1	1	*	*
26	73	22	1,82	84	58,5	NR	NR	6,37	NR	NR	*	*

*Não foi possível avaliar dentro do período da 1ª Etapa.

NR	O aluno não realizou a tarefa		Dentro da Zona Saudável
NEE	Aluno com Necessidades Educativas Especiais		Perfil Atlético
AM	Aluno com Atestado Médico		
	Fora da Zona Saudável (Precisa Melhorar)		

Apêndice IV – Maiores dificuldades dos alunos na AI

Matérias mais prioritárias	Alunos	Maiores dificuldades
Voleibol (2+2)	NI: 1	Deslocamento para o ponto de queda da bola; gestos técnicos.
	I: 4, 7, 9, 10, 17 e 18	Manchete e toque de dedos
	3, 6, 8, 11, 13, 15, 16, 19 e 24	Receção dirigida para o colega; dar continuidade ao jogo
Basquetebol (3x3 monocorfebol)	NI: 1, 17 e 18	Conhecimento das regras; progressão; receber a bola e enquadrar; dribble; lançamentos
	I: 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 19, 20, 24, 25 e 26	Lançamento na passada
Futsal (3x3 e 3x1+GR)	I: 1, 3, 4, 9, 12, 13, 17, 18 e 19	Desmarcação; Controlo de bola
	I: 6, 7, 11, 15	Perceção da atitude defensiva; execução técnico-tática
Andebol 3x3+Joker	I: 3, 6, 9, 10, 12, 13, 17 e 19.	Remate em salto; decidir bem
Ginástica de solo	Toda a turma a exceção dos alunos 2, 16 e 15	Rolamentos; roda; pino; ponte
Ginástica de aparelhos	Toda a turma	Minitrampolim: chamada; receção no colchão
	NI: 1, 3, 4, 6, 9, 10, 11, 12, 13, 17, 18, 19 e 24	Salto ao eixo no plinto
	Toda a turma	Salto entre-mãos no plinto
Lançamento do peso	NI: 1, 3, 5, 10, 14 e 20	Não empurra o peso para a frente e para cima com extensão da perna e braço de lançamento; avanço da bacia; fletir a perna do lado do peso; inclinar o tronco sobre a mesma
Velocidade	NI: 1	Não realizou a tarefa
Salto em altura	NI: 1 e 3	Não realizou a tarefa

Apêndice V – Planeamento da 2ª etapa

Data	Local	Matérias
3ª Unidade Didática		
2/11	Pavilhão	Dança, Badminton, Basquetebol, Aptidão Física
6/11	Pavilhão	Dança, Voleibol, Futebol, Aptidão Física (Velocidade e Força)
9/11	Ginásio	Dança, Ginástica de Solo e Aptidão Física (Força e Resistência)
13/11	Ginásio	Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos e Aptidão Física (Flexibilidade)
16/11	Exterior	Basquetebol, Futebol e Aptidão Física
20/11	Exterior	Basquetebol, Futebol e aptidão física
4ª Unidade Didática		
23/11	Pavilhão	Ginástica de Solo, Aptidão Física, Dança, voleibol Basquetebol
27/11	Pavilhão	Ginástica de Solo, Aptidão Física, Dança, voleibol Basquetebol
30/11	-	Sem aula (Ponte)
4/12	Ginásio	Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos, Aptidão Física, Dança e Basquetebol
7/12	-	Sem aula (Ponte)
11/12	Sala	Teste Teórico
14/12	Pavilhão	Ginástica de Solo, Aptidão Física, Dança, voleibol Basquetebol
18/12	Pavilhão	Ginástica de Solo, Aptidão Física, Dança, voleibol Basquetebol
5ª Unidade Didática		
04/01	Ginásio/Exterior	Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos, Aptidão Física, Dança e Futsal
08/01	Ginásio/Exterior	Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos, Aptidão Física, Dança e Futsal
11/01	Exterior	Lançamento do Peso, Dança, Aptidão Física, Futsal
15/01	Exterior	Lançamento do Peso, Dança, Aptidão Física, Futsal
18/01	Pavilhão	Ginástica de Solo, Badminton Aptidão Física, Dança e Futsal
22/01	Pavilhão	Ginástica de Solo, Badminton, Aptidão Física, Dança e Futsal

Apêndice VI – Treinos HIIT a utilizar pela turma nas 2ª, 3ª e 4ª Etapas

Turma - Treino de Aptidão Física			
Treino 1	Treino 2	Treino 3	Treino 4
3 Séries 20 seg. de Exercício 10 seg. de Pausa 1 min. descanso entre séries	3 Séries 15 repetições 10 seg. descanso 1 min. Descanso entre séries	3 Séries 10 seg. de descanso entre exercícios 1 min. Descanso entre séries	3 Séries 10 seg. de descanso entre exercícios 1 min. Descanso entre séries
Polichinelos	Mountain Climbers	30 Polichinelos	Saltar à Corda
Agachamentos	Fundos no Banco	15 Agachamentos com salto	15 agachamentos
Prancha de cotovelos	Abdominais	15 Flexões	15 Burpees
Burpees	Flexões	15 abdominais	15 lunges
Abdominais	Agachamentos	15 fundos no banco	10 flexões
Skiping Alto	1 volta ao campo de jogos (correr)	2 voltas ao campo a caminhas com pesos	Skiping alto 30 segundos

Apêndice VII - Treinos HIIT a utilizar pela aluna nº5 nas 2ª, 3ª e 4ª Etapas

Aluna nº5 - Treino de Aptidão Física			
3 Séries 20 seg. de Exercício 10 seg. de Pausa 1 min. descanso entre séries	3 Séries 15 repetições 10 seg. descanso 1 min. Descanso entre séries	3 Séries 10 seg. de descanso entre exercícios 1 min. Descanso entre séries	3 Séries 10 seg. de descanso entre exercícios 1 min. Descanso entre séries
Polichinelos	Agachamentos	30 Polichinelos	10 flexões
Agachamentos	Fundos no Banco	15 Agachamentos	15 agachamentos
Prancha de cotovelos	Abdominais	15 Press de ombros	15 Ombros lateral com pesos
Bíceps com pesos	Bíceps com pesos	15 abdominais	15 lunges
Abdominais	1 volta ao campo de jogos (andar/correr)	15 fundos no banco	20 Bíceps com pesos
Skiping Alto	-	2 voltas ao campo a caminhas com pesos	Skiping alto 30 Segundos

Apêndice VIII – Avaliação de final do 1º Período

Nº	Futsal	Voleibol	Andebol	Basquetebol	Gin solo	Gin apa	Velocidade	Salto alt	lançamento	Badminton	Dança
1	I	NI	I	NI	NI	NI	NI	I	NI	I	I
2	E	E	E	I	E	I	E	E	E	I	E
3	I	I	I	I	NI	NI	I	NI	NI	I	I
4	I	I	I	I	I	NI	I	E	I	I	E
5	AM	AM	AM	AM	AM	AM	I	AM	NI	AM	NI
6	I	I	I	I	NI	NI	I	E	I	I	I
7	I	I	E	I	NI	I	E	E	E	I	NI
8	E	I	E	I	I	I	I	E	I	I	I
9	I	I	I	I	I	NI	E	E	E	I	NI
10	E	I	I	I	I	NI	E	NR	NI	I	I
11	I	I	E	I	NI	NI	E	E	E	I	I
12	AM	AM	I	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	I
13	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	E
14	E	E	E	I	NI	I	I	I	NI	E	I
15	I	I	E	I	I	I	E	E	E	E	I
16	E	E	E	E	E	I	E	E	E	I	I
17	I	I	I	I	NI	NI	I	I	I	I	I
18	I	I	E	I	NI	NI	I	I	I	I	I
19	I	I	I	I	I	NI	I	I	I	I	I
20	E	E	I	I	I	I	E	E	NI	E	I
21	E	E	E	E	I	I	E	E	E	E	I
22	E	E	E	E	E	I	E	E	E	E	E
23	NEE										
24	E	I	E	I	NI	E	E	E	E	I	I
25	E	E	E	I	E	I	E	E	E	E	I
26	E	I	E	I	NI	NI	E	E	E	I	NI

Apêndice IX – Testes FITescola do final do 1º Período

Avaliação Final do 1º Período										
	IMC	Altura	Vaivém	Abdominais	Flexões	Flexibilidade Ombro D	Flexibilidade ombro E	Impulsão horizontal	Flex MInf D/E	
1	22,6	1,69	18	21	2	1	1	1,05	25	29
2	24,2	1,64	-	46	2	1	2	1,60	25	26
3	26,6	1,68	18	38	3	1	1	1,24	24	30
4	18	1,49	24	38	1	1	1	1,50	31	30
5	20,9	1,53	-	5	5	1	1	1,05	24	31
6		1,7	-	72	18	1	1	1,50	-	-
7	16,25	1,67	60	-	15	1	1	2,10	12	10
8	16,8	1,6	52	60	10	1	1	1,80	39	35
9	21,7	1,73	61	75	20	1	1	2,14	23	23
10	22	1,78	55	75	25	1	1	1,80	31	36
11	23,2	1,57	22	75	12	1	1	1,60	32	30
12	24,4	1,62	19	23	1	1	1	1,30	30	29
13	19,5	1,68	48	75	19	1	1	1,42	33	30
14	23,7	1,61	40	59	10	1	1	1,67	14	10
15	21,2	1,77	70	30	18	1	1	1,85	22	24
16	23,7	1,85	-	75	19	1	1	-	-	-
17	22,3	1,68	20	-	-	1	1	1,48	26	27
18	19,6	1,56	53	65	24	1	1	1,50	23	25
19	23,3	1,69	20	25	4	1	1	1,63	38	32
20	18,4	1,76	90	75	29	1	1	2,25	35	30
21	20,1	1,84	103	75	55	1	1	2,35	31	32
22	22,7	1,72	96	75	58	1	1	2,52	37	41
23	-	-	-	-	-	1	1	70cm	16	17
24	17,76	1,86	53	49	19	1	1	2,25	16	11
25	19,2	1,81	-	-	-	1	1	-	38	36
26	22	1,82	74	38	21	1	1	1,88	21	21

	Dentro da Zona Saudável		Perfil Atlético		Fora da zona saudável
--	-------------------------	--	-----------------	--	-----------------------

Apêndice X – Balanço da 2ª Etapa e Prognostico para o final da 3ª Etapa

Balanço da 2ª Etapa – Prioridades Prognostico para o final da 3ª Etapa - Progresso																					
Atividades Físicas																					
Nº	Jogos Desportivos Coletivos								Ginástica				Atletismo						Raquetes	Dança	
	Futsal		Vôlei		Basquete		Andebol		Solo		Aparelhos		Velocidade		Salto Altura		Lanç. Peso		Badminton	Rumba Quadrada	
1	I	-	NI	-	NI	-	I	-	NI	-	NI	-	NI	I	NI	-	NI	-	I	-	E
2	E	-	E	-	I	E	E	-	E	-	I	-	E	-	E	-	E	-	I	E	-
3	I	-	I	-	I	-	I	-	NI	-	NI	-	I	-	NI	-	NI	-	I	-	-
4	I	E	I	I	I	-	I	-	I	-	NI	I	I	E	E	-	I	-	I	-	-
5	AM		AM		AM		AM	-	AM		AM		I	-	AM	-	NI	-	AM	-	NI
6	I	-	I	-	I	-	I	-	NI	-	NI	-	I	-	E	-	I	-	I	-	-
7	I	E	I	-	I	E	E	-	NI	I	I	-	E	-	E	-	E	-	I	-	NI
8	E	-	I	-	I	-	E	-	I	E	I	-	I	E	E	-	I	-	I	-	E
9	I	E	I	-	I	-	I	E	I	E	I	-	E	-	E	-	E	-	I	-	-
10	E	-	I	-	I	E	I	E	I	-	I	-	E	-	NR	-	I	-	I	-	-
11	I	E	E	-	I	E	E	-	I	-	NI	I	E	-	E	-	E	-	I	E	E
12	I	-	NI	-	NI	I	I	-	NI	I	NI	-	NR	I	NR	-	NI		I	E	E
13	I	-	I	E	I	-	I	E	I	-	NI	I	I	E	I	-	I	-	I	-	-
14	E	-	E	-	I	E	E	-	NI	I	I	-	I	E	I	-	I	-	E	-	E
15	I	E	I	E	I	-	E	-	I	E	I	E	E	-	E	-	E	-	E	-	-
16	E	-	E	-	E	-	E	-	E	-	I	E	E	-	E	-	E	-	I	E	-
17	I	-	I	-	NI	-	I	-	NI	I	NI	-	I	-	I	-	I	-	I	-	E
18	I	-	I	-	I	-	E	-	NI	I	NI	I	I	E	I	-	I	-	I	-	-
19	I	-	I	-	I	-	I	-	I	-	NI	I	I	-	I	-	I	-	I	-	E
20	E	-	E	-	I	E	I	-	I	-	E	-	E	-	E	-	I	I	E	-	-
21	E	-	E	-	E	-	E	-	I	E	E	-	E	-	E	-	E	-	E	-	-
22	E	-	E	-	E	-	E	-	E	-	I	E	E	-	E	-	E	-	E	-	-
23	NEE																				
24	E	-	E	-	I	E	E	-	NI	-	E	-	E	-	E	-	E	-	E	-	-
25	E	-	E	-	E	-	E	-	E	-	E	-	E	-	E	-	E	-	E	-	-
26	E	-	I	I	I	-	E	-	NI	-	NI	I	E	-	E	-	E	-	I	E	NI

Apêndice XI – Planeamento da 3ª etapa

Data	Local	Matérias
6ª Unidade Didática		
25/01 até 16/04	Ensino à distância	
7ª Unidade Didática		
19/04	Ginásio/Exterior	Aptidão Física, Dança, Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos e Andebol
23/04	Ginásio/Exterior	Aptidão Física, Dança, Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos e Basquetebol
26/04	Exterior	Aptidão Física, Andebol, Futsal, Ténis e Frisbee
30/04	Exterior	Aptidão Física, Basquetebol, Futsal, Ténis e Frisbee
03/05	Pavilhão	Aptidão Física, Dança, Lançamento do Peso, Ginástica de Solo, Basquetebol e Voleibol
07/05	Pavilhão	Aptidão Física, Dança, Lançamento do Peso, Ginástica de Solo, Basquetebol e Voleibol
8ª Unidade Didática		
10/05	Ginásio/Exterior	Aptidão física, Dança, Andebol, Orientação e Salto em Altura
14/05	Ginásio/Exterior	Aptidão física, Dança, Andebol, Orientação e Salto em Altura
17/05	Exterior	Aptidão Física, Frisbee, Ténis, Dança e Andebol
21/05	Exterior/Ginásio	Aptidão Física, Dança, Ginástica de Solo e Futsal

Apêndice XII - Balanço da 3ª Etapa e Prognostico para o final da 4ª Etapa

Balanço da 3ª Etapa – Progresso Prognostico para o final da 4ª Etapa - Produto																										
Atividades Físicas																										
Nº	Jogos Desportivos Coletivos								Ginástica				Atletismo				Raquetes				Dança		AEN		Disco	
	Futsal		Vôlei		Basquete		Andebol		Solo		Aparelhos		Lanç. Peso		Salto Altura		Ténis		Badminton		Rumba Quadrada		Orientação		Frisbee	
1	I	-	NI	-	NI	-	I	-	NI	-	NI	-	NI	-	NI	-	NI	-	I	-	E	-	NI	I	NI	I
2	E	-	E	-	I	E	E	-	E	-	I	-	E	-	E	-	I	-	I	E	E	-	I		I	-
3	I	-	I	-	I	-	I	-	NI	-	NI	-	NI	-	NI	-	NI	-	I	-	I	-	I		I	-
4	I	E	I	I	I	-	I	-	I	-	NI	I	I	-	E	-	NI	I	I	-	E	-	I		I	-
5	AM		AM		AM		AM	-	NI		AM		NI	-	AM	-	NI	-	AM	-	I	-	NI	I	NI	I
6	I	-	I	-	I	-	I	-	NI	-	NI	-	I	-	E	-	I	-	I	-	I	-	I		I	E
7	I	E	I	-	I	E	E	-	NI	I	I	-	E	-	E	-	I	-	I	-	NI	-	I		I	-
8	E	-	I	-	I	-	E	-	I	E	I	-	I	-	E	-	I	-	I	-	I	E	I		I	-
9	I	E	I	-	I	-	I	E	I	E	I	-	E	-	E	-	NI		I	-	I	-	I		I	-
10	E	-	I	-	I	E	I	E	I	-	I	-	I	-	E	-	I	E	I	-	I	-	I		I	E
11	I	E	E	-	I	E	E	-	I	-	NI	I	E	-	E	-	NI	I	I	E	I	E	I		I	-
12	I	-	NI	-	NI	I	I	-	NI	I	NI	-	NI		NI	-	NI	-	i	E	I	E	I		I	-
13	I	-	I	E	I	-	I	E	I	-	NI	I	I	-	I	-	NI	-	I	-	E	-	I		I	-
14	E	-	E	-	I	E	E	-	NI	I	I	-	I	-	I	-	E	-	E	-	I	E	I		I	E
15	I	E	I	E	I	-	E	-	I	E	I	E	E	-	E	-	E	-	E	-	I	-	I		I	E
16	E	-	E	-	E	-	E	-	E	-	I	E	E	-	E	-	I	-	I	E	I	-	I		I	-
17	I	-	I	-	NI	-	I	-	NI	I	NI	-	I	-	I	-	NI	-	I	-	I	E	I		I	-
18	I	-	I	-	NI	-	I	-	NI	I	NI	I	I	-	I	-	NI	-	I	-	I	-	I		I	-
19	I	-	I	-	I	-	I	-	I	-	NI	I	I	-	I	-	NI	I	I	-	I	E	I		I	-
20	E	-	E	-	I	E	I	-	I	-	E	-	I	I	E	-	E	-	E	-	I	-	I		E	-
21	E	-	E	-	E	-	E	-	I	E	E	-	E	-	E	-	E	-	E	-	E	-	I		E	-
22	E	-	E	-	E	-	E	-	E	-	I	E	E	-	E	-	E	-	E	-	E	-	I		E	-
23	NEE																									
24	E	-	E	-	I	E	E	-	I	-	E	-	E	-	E	-	E	-	E	-	I	-	I		E	-
25	E	-	E	-	E	-	E	-	E	-	E	-	E	-	E	-	E	-	E	-	E	-	I		E	-
26	E	-	I	I	I	-	E	-	NI	-	NI	I	E	-	E	-	I	-	I	E	NI	-	I		I	-

Apêndice XIII – Planeamento da 4ª etapa

Data	Local	Matérias
9ª Unidade Didática		
24/05	Pavilhão interior	Fitescola, futsal e Dança
28/05	Pavilhão Interior	Fitescola, Dança, Voleibol e Basquetebol
31/06	Ginásio/Exterior	Aptidão Física, Fitescola, Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos e Andebol
04/06	Ginásio/Exterior	Aptidão Física, Dança, Ginástica de solo, Salto em altura e Basquetebol
07/06	Exterior	Ficha de avaliação, Futsal, Andebol e Ténis
11/06	Exterior	Aptidão física, Futsal, Basquetebol e Ténis
10ª Unidade Didática		
14/06	Pavilhão interior	Aptidão física, Dança, Andebol e Badminton.
18/06	Pavilhão Interior	Aptidão física, Fitescola, Badminton, Basquetebol e Futsal
21/06	Ginásio/Exterior	Autoavaliação, Futsal e Dança

Apêndice XIV – Avaliações FITescola 3º Período

Avaliação FITescola 3º Período								
	Altura	Vaivém	Abdominais	Flexões	Flexibilidade Ombro D	Flexibilidade ombro E	Impulsão horizontal	Impulsão vertical
1	1,69	17	5	2	1	1	1,05	
2	1,64	32	27	16	1	2	1,85	29cm
3	1,68	18	51	5	1	1	1,24	12cm
4	1,49	22	48	1	1	1	1,44	
5	1,53	-	-	-	1	1	1,16	17cm
6	1,7	44	63	21	1	1	1,63	
7	1,67	65	22	13	1	1	2,29	44cm
8	1,6	39	50	12	1	1	1,63	33cm
9	1,73	60	75	25	1	1	2,22	53cm
10	1,78	60	64	17	1	1	1,65	
11	1,57	24	70	14	1	1	1,60	39cm
12	1,62	16	25	1	1	1	1,30	
13	1,68	45	54	15	1	1	1,20	33cm
14	1,61	45	55	12	1	1	2,00	28cm
15	1,77	65	24	18	1	1	1,89	34cm
16	1,85	-	-	-	1	1	2,20	58cm
17	1,68	24	42	11	1	1	1,47	29cm
18	1,56	50	55	22	1	1	1,29	39cm
19	1,69	20	40	10	1	1	1,73	36cm
20	1,76	80	75	20	1	1	2,33	59cm
21	1,84	100	75	NR	1	1	2,52	60cm
22	1,72	-	75	50	1	1	2,68	
23	-	-	-	-	1	1	73cm	6cm
24	1,86	58	33	16	1	1	2,45	58cm
25	1,81	106	75	40	1	1	2,66	
26	1,82	84	40	25	1	1	1,68	35cm

	Dentro da Zona Saudável		Perfil Atlético		Fora da zona saudável
--	-------------------------	--	-----------------	--	-----------------------

Apêndice XV – Evolução dos alunos ao longo do ano letivo

Nº	Jogos Desportivos Coletivos								Ginástica				Atletismo						Raquetes				Dança		AEN		Disco	
	Futsal		Vôlei		Basquete		Andebol		Solo		Aparelhos		Lanç. Peso		Salto Altura		Veloc.		Ténis		Badminton		Rumba Quadrada		Orientação		Frisbee	
	1ª	4ª	1ª	4ª	1ª	4ª	1ª	4ª	1ª	4ª	1ª	4ª	1ª	4ª	1ª	4ª	1ª	4ª	1ª	4ª	1ª	4ª	1ª	4ª	1ª	4ª	1ª	4ª
1	I	I	NI	NI	NI	NI	NI	I	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I	I	I	E	NI	NI	NI	NI
2	E	E	E	E	I	I	E	E	E	E	I	I	E	E	E	E	E	E	I	I	I	I	E	E	I	I	I	I
3	I	I	I	I	I	I	I	I	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I	I	NI	NI	I	I	I	I	I	I	I	I
4	I	E	NR	I	I	I	I	I	I	I	NI	NI	I	I	E	E	I	I	NI	NI	I	I	E	E	I	I	I	I
5	AM	NI	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	NI	AM	AM	NI	NI	AM	AM	I	I	NI	NI	AM	AM	NI	I	NI	NI	NI	NI
6	I	I	I	I	I	I	I	I	NI	NI	NI	NI	I	I	E	E	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
7	I	I	I	I	I	I	E	E	NI	NI	I	I	E	E	E	E	E	E	I	I	I	I	NI	NI	I	I	I	I
8	E	E	I	I	I	I	E	E	I	I	I	I	I	I	E	E	I	I	I	I	I	I	I	E	I	I	I	I
9	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	NI	I	E	E	E	E	E	E	NI	NI	I	I	NI	I	I	I	I	I
10	E	E	I	I	I	I	I	I	NI	I	NI	I	NI	I	NR	E	E	E	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
11	I	I	I	E	I	I	E	E	NI	I	NI	NI	E	E	E	E	E	E	NI	NI	I	I	I	E	I	I	I	I
12	AM	I	AM	NI	AM	NI	I	I	AM	NI	AM	NI	AM	NI	AM	NI	AM	AM	NI	NI	AM	I	I	E	I	I	I	I
13	I	I	I	I	I	I	I	I	NI	I	NI	NI	I	I	I	I	I	I	NI	NI	I	I	E	E	I	I	I	E
14	E	E	E	E	I	I	E	E	NI	I	I	I	NI	I	I	I	I	I	E	E	E	E	I	I	I	I	I	E
15	I	I	I	I	I	I	E	E	I	I	I	I	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	I	I	I	I	I	E
16	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	I	I	E	E	E	E	E	E	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
17	I	I	I	I	NI	NI	I	I	NI	NI	NI	NI	I	I	I	I	I	I	NI	NI	I	I	I	I	I	I	I	I
18	I	I	I	I	NI	NI	E	I	NI	NI	NI	NI	I	I	I	I	I	I	NI	NI	I	I	I	I	I	I	I	I
19	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	NI	NI	I	I	I	I	I	I	NI	NI	I	I	I	I	I	I	I	I
20	E	E	E	E	I	I	E	E	I	I	I	E	NI	I	E	E	E	E	E	E	E	E	I	E	I	E	E	E
21	E	E	E	E	E	E	E	E	I	I	I	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	I	E	I	E	E	E
22	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	I	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	I	E	E	E
23	NEE																											
24	E	E	I	E	I	I	E	E	NI	I	NI	E	E	E	E	E	E	E	E	E	I	E	I	I	I	I	E	E
25	E	E	E	E	I	E	E	E	E	E	I	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	I	E	I	E	E	E
26	E	E	NI	I	I	I	E	E	NI	NI	NI	NI	E	E	E	E	E	E	I	I	I	I	NI	NI	I	I	I	E

Apêndice XVI – Teste Teórico 1º Período

Teste Teórico

2020/2021

Nome _____ Nº _____

Classificação _____ Professor: _____

Lê atentamente as questões e responde no espaço indicado.

Grupo I

1 – O que entendes por aptidão física?

2 - Quais foram os testes do Fitescola, que avaliam a aptidão física, realizados nas aulas?

3 - Indica um teste que avalie a aptidão aeróbia.

4 - Indica dois testes que avaliem a aptidão muscular.

5 - Indica um teste que avalie a composição muscular.

6 - Quais os benefícios da atividade física regular para a saúde?

Grupo II

Voleibol

7.1. – Num jogo oficial de voleibol, por quantos elementos é constituída uma equipa?

7.2. – Uma jogada no voleibol inicia-se com que gesto técnico? _____

7.3. – Um jogador ao realizar o serviço pode pisar a linha de fundo? _____

7.4. – Qual o gesto técnico mais indicado para receber bolas baixas? _____

7.5. – Quantos sets tem um jogo de voleibol? _____

7.6. – Quantos toques pode dar uma equipa? _____

Ginástica

8.1. – Indica três saltos que podes realizar no minitrampolim.

8.2. – Quais são as fases de um salto na ginástica de aparelhos?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

8.3. – Dentro da Ginástica existem 4 matérias diferentes, quais são?

8.4. – Explica por palavras tuas como se realiza um rolamento à frente de pernas juntas.



Bom trabalho e Boas Festas!!

Apêndice XVII – Teste Teórico 3º Período

Teste Teórico

2020/2021

Nome _____ Nº _____

Classificação _____ Professor: _____

1 - Refira 3 desportos de raquetes realizados nas aulas:

1. _____ 2. _____ 3. _____

1.1 - Quais os 1 objetos utilizados pelos jogadores nesses desportos?

1. _____
2. _____
3. _____

2 - Qual o nome da técnica de receção utilizada na modalidade de frisbee durante as aulas?

2.1 - Explique como se realiza:

3 - No basquetebol, quais os dois tipos de lançamentos ao cesto abordados nas aulas?

3.1 - Como se inicia um jogo de basquetebol?

4 - Por quantos jogadores é composto um jogo de futsal no total? _____

4.1 - Como se inicia um jogo de futsal? _____

5 - Explica por palavras tuas como se realiza um rolamento à frente pernas juntas.

6 - Qual o nome do estilo de dança abordado nas aulas? _____

6.1 - Refira com que pé se inicia o passe base abordado neste ano letivo. _____

7 - Qual o gesto técnico utilizado no voleibol, sempre que a bola se encontra numa posição baixa? _____

8 - Na canoagem e no Stand UP Paddle, qual o nome do utensílio que usamos para remar?

9 - Quais foram as tuas principais aprendizagens na Saída de Campo realizada no dia 19 de maio?

Apêndice XVIII – Teste adaptado para o aluno nº23 – 3º Período

Teste Teórico

2020/2021

Nome _____ Nº _____

Classificação _____ Professor: _____

1 – Refere 2 desportos de raquetes que conheces.

2. _____ 2. _____

1.1 – O que precisas para jogar badminton?

1. _____ 2. _____

2 – Quais foram as matérias que fizeste nas aulas de educação física?

3 - Quais foram as matérias que mais gostaste?

4 – Faz a ligação consoante as matérias e as habilidades:

Basquetebol	●	● Remate à baliza rasteiro
Andebol	●	● Lançamento na passada
Futsal	●	● Remate em suspensão
Voleibol	●	● Pancada de direita
Ténis	●	● Passe por cima
Dança	●	● Corrida de 40 metros
Atlétismo	●	● Rumba quadrada

5 – Quais os tipos de passe que conheces no basquetebol?

6 - Quais foram as tuas principais aprendizagens nas aulas de Educação Física neste ano?

Apêndice XIX – Tabela Matérias e exercícios do PTI

Turma	Matéria	Exercícios
10ºB	Frisbee	Passe + receção em movimento
	Badminton	1x1 com rede
	Ténis	Exercícios de técnica; 1+1 com rede
	Aptidão Física	HIIT
	Andebol	4x4 e 3x3+Joker
	Dança	Coreografia livre
10ºA	Frisbee	Passe + receção em movimento
	Dança	Coreografia livre
	Badminton	1x1 com rede
	Aptidão Física	HIIT
	Andebol	4x4 e 3x3+Joker
	Futsal	4x4
12ºA	Ténis	Exercícios de técnica; 1+1 com rede
	Dança	Coreografia livre
	Basquetebol	4x4
	Aptidão Física	HIIT
	Futsal	4x4
10ºC	Frisbee	Passe + receção em movimento
	Dança	Coreografia livre
	Badminton	1x1 com rede
	Aptidão Física	HIIT
	Andebol	4x4 e 3x3+Joker
	Futsal	4x4
11ºC	Ténis de mesa	1+1 com rede
	Andebol	3x1 em vagas 4x4 e 3x3+Joker
	Aptidão Física	HIIT - Tabata
	Vólei	2x2
7ºA	Atletismo	Jogo do Céu e Terra; Estafetas com bolas; Técnica de lançamento do peso com bola de andebol
	Ténis	Exercícios de técnica; 1+1 com rede
	Futsal	Jogo dos pinos
Desporto Escolar Voleibol Feminino	Voleibol	Treino analítico da técnica; Jogos de Serviço; 2+2; 4x4 e 6x6.
	Aptidão Física	HIIT Percursos com pliometria

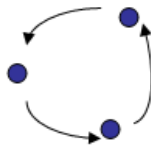
Apêndice XX – Avaliação Individual para o Conselho de Turma

Nº	Assiduidade Pontualidade	Comportamento	Empenho	Avaliação Inicial
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				

Apêndice XXI – Programa da saída de campo

08:30 – Chegada e agrupamento junto à Escola Secundária de Serpa.
 09:00 – Partida de bicicleta em direção ao rio (passagem pelo pavilhão municipal).
 09:45 – Chegada prevista ao Moinho da Amendoeira e lanche da manhã.
 10:00 – Início das atividades náuticas de canoagem e stand up paddle.
 13:50 – Fim das atividades náuticas.
 14:00 - Almoço.
 14:30 – Divisão da turma em 4 grupos e início das atividades das 4 disciplinas.
 15:00 – Rotação dos grupos.
 15:30 – Rotação dos grupos.
 16:00 – Lanche da tarde.
 16:15 – Partida em direção a Serpa.
 17:35 – Chegada à Escola Secundária de Serpa.

Apêndice XXII - Situações de exercício 1ª Etapa do Desporto Escolar

Aquecimento	Situações de jogo	Exercícios critério
Corrida continua Deslocamentos laterais Deslocamento livre	1+1 sem rede 1+1 com rede 2+2, 2x2, 4x4	Auto passe
Circuito em vagas: saltitar, salto de barreiras, agachamento com salto, volta a correr	6x6	Deslocação em trios com troca de bola  Variante: Deslocar em direção ao cesto de basquetebol e tentar encestar com toque de dedos.

Apêndice XXIII – Avaliação Inicial do Desporto Escolar

Avaliação Inicial Desporto Escolar – Voleibol															
Aluna	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Nível	E	E	A	E	A	A	A	A	A		E	E	E	E	E

Apêndice XIV– Resultados FITescola – Projeto específico DE

Aluna	Salto Vertical	Salto Horizontal
1	27cm	1,49m
2	40cm	1,99m
3	35cm	1,90m
4	24cm	1,40m
5	34cm	1,68m
6	33cm	1,78m
7	46cm	1,60m
8	45cm	1,83m
9	22cm	1,60m
10	24cm	1,34m
11	20cm	1,31m
12	22cm	1,44m

	Zona saudável
	Perfil Atlético

Apêndice XV Balanço da 2ª etapa

2ª Etapa - Desporto Escolar – Voleibol												
Aluna	1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	14
Nível	E	A	A	E	A	A	A	A	E	E	E	E

Apêndice XXVI – Balanço da 3ª etapa

Avaliação Inicial Desporto Escolar - Voleibol												
Aluna	1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	14
Nível	E	A	A	A	A	A	A	A	E	E	E	E

Apêndice XXVII – Balanço da 4ª etapa

Avaliação Inicial Desporto Escolar - Voleibol												
Aluna	1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	14
Nível	E	A	A	A	A	A	A	A	E	E	E	E

Apêndice XXVIII – Questionário aos professores (Seminário)

Secção 1- Caracterização

1. **Idade.**
2. **Escola em que leciona.**
3. **Freguesia onde mora.**
4. **Tem experiência de prática em atividades de exploração da natureza?** Sim/Não
5. **Tem formação em alguma atividade de exploração da natureza?** Sim/Não
6. **Se sim, qual?** ____

Secção 2 - Disponibilidade:

7. **Já organizou saídas de campo com foco em atividades de exploração da natureza?**
Sim/Não
8. **Tem disponibilidade para a organização de saídas de campo ou atividades de exploração da natureza fora da escola?** Sim/Não
9. **Com que frequência?** 1 vez por ano ____ 2 vezes por ano ____ 3 vezes por ano ____
10. **Em que dias considera ser possíveis a realização de saídas de campo?** Qualquer dia da semana ____ Apenas ao fim de semana ____ Quarta-feira no período da tarde ____
11. **A sua disponibilidade prende-se com:** Organização preparatória da saída de campo ____ Realização e organização do dia da saída de campo ____
12. **Caso necessário, qual considera ser o valor justo e adequado para cada aluno para a realização de uma saída de campo?** ____

Secção 3 - Motivação:

13. **Tem gosto em lecionar atividades de exploração da natureza?** Sim/Não
14. **Considera as atividades de exploração da natureza relevantes para o desenvolvimento dos alunos?** Sim/Não
15. **Quais as matérias que considera interessantes/importantes para os alunos e o seu desenvolvimento?** Tiro ao arco, Orientação, Caminhadas, BTT, Canoagem, Paddle, Escalada, Slide, Rapel.
16. **Quais as atividades que considera serem de possível realização no agrupamento de escolas?** Tiro ao arco, Orientação, Caminhadas, BTT, Canoagem, Paddle, Escalada, Slide, Rapel.
17. **Quais são os fatores que mais o motivam para a organização de atividades de exploração da natureza fora da escola?** Gosto pelas matérias; Relação com os alunos fora da escola; Gosto por experimentar novas atividades em contacto com a natureza; Considera serem importante para o desenvolvimento social, motor e cognitivo dos alunos; Outra.

Apêndice XXIX – Questionário aos alunos (Seminário)

Secção 1- Caracterização

1. **Idade.**
2. **Freguesia onde moras.**
3. **Tens experiência de prática em atividades de exploração da natureza?** Sim/Não
4. **Se sim quais?** Tiro ao arco, Orientação, Caminhadas, BTT, Canoagem, Paddle, Escalada, Slide, Rapel.

Secção 2 - Disponibilidade:

5. **Já participaste em saídas de campo?** Sim/Não
6. **Se sim, com desportos de natureza?** ____ Quais?
7. **Gostarias e tens disponibilidade para participar em saídas de campo ou atividades de exploração da natureza fora da escola?** Sim/Não
8. **Com que frequência?** 1 vez por ano ____ 2 vezes por ano ____ 3 vezes por ano ____
9. **Em que dias estarias disponível para participar em saídas de campo?** Qualquer dia da semana ____ Apenas ao fim de semana ____ Quarta-feira no período da tarde ____
10. **Caso necessário, qual consideras ser o valor justo e adequado para a participação numa saída de campo com atividades de exploração da natureza?** ____

Secção 3 - Motivação:

11. **Tens gosto pela natureza e por atividades ao ar livre?** Sim/Não
12. **Se sim quais gostas mais?** Tiro ao arco, Orientação, Caminhadas, BTT, Canoagem, Paddle, Escalada, Slide, Rapel.
13. **Consideras as atividades de exploração da natureza relevantes para o teu desenvolvimento?** Sim/Não
14. **Quais são os fatores que mais te motivam para a participação em atividades de exploração da natureza fora da escola?** Gosto pelas matérias; Relação com os professores fora da escola; Gosto por experimentar novas atividades em contacto com a natureza; considero serem importante para o meu desenvolvimento social, motor e cognitivo; Gosto por estar com os colegas fora da escola; Outro.

Apêndice XXX– Convite para o Seminário



Anexo 1 – Plano de Contingência



GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA ANO LETIVO 2020/2021

Plano de contingência para as aulas de Educação Física

- Todos os alunos, funcionários e professores ao entrarem para o pavilhão são obrigados a passar os sapatos, ténis ou outro nos tapetes desinfetantes e desinfetar as mãos nos doseadores;
- Os alunos apenas podem utilizar os balneários para troca de roupa e necessidades fisiológicas, sendo expressamente proibido o uso dos chuveiros. Apenas poderão permanecer no balneário seis alunos em simultâneo. No caso de este estar lotado, os restantes alunos devem aguardar que um colega saia, para entrar;
- Todos os alunos devem trazer uma garrafa de água para uso individual durante a aula, devidamente identificada, não sendo permitido ir ao balneário beber água;
- Todos os alunos devem trazer calçado para realizar a aula prática num saco, não sendo permitido aos alunos realizar a aula prática com calçado que tenham utilizado na rua;
- Os alunos, antes de entrar para o recinto desportivo e depois de equipados, devem voltar a desinfetar as mãos nos doseadores;
- Os alunos que não realizam a aula prática são obrigados a usar máscara e aguardar pela indicação do local onde devem permanecer durante a aula;
- No decurso da aula/atividade física, deverá procurar-se, sempre que aplicável, o cumprimento do distanciamento social aconselhado, 2 a 3 metros;
- Os alunos são responsáveis por desinfetar o material utilizado durante a aula, antes e depois da sua utilização.

11 de setembro de 2020

O Responsável Disciplinar
Carlos Barata

*Validado pelo Diretor, em 11 de setembro de 2020
(Em apreciação final pela Equipa de Coordenação)*

Anexo 2 – Critérios de avaliação

20%	Aptidão Física – Ensino Secundário (Segundo o Fitescola)	
	Classificação	Critérios
	0-4	Tem mais de 5 registos fora da Zona Saudável de Aptidão Física
	5-9	Tem entre 3 e 4 registos fora da Zona Saudável de Aptidão Física
	10-12	Tem no máximo 2 registos fora da Zona Saudável de Aptidão Física
	13-14	Tem no máximo 1 registos fora da Zona Saudável de Aptidão Física
	15-17	Não regista valores fora da Zona Saudável de Aptidão Física
	18-20	Não regista valores fora da ZSAF e 2 de Perfil Atlético

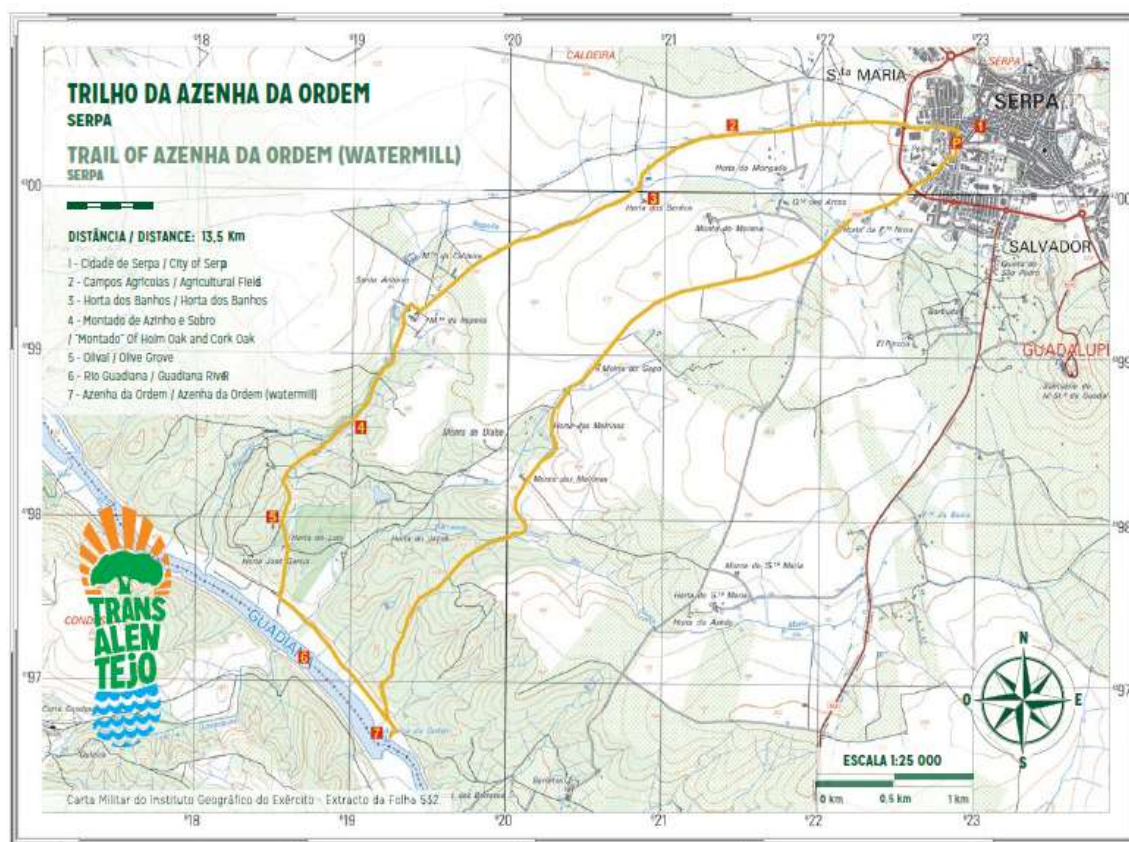
50%	Atividades Físicas – Ensino Secundário	
	Classificação	Critérios
	0-6	Abaixo de 5 níveis Introdução
	7-9	5 Níveis Introdução
	10-11	4 níveis Introdução e 2 Elementar
	12-14	3 Níveis Introdução e 3 Elementar
	15-17	2 Níveis Introdução, 3 Níveis Elementar e 1 Parte do Avançado
	18-20	4 Níveis Elementar e 2 Parte do Nível Avançado

Consideram-se as matérias: 2 Jogos Desportivos Coletivos, 1 Ginástica, 1 Atletismo, 1 Dança e 1 Outras (Raquetes, Combate, Natação, Patinagem, Catividades Exploração Natureza, etc.).

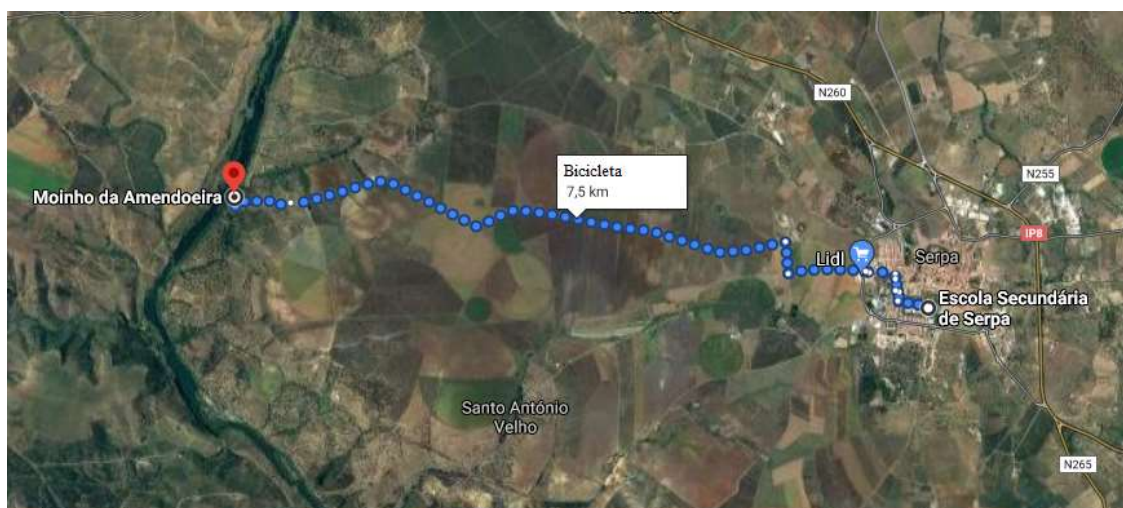
20%	Conhecimentos – Ensino Secundário	
	70%	Teste teórico escrito ou trabalhos de investigação em grupo
	30%	Tarefas de realização em casa

10%	Atitudes e Valores – Ensino Secundário			
	5%	Responsabilidade	5%	Assiduidade e Pontualidade
	10%	Participação	5%	Interesse/Empenho
			5%	Participação em Atividade desportivas extracurriculares
	5%	Relações Interpessoais	2%	Cooperação com professor e colegas
			3%	Preservação do material

Anexo 3 – Trilho da Azenha da Ordem



Anexo 4 – Percurso para a saída de campo



Anexo 5 – Roulement Escola Secundária de Serpa

Escola Secundária de Serpa			
Sistema de Rotação das Instalações Desportivas			
Ano Letivo 2020/2021			
	TEMPO	PERÍODO DE ... A ...	Nº
1º PERÍODO	Semana + 2 dias	de 16 de setembro a 25 de setembro	1
	Semana	de 28 de setembro a 2 de outubro	2
	Semana	de 6 de outubro a 9 de outubro	3
	Semana	de 12 de outubro a 16 de outubro	1
	Semana	de 19 de outubro a 23 de outubro	2
	Semana	de 26 de outubro a 20 de outubro	3
	Semana	de 2 de novembro a 6 de novembro	1
	Semana	de 9 de novembro a 13 de novembro	2
	Semana	de 16 de novembro a 20 de novembro	3
	Semana	de 23 de novembro a 27 de novembro	1
	Semana	de 30 de novembro a 4 de dezembro	2
	Semana	de 7 de dezembro a 11 de dezembro	3
	Semana	de 14 de dezembro a 18 de dezembro	1
	Semana	de 4 de janeiro a 8 de janeiro	2
2º PERÍODO	Semana	de 11 de janeiro a 15 de janeiro	3
	Semana	de 18 de janeiro a 22 de janeiro	1
	Semana	de 25 de janeiro a 29 de janeiro	2
	Semana	de 1 de fevereiro a 5 de fevereiro	3
	Semana	de 8 de fevereiro a 12 de fevereiro	1
	Semana + 2 dias	de 18 de fevereiro a 26 de fevereiro	2
	Semana	de 1 de março a 5 de março	3
	Semana	de 8 de março a 12 de março	1
	Semana + 3 dias	de 15 de março a 24 de março	2
	Semana	de 6 de abril a 9 de abril	3
3º PERÍODO	Semana	de 12 de abril a 16 de abril	1
	Semana	de 19 de abril a 23 de abril	2
	Semana	de 26 de abril a 30 de maio	3
	Semana	de 3 de maio a 7 de maio	1
	Semana	de 10 de maio a 14 de maio	2
	Semana	de 17 de maio a 21 de maio	3
	Semana	de 24 de maio a 28 de maio	1
	Semana	de 31 de maio a 4 de junho	2
	Semana	7 de junho a 11 de junho (9 junho fim 9º, 11º e 12º)	3
	Semana	14 de junho a 18 de junho (15 junho fim 7º, 8º e 10º)	1

 Escola Secundária de Serpa Mapa de Ocupação das Instalações Desportivas															
1ª ROTAÇÃO												Ano Letivo 2020/2021			
	2ª Feira			3ª Feira			4ª Feira			5ª Feira			6ª Feira		
	Pav Escola	Ginásio	Ext	Pav Escola	Ginásio	Ext	Pav Escola	Ginásio	Ext	Pav Escola	Ginásio	Ext	Pav Escola	Ginásio	Ext
08.15-09.00											9ºA	8ºA			7ºA
09.00-09.45												8ºA			7ºA
08.25-09.10	10ºB		11ºA	10ºC			10ºA							12ºB	
09.10-09.55	10ºB		11ºA	10ºC			10ºA							12ºB	
10.05-10:50			12ºA					12ºB			11ºC	11ºA	10ºC	12ºC	
10.50-11.35			12ºA					12ºB			11ºC	11ºA	10ºC	12ºC	
10.40-11.25						8ºA			7ºA						
11.35-12.20															8ºB
12.20-13.05															8ºB
11.45-12.30	10ºA			11ºB	11ºC		10ºB	12ºC		11ºB		12ºA			
12.30-13.15	10ºA		8ºB	11ºB	11ºC		10ºB	12ºC		11ºB		12ºA			
13.00-14.00															
14.00-14.50															
15.00-15.45					9ºA										
15.45-16.30					9ºA										
15.55-16.40			TIS	TG						TG		TIS			
16.40-17.25			TIS	TG						TG		TIS			
NOTA: O período de duração de cada uma das 3 rotações é de 1 semana. Por motivos pedagógicos de programação os professores podem proceder a troca dos espaços.															
	Prof. João Marques			Prof. Duarte Sousa			Prof. Carlos Azedo								

Escola Secundária de Serpa																
Mapa de Ocupação das Instalações Desportivas																
2ª ROTAÇÃO												Ano Letivo 2020/2021				
	2ª Feira			3ª Feira			4ª Feira			5ª Feira			6ª Feira			
	Pav Escola	Ginásio	Ext	Pav Escola	Ginásio	Ext	Pav Escola	Ginásio	Ext	Pav Escola	Ginásio	Ext	Pav Escola	Ginásio	Ext	
08.15-09.00										8ºA		9ºA	7ºA			
09.00-09.45										8ºA			7ºA			
08.25-09.10	11ºA	10ºB			10ºC			10ºA							12ºB	
09.10-09.55	11ºA	10ºB			10ºC			10ºA							12ºB	
10.05-10.50	12ºA								12ºB	11ºA		11ºC		10ºC	12ºC	
10.50-11.35	12ºA								12ºB	11ºA		11ºC		10ºC	12ºC	
10.40-11.25				8ºA			7ºA									
11.35-12.20													8ºB			
12.20-13.05													8ºB			
11.45-12.30		10ºA			11ºB	11ºC		10ºB	12ºC	12ºA	11ºB					
12.30-13.15	8ºB	10ºA			11ºB	11ºC		10ºB	12ºC	12ºA	11ºB					
13.00-14.00																
14.00-14.50																
15.00-15.45						9ºA										
15.45-16.30						9ºA										
15.55-16.40	TIS				TG					TIS	TG					
16.40-17.25	TIS				TG					TIS	TG					
NOTA: O período de duração de cada uma das 3 rotações é de 1 semana. Por motivos pedagógicos de programação os professores podem proceder a troca dos espaços.																
	Prof. João Marques			Prof. Duarte Sousa			Prof. Carlos Azedo									



Escola Secundária de Serpa

Mapa de Ocupação das Instalações Desportivas

3ª ROTAÇÃO

Ano Letivo 2020/2021

	2ª Feira			3ª Feira			4ª Feira			5ª Feira			6ª Feira		
	Pav Escola	Ginásio	Ext	Pav Escola	Ginásio	Ext	Pav Escola	Ginásio	Ext	Pav Escola	Ginásio	Ext	Pav Escola	Ginásio	Ext
08.15-09.00										9ªA	8ªA			7ªA	
09.00-09.45											8ªA			7ªA	
08.25-09.10		11ªA	10ªB			10ªC		10ªA					12ªB		
09.10-09.55		11ªA	10ªB			10ªC		10ªA					12ªB		
10.05-10.50		12ªA					12ªB			11ªC	11ªA		12ªC		10ªC
10.50-11.35		12ªA					12ªB			11ªC	11ªA		12ªC		10ªC
10.40-11.25					8ªA				7ªA						
11.35-12.20														8ªB	
12.20-13.05														8ªB	
11.45-12.30			10ªA	11ªC		11ªB	12ªC	10ªB			12ªA	11ªB			
12.30-13.15		8ªB	10ªA	11ªC		11ªB	12ªC	10ªB			12ªA	11ªB			
13.00-14.00															
14.00-14.50															
15.00-15.45				9ªA											
15.45-16.30				9ªA											
15.55-16.40		TIS				TG					TIS	TG			
16.40-17.25		TIS				TG					TIS	TG			

NOTA: O período de duração de cada uma das 3 rotações é de 1 semana. Por motivos pedagógicos de programação os professores podem proceder a troca dos espaços.

Prof. João Marques

Prof. Duarte Sousa

Prof. Carlos Azedo