

**PEDRO JOSÉ MOREIRA SARGENTO**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM  
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NO  
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA PORTELA E  
MOSCAVIDE**

Orientador de Faculdade: Professor Doutor Bruno Avelar Rosa

Orientador de Escola: Professor José Manuel Galhofo Fortes

**Universidade Lusófona**  
**Faculdade de Educação Física e Desporto**

**Lisboa**

**2023**

**PEDRO JOSÉ MOREIRA SARGENTO**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM  
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NO  
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA PORTELA E  
MOSCAVIDE**

Relatório de Estágio defendido em prova pública para a obtenção do Grau de Mestre no curso de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N.º 398/2023, no dia 26 de outubro de 2023, com a seguinte composição:

Presidente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins  
Arguente: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça  
Orientador: Professor Doutor Bruno da Cunha Luís de Avelar Rosa

**Universidade Lusófona**  
**Faculdade de Educação Física e Desporto**

**Lisboa**

**2023**

***“Education is the most powerful weapon  
which you can use to change the world.”***

(Nelson Mandela)

## **Agradecimentos**

Começo por agradecer às pessoas mais importantes para a realização não só deste Relatório de Estágio, mas de todo o Mestrado. À minha mulher por ter desempenhado por demais vezes o papel de Mãe e de Pai. E por ter ‘segurado as pontas’ infinitas vezes ao longo destes dois anos. Aos meus filhos, a quem devo muitos dias de brincadeira e que espero recompensar dentro em breve. A vocês o meu sincero OBRIGADO!

Ao Orientador da Escola, professor José Fortes por tudo o que me ensinou, pela paciência e compreensão. E por me ter ajudado a perceber a necessidade de refletir continuamente. Mas também pelos momentos de diversão fora da escola, quando ‘despia’ a camisola de professor orientador.

Ao Orientador da Faculdade, o Professor Doutor Bruno Avelar Rosa, pela disponibilidade demonstrada para ajudar ao longo de todo o ano. Pela forma descontraída, bem-humorada, mas assertiva com que sempre me guiou ao longo deste ano.

Aos Professores do AEPM, e em especial aos do DEF pela forma calorosa com que me receberam e me fizeram sempre sentir parte da família, tratando-me desde o início como se fosse já um professor de EF.

E por fim, mas não menos importante, aos meus colegas de estágio por tudo aquilo que passámos juntos. Das reuniões de reflexão conjunta, aos almoços de ‘partilha de emoções’, às incontáveis viagens, às inúmeras horas de estudo conjunto e as intermináveis reuniões *Zoom*. Não teria sido a mesma coisa sem vocês!

A todos aqueles, que de forma direta ou indireta me ajudaram e acompanharam nesta longa ‘viagem’...

O meu muito obrigado!

## Resumo

Este relatório procura apresentar as opções, reflexões e balanços tidos durante o estágio pedagógico.

Na Lecionação, as estratégias e processos utilizados resultaram na progressão da maioria dos alunos. A falta de Aptidão Aeróbia foi um problema encontrado e resultou daí a escolha do projeto **“O Desenvolvimento da Aptidão Aeróbia nas aulas de Educação Física”**. No projeto Professor a Tempo Inteiro, expandi a minha experiência ao lecionar a alunos mais novos e tive a oportunidade de lecionar outras matérias. No projeto Professor a Tempo Inteiro no Desporto Escolar, expandi o meu leque de *feedback* e o reportório de progressões pedagógicas. No Direção de Turma o foco foi melhorar a relação interpessoal dos alunos. Daqui resultou o projeto **“Juntos na Orientação”**. A Saída de Campo, desenvolvida sob o tema **“Jogos Olímpicos da Portela 2023”**, foi o expoente máximo do estágio pedagógico e uma oportunidade para os alunos aplicarem os conhecimentos desenvolvidos ao longo do ano letivo. No Desporto Escolar aprofundi os meus conhecimentos no Futsal e no projeto **“A participação feminina no Futsal”** procurei aumentar o número de alunas. No Seminário procurei apresentar soluções que pudessem mitigar as questões relacionadas com a falta de **“A Aptidão Aeróbia nas Aulas de Educação Física”**.

Palavras-chave: aptidão aeróbia, relação interpessoal, participação feminina, HIIT

## Abstract

This report aims to present the options, reflections, and assessments made during the pedagogical internship.

Regarding Teaching, the strategies and processes employed resulted in the progress of the majority of students. The lack of Aerobic Fitness was identified as a problem, leading to the choice of the project "**Developing Aerobic Fitness in Physical Education Classes**". Through the Full-Time Teacher project, I expanded my experience by teaching younger students and had the opportunity to teach other subjects. In the Full-Time Teacher project within Afterschool Sports, I broadened my range of feedback and repertoire of pedagogical progressions. As a Class Head-Teacher, the focus was on improving students' interpersonal relationships, which resulted in the project "**Together in Orienteering**". The Field Trip, developed under the theme "**Portela 2023 Olympic Games**", was the highlight of the pedagogical internship and provided an opportunity for students to apply the knowledge developed throughout the academic year. In Afterschool Sports, I deepened my knowledge of Futsal, and in the project "**Promoting Female Participation in Futsal**", I aimed to increase the number of female athletes. During the Seminar, I sought to present solutions that could mitigate the issues related to the lack of "**Aerobic Fitness in Physical Education Classes**".

Keywords: aerobic fitness, interpersonal relationship, female participation, HIIT

## Abreviaturas

AA – Aptidão Aeróbia

ABCD – Aptidão Física, Bolas, Colchões e Dança

AEEF – Aprendizagens Essenciais de Educação Física

AEN – Atividades de Exploração da Natureza

AEPM – Agrupamento de Escolas de Portela e Moscavide

AFMV – Atividade Física Moderada a Vigorosa

AN – Avaliação Neuromuscular

AI – Avaliação Inicial

CC – Composição Corporal

cf – conforme

CPTD – Curso Profissional Técnico de Desporto

CT – Conselho de Turma

DE – Desporto Escolar

DEF – Departamento de Educação Física

DT – Direção de Turma

EB – Escola Básica

EE – Encarregados de Educação

EF – Educação Física

EP – Estágio Pedagógico

ESAI – Escola Secundária Arco-Íris

et al – e colaboradores

FAC – Ficha de Avaliação de Conhecimentos

FIBM – Futsal Infantil B Misto

IMAAD – Inquérito de Motivações para a Ausência de Atividade Desportiva

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

MAGIC – Metas, Avaliação, Gestão, Instrução, Clima

MEEFEBS – Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

MED – Modelo de Educação Desportiva

n.º – número

OMS – Organização Mundial da Saúde

PAA – Plano Anual de Atividades

PASEO – Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória

PCEF – Projeto Curricular de Educação Física

PE – Projeto Educativo

PES – Projeto de Educação para a Saúde

PNEF – Programas Nacionais de Educação Física

PTI – Professor a Tempo Inteiro

SdC – Saída de Campo

SNO – Superioridade Numérica Ofensiva

SPO – Serviço de Psicologia e Orientação

UAARE – Unidades de Apoio ao Alto Rendimento na Escola

UC – Unidade Curricular

UL – Universidade Lusófona

ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física

## Índice

<b>I. Contextualização do Estágio</b> .....	17
i) A Escola.....	17
ii) O Departamento de Educação Física.....	17
iii) As Instalações.....	18
iv) A Turma (12ºF).....	19
v) O Horário da Turma (12ºF).....	20
<b>II. Planeamento Do Estágio</b> .....	21
<b>1. Lecionação</b> .....	23
1.1. 1ª Etapa.....	25
1.1.1. Cronograma.....	25
1.1.2. Objetivos.....	26
1.1.3. Atividades Físicas.....	27
1.1.4. Aptidão Física.....	28
1.1.5. Conhecimentos.....	29
1.1.6. Balanço pessoal.....	29
1.2. 2ª Etapa.....	30
1.2.1. Cronograma.....	31
1.2.2. Objetivos.....	32
1.2.3. Atividades Físicas.....	33
1.2.4. Aptidão Física.....	36
1.2.5. Conhecimentos.....	37
1.2.6. Professor a Tempo Inteiro (PTI).....	38
1.2.6.1. Cronograma (PTI).....	39
1.2.6.2. Objetivos.....	39
1.2.7. Balanço pessoal.....	41
1.3. 3ª Etapa.....	41
1.3.1. Cronograma.....	42
1.3.2. Objetivos.....	42
1.3.3. Atividades Físicas.....	43

1.3.4. Aptidão Física .....	45
1.3.5. Conhecimentos .....	46
1.3.6. Balanço pessoal .....	46
1.4. 4ª Etapa.....	46
1.4.1. Cronograma.....	47
1.4.2. Objetivos .....	47
1.4.3. Atividades Físicas .....	48
1.4.4. Aptidão Física .....	51
1.4.5. Conhecimentos .....	51
1.4.6. Balanço Pessoal.....	51
1.5. Professor a Tempo Inteiro no Desporto Escolar .....	51
1.5.1. Horário .....	52
1.5.2. Objetivos .....	53
1.5.3. Balanço.....	53
1.6. Projeto: O Desenvolvimento da Aptidão Aeróbia nas aulas de EF .....	54
1.6.1. Objetivos .....	55
1.6.2. Balanço final .....	55
1.7. Balanço Geral.....	56
<b>2. Direção de Turma .....</b>	<b>60</b>
2.1. Objetivos .....	60
2.2. 1ª Etapa.....	60
2.2.1. Objetivos .....	61
2.3. 2ª Etapa.....	61
2.3.1. Objetivos .....	62
2.4. 3ª Etapa.....	62
2.4.1. Objetivos .....	63
2.5. 4ª Etapa.....	63
2.5.1. Objetivos .....	64
2.6. Projeto: Juntos na Orientação.....	64
2.6.1. Objetivos .....	64
2.7. Saída de Campo: Jogos Olímpicos da Portela 2023.....	66
2.7.1. Objetivos .....	69
2.8. Balanço Geral.....	76

<b>3. Desporto Escolar</b> .....	78
3.1. 1ª Etapa.....	78
3.2. 2ª Etapa.....	79
3.3. 3ª Etapa.....	80
3.4. 4ª Etapa.....	81
3.5. Projeto: A participação feminina no Futsal.....	81
3.6. Balanço Geral.....	83
<b>4. Seminário</b> .....	85
4.1. Objetivos .....	86
4.2. 1ª Etapa.....	86
4.3. 2ª Etapa.....	87
4.4. 3ª Etapa.....	88
4.5. 4ª Etapa.....	91
4.6. Balanço Geral.....	91
<b>5. Conclusão</b> .....	93
<b>Referências</b> .....	97
Referências Legislativas.....	101
Outros Documentos.....	101
<b>Apêndices</b> .....	i
Apêndice 1 - Mapa dos espaços de EF e DE .....	i
Apêndice 2 - Relatório de aula.....	ii
Apêndice 3 - Circuito HIIT 1 .....	iii
Apêndice 4 - Circuito HIIT 2 .....	iv
Apêndice 5 - Circuito HIIT 3 .....	v
Apêndice 6 - Circuito HIIT 4 .....	vi
Apêndice 7 - Circuito HIIT 5 .....	vii
Apêndice 8 - Ficha Individual de aluno .....	viii
Apêndice 9 - Protocolo MAGIC .....	ix
Apêndice 10 - Ficha de Avaliação de Conhecimentos.....	x
Apêndice 11 - Registo dos percursos de Vaivém.....	xiv
Apêndice 12 - Registo de aceitação no Sociograma .....	xv
Apêndice 13 - Registo de rejeição no Sociograma .....	xvi

Apêndice 14 - Cartaz de Promoção ao FIBM .....	xvii
Apêndice 15 - Questionário aos Professores sobre a AA nas aulas de EF .....	xviii
Apêndice 16 - Logotipo dos Jogos Olímpicos da Portela 2023 .....	xix
Apêndice 17 - Mascote dos Jogos Olímpicos da Portela 2023 .....	xix
Apêndice 18 - Mascote Paralímpica dos Jogos Olímpicos da Portela 2023 .....	xx
Apêndice 19 - Convocatória tipo para SdC.....	xxi
Apêndice 20 - T-shirts da SdC .....	xxiii
Apêndice 21 - Questionário sobre os Jogos Paralímpicos .....	xxiv
Apêndice 22 - Guião de Atividades da SdC.....	xxv
Apêndice 23 - Rifas.....	xxxiii
Apêndice 24 - Convite para o Seminário .....	xxxiv
Apêndice 25 - Cartaz de promoção ao treino aberto de Futsal Infantil B Misto .....	xxxv
Apêndices 26 - Balizas de Orientação elaboradas pela turma .....	xxxvi
<b>Anexos</b> .....	xxxvii
Anexo 1 - Roulement - Espaços de Educação Física .....	xxxvii

## Índice de Quadros

Quadro 1 - Horário de EP .....	16
Quadro 2 - Caracterização DEF.....	17
Quadro 3- Polivalência dos espaços .....	19
Quadro 4 - Organização por etapas .....	21
Quadro 5 - Objetivo Geral da Lecionação.....	24
Quadro 6 - Cronograma da 1ª Etapa.....	25
Quadro 7 - Balanço dos objetivos propostos para a Etapa Prognóstico .....	26
Quadro 8 - Avaliação Inicial dos Alunos nas Atividades Físicas .....	28
Quadro 9 - Resultados FITescola (Etapa Prognóstico) .....	29
Quadro 10 - Cronograma 2ª etapa .....	31
Quadro 11 - Balanço dos objetivos propostos para a Etapa Prioridades.....	32
Quadro 12 - Matérias prioritárias Etapa Prioridades.....	33
Quadro 13 – Restantes matérias – Etapa Prioridades .....	35
Quadro 14 - Grupos de Trabalho (Área dos Conhecimentos).....	37

Quadro 15 – Horário PTI.....	39
Quadro 16 - Objetivos do PTI .....	39
Quadro 17 - Cronograma 3ª etapa .....	42
Quadro 18 - Balanço objetivos 3ª etapa.....	42
Quadro 19 - Progresso nas aprendizagens (2ª e 3ª etapas) .....	43
Quadro 20 - Cronograma 4ª etapa .....	47
Quadro 21 - Objetivos na 4ª etapa .....	47
Quadro 22 - Comparação dos níveis de desempenho entre 1ª e 4ª etapas.....	48
Quadro 23 - Horário do PTI no Desporto Escolar.....	52
Quadro 24 - Balanço dos objetivos do PTI DE .....	53
Quadro 25 - Balanço dos objetivos do Projeto de Lecionação.....	55
Quadro 26 - Balanço dos resultados FITescola .....	56
Quadro 27 - Balanço do objetivo geral da Lecionação .....	58
Quadro 28- Objetivos gerais da Direção de Turma.....	60
Quadro 29 - Objetivos da 1ª etapa da Direção de Turma .....	61
Quadro 30 - Objetivos da 2ª etapa da Direção de Turma .....	62
Quadro 31 - Objetivos da 3ª etapa da Direção de Turma .....	63
Quadro 32 - Objetivos da 4ª etapa da Direção de Turma .....	64
Quadro 33 - Objetivos do Projeto de Direção de Turma.....	64
Quadro 34 - Objetivos específicos do 12º F para a SdC.....	67
Quadro 35 - Implementação dos princípios MED na SdC .....	68
Quadro 36 - Objetivos da Saída de Campo .....	69
Quadro 37 - Distribuição dos alunos pelas diferentes comitivas.....	70
Quadro 38 - Dinâmicas interdisciplinares promovidas da SdC.....	71
Quadro 39- Objetivos por etapas da SdC .....	72
Quadro 40 - Impacto da Saída de Campo nos diferentes intervenientes .....	76
Quadro 41 - Objetivos da 1ª etapa no Desporto Escolar .....	79
Quadro 42 - Objetivos da 2ª etapa no Desporto Escolar .....	79
Quadro 43 - Objetivos da 3ª etapa do Desporto Escolar .....	80
Quadro 44 - Objetivos do projeto de Desporto Escolar.....	82
Quadro 45 - Objetivos Gerais do Projeto de Seminário .....	86
Quadro 46 - Objetivos da 1ª etapa do Projeto de Seminário .....	86
Quadro 47 - Objetivos da 2ª etapa do Projeto de Seminário .....	87

Quadro 48 - Objetivos da 3ª etapa do Projeto de Seminário .....	89
Quadro 49 - Objetivos da 4ª etapa do Projeto de Seminário .....	91

## Introdução

O presente relatório foi produzido no âmbito do Estágio Pedagógico [EP] que se encontra integrado no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário [MEEFEBS]. Este representa o culminar do processo de profissionalização que garante às diferentes instituições, como a faculdade e o ministério da educação, mas também ao próprio professor, a sua qualificação.

Esta profissionalização pedagógica, segundo Sacristán (1991, p.65) , é a *“afirmação do que é específico na ação docente, isto é, o conjunto de comportamentos, conhecimentos, destrezas, atitudes e valores que constituem a especificidade de ser professor”*. E o que distingue também o professor de educação física dos demais profissionais da área do exercício físico e desportivo.

Podemos afirmar que a lecionação constitui o elemento central da profissão de professor de Educação Física, mas seria muito redutor declarar que a mesma se circunscreve unicamente à lecionação. Como tal, também o estágio não se foca apenas nesta área.

Desta forma, os estagiários desenvolvem a sua atuação em quatro áreas, que apesar de diferentes em natureza, se tocam em muitos pontos. São elas: a referida Lecionação, o Desporto Escolar [DE], a Direção de Turma [DT] e o Seminário. Sendo que em cada uma destas áreas foi ainda desenvolvido um projeto com vista à resolução de obstáculos encontrados durante o processo. Este modelo de estágio abrange todos os aspetos da prática pedagógica e educativa com que um professor de Educação Física [EF] se confronta na escola, mas é também uma oportunidade de colocar em ação os conhecimentos teóricos e práticos que adquiriu nas restantes Unidades Curriculares [UC].

No capítulo da Lecionação, as decisões pedagógicas tomadas ao longo do ano foram sempre tomadas com o objetivo de promover nos alunos, hábitos, valores, atitudes, capacidades e conhecimentos que lhes permita ter no futuro uma participação ativa na sociedade (Martins et al., 2017). Já o projeto desta área focou-se no desenvolvimento da Aptidão Aeróbia [AA] da turma.

Na DT, o foco foi a promoção da aproximação entre os alunos da turma. O projeto foi no mesmo sentido, desenvolvendo a partir de grupos heterogéneos, balizas de Orientação.

Já na área do DE o objetivo por desenvolver as habilidades técnico-táticas dos alunos e melhorar a minha intervenção enquanto professor, na área do Futebol. Por sua vez, o projeto passou por promover a participação feminina na modalidade.

Por fim, o Seminário, que resultou da extensão do projeto de Lecionação, teve como foco o desenvolvimento de ferramentas que permitissem a melhoria da AA e a partilha destas com o Departamento de Educação Física [DEF].

Esta relatório de estágio encontra-se dividido por capítulos e subcapítulos, de acordo com as áreas de intervenção. Podem ainda ser encontrados em cada capítulo, os balanços, as reflexões, bem como projetos de cada área. A conclusão do relatório de estágio situa-se no último capítulo.

As citações e referências bibliográficas encontradas ao longo do relatório estão definidas segundo as normas da *American Psychological Association*, sexta edição.

Já sobre o estágio em si, este teve a duração de um ano letivo, acompanhando uma única turma e sob a supervisão do Orientador de Escola. O horário deste, pode ser observado no quadro seguinte:

Quadro 1 - Horário de EP

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
8:00 – 8:50					
8:55 – 9:45	12ºG			12ºB	
10:00 – 10:50	DT 12ºF	12ºG	12ºG		
11:00 – 11:50	12ºB	12ºB	Reunião Estágio		
11:55 – 12:45	12ºF	10ºE			
12:50 – 13:40		12ºF		12ºF	
13:45 – 14:35	Futsal		Futsal		
14:35 – 15:25					

Legenda

	Lecionação
	Direção de Turma
	Observação de Aulas
	Reuniões de Estágio
	Desporto Escolar

## I. Contextualização do Estágio

### i) A Escola

A Escola Secundária Arco-Íris [ESAI] está inserida no Agrupamento de Escolas da Portela e Moscavide [AEPM], situando-se no concelho de Loures. O agrupamento é constituído por cinco escolas: Escola Básica [EB] 1/Jardim de Infância da Portela, EB 1/Jardim de Infância Quinta da Alegria, EB 1 Dr. Catela Gomes, EB2/3 Gaspar Correia e a referida ESAI, que funciona ainda como sede do agrupamento.

A escolha desta escola para a realização do EP teve sobretudo em consideração a análise feita no primeiro ano do MEEFEBS, aquando das visitas feitas para a realização de trabalhos no âmbito das UC de Didática da Ginástica e Metodologia do Treino em Educação Física e Desporto Escolar. Mas também pelos *feedback* obtidos através de conversas informais com os estagiários deste núcleo de estágio do ano transato e também com o Professor Orientador José Fortes.

### ii) O Departamento de Educação Física

Na ESAI, a EF constitui-se como um departamento próprio – como plasmado no Projeto Curricular de EF [PCEF] – e não integrante do departamento de Expressões.

O DEF é constituído por 17 professores, sendo que conta com dois núcleos de estágios. Um da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona [UL] com três professores estagiários que lecionam na ESAI e outro da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa com outros três professores estagiários que por sua vez lecionam na EB 2/3 Gaspar Correia.

De salientar que uma parte considerável do quadro dos professores do DEF é perito numa determinada matéria, o que constituiu uma oportunidade única de aprofundar conhecimentos. O alargado leque de oferta de modalidades no DE este ano letivo, é espelho deste nível e distribuição de *expertise*.

Quadro 2 - Caracterização DEF

Professor	Ciclo de Ensino	<i>Expertise</i>
AA	Secundário	Fitness
AZ	2º	Ginástica Acrobática
CL	Profissional	Vela, Canoagem
CP	Profissional	

IF	Secundário	Ginástica
IT	2º, 3º	
JF	1º Ciclo, Secundário	Voleibol
JLG	3º, Secundário	Natação, Escalada
JO	2º, 3º	
JP	2º	Basquetebol
LD	3º, Profissional	Ginástica
MV	2º	
PA	Secundário	Futebol
PJ	3º	Badminton
RN	3º	
SM	3º	
TA	Secundário	Voleibol, Atletismo

### iii) As Instalações

No que a este âmbito diz respeito, e para a lecionação de EF e do DE, a ESAI encontra-se dividida em quatro áreas: P1, P2, ginásio e exterior (*cf.* Apêndice 1).

O P1 e P2 correspondem à divisão do pavilhão em duas áreas, permitindo desta forma, a realização de duas aulas de EF em simultâneo. O P1 – que corresponde a 1/3 do pavilhão – está equipado com duas tabelas de Basquetebol, e a possibilidade de instalar um campo de Voleibol e ainda uma parede de escalada com três vias de diferentes níveis de dificuldade, enquanto o P2 – os restantes 2/3 – possui dois campos de Basquetebol e igualmente a possibilidade de instalar dois campos de Voleibol. Juntos, estes dois espaços possuem duas balizas de Futsal/Andebol. Existindo ainda duas balizas amovíveis que possibilitam a criação de campos reduzidos.

O ginásio está equipado por forma a poderem ser lecionadas as três subáreas da Ginástica, isto é: Solo, Acrobática e Aparelhos. Estando munido de quatro rolos de tapete praticável, trave, barras paralelas, barra fixa, argolas, boque, plinto, trampolins *reuther* e minitrampolins, vários espaldares e ainda diversos tipos de colchões.

Estes três espaços são apoiados por uma arrecadação onde se encontra todo o material necessário para a lecionação, e que se encontra contígua ao ginásio.

A zona exterior é constituída por um campo de relva sintética com duas balizas fixas, uma tabela fixa de Basquetebol, um campo reduzido de Voleibol, quatro pistas de Atletismo – sendo que duas estão inoperacionais devido à falta de condições do piso – uma caixa de saltos, também inoperacional, e uma zona de lançamento do peso.

À imagem do que acontece no pavilhão, esta zona exterior tem uma arrecadação que serve de apoio e onde se encontra guardado todo o material passível de ser utilizado nesta área.

De referir ainda que todos os quatro espaços referidos têm ao seu dispor uma coluna de som, para uso preferencial em cada um destes.

Todos estes quatro espaços dedicados à EF e DE têm uma polivalência relativa, isto é, com adaptações, podem ser lecionadas várias matérias. Desta forma, o planeamento por etapas não é afetado, visto que as matérias são passíveis de serem desenvolvidas em quase todos os espaços. E assim, existir uma continuidade das aprendizagens ao longo de todo o ano letivo.

Quadro 3- Polivalência dos espaços

Espaços	Matérias												
	JDC			Ginástica			Atletismo			ARE	Opção		AEN
	Voleibol	Basquetebol	Andebol	Futebol	Solo	Acrobática	Aparelhos	Lançamentos	Saltos	Corridas	Dança	Badminton	Orientação
P1	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
P2	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Exterior	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Ginásio	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Legenda:

■ Ideal      ■ Possível      ■ Difícil

De acordo com o *roulement*<sup>1</sup> (Anexo 1) a rotação dos espaços foi feita a cada duas semanas, sendo de apenas uma semana em períodos de avaliação, como no caso da 1ª etapa e no final do 1º e 2º semestres.

#### iv) A Turma (12ºF)

No início do ano letivo, o Professor Orientador José Fortes, facultou-nos os horários de três turmas do 12º ano para, escolhermos as mesmas de acordo com as nossas disponibilidades, visto dois dos professores estagiários serem trabalhadores-estudantes. Desta forma, foi-me atribuído o 12ºF.

<sup>1</sup> A ordem de rotação dos espaços é: Exterior, P1, Ginásio e P2.

A turma, resultou da junção de alunos de dois cursos Científico-Humanísticos: Línguas e Humanidades e Artes Visuais. Sendo 19 alunos do curso de Línguas e Humanidades e 10 de Artes Visuais. De referir ainda que os 29 alunos que constituíam a turma no início do ano letivo eram todos já estudantes da ESAI nos anos anteriores.

Esta junção de alunos provenientes de cursos diferentes, resultou numa separação interna que justificou mais tarde a minha escolha no projeto de DT.

Durante o mês de abril, foram ainda inscritos na turma dois alunos provenientes do Brasil. Estes optaram por se constituir como alunos assistentes, prescindindo de avaliação.

### **v) O Horário da Turma (12ºF)**

De acordo com o Programa Nacional de Educação Física [PNEF] (Jacinto et al., 2001), os alunos devem ter um mínimo de três sessões de EF por semana em dias não consecutivos, por forma a se obterem ganhos na aptidão física. Para além disso, por forma a potenciar recursos humanos, temporais e espaciais, sobretudo no 11º e 12º anos, as aulas devem ocorrer, preferencialmente em simultâneo com outras turmas.

Se em relação ao primeiro ponto, existiu alguma congruência, visto a turma ter aulas de EF às 2ª, 3ª e 5ª feiras – pressupondo que seria difícil todas as turmas terem três aulas em dias não consecutivos – já sobre o segundo ponto, a organização dos horários na ESAI não vai ao encontro das indicações dos PNEF (Jacinto et al., 2001). Visto não ser possível juntar turmas no mesmo horário.

Isto torna-se algo limitativo, quando no 11º e 12º anos, segundo o mesmo documento, se admite um regime de opções entre turmas do mesmo horário, por forma aos alunos se aperfeiçoarem nas matérias de sua preferência. Contudo, não é impeditivo na totalidade da aplicação do referido regime de opções, pelo que o DEF decidiu avançar com esta opção.

## II. Planeamento Do Estágio

No que concerne ao planeamento, existem duas opções: o planeamento por blocos, em que os alunos se desenvolvem numa única matéria ou tema de uma forma concentrada durante um determinado período de tempo e de seguida passam para outra matéria, conservando este princípio. E o planeamento por etapas, preconizado nos PNEF (Jacinto et al., 2001) que se baseia no facto de os alunos se desenvolverem a ritmos diferentes, possibilitando assim uma diferenciação do ensino ajustado às necessidades de cada aluno. Permitindo desta forma a realização de aulas politemáticas e mantendo uma linha orientadora ao longo de todo o ano letivo, preconizado no princípio da continuidade. Analisando as implicações dos tipos de planeamento referidos, a escolha recaiu pelo modelo de planeamento por etapas.

Desta forma, o EP foi desenvolvido tendo por base quatro etapas:

- 1ª etapa – Prognóstico
- 2ª etapa – Prioridades
- 3ª Etapa – Progresso
- 4ª Etapa – Produto

Quadro 4 - Organização por etapas

	1. Lecionação	2. Direção Turma	3. Desporto Escolar	4. Seminário
<b>1ª Etapa</b>	Avaliação inicial do nível de desempenho dos alunos	Caracterização inicial da turma (identificação e análise de problemas)	Avaliação inicial do nível de desempenho do grupo	Identificação da problemática
<b>2ª Etapa</b>	Aquisição e desenvolvimento de aprendizagens prioritárias + PTI	Mobilização de outros professores do CT	Desenvolvimento das habilidades técnico-táticas e do trabalho de equipa	Enquadramento da problemática
<b>3ª Etapa</b>	Desenvolvimento e consolidação das aprendizagens prioritárias	Desenvolvimento do projeto e apresentação das Balizas de Orientação		Avaliação da situação local
<b>4ª Etapa</b>	Consolidação e apresentação dos produtos das aprendizagens	Análise sociométrica e Avaliação do processo		Apresentação aos professores de EF + Questionário aos convidados

O quadro acima pretende demonstrar a organização do estágio, tendo por base as quatro etapas referidas anteriormente para as quatro áreas.

## 1. Lecionação

A lecionação, o ‘dar aulas’ deve ser a base e o principal foco das prioridades de um professor (Bom & Brás, 2003). É responsabilidade deste, escolher e definir objetivos, bem como determinar a forma como irá desenvolver a sua atuação por forma aos alunos atingirem os objetivos propostos, que por sua vez, deverão estar em linha com o preconizado nas Aprendizagens Essenciais de Educação Física [AEEF] (Direção-Geral da Educação [DGE], 2018). É assim nesta área do estágio, onde o futuro professor aprende a criar e desenvolver o plano anual de lecionação que deverá estar orientado com o projeto educativo [PE] da escola onde está inserido e, como referido, com as AEEF (DGE, 2018). Tendo sempre em atenção as características e necessidades dos seus alunos.

Desta forma, o estagiário deverá ser autor por conta própria, isto é, deve desenvolver o seu estágio em função destas particularidades encontradas e não aplicar o mesmo produto a todas as turmas e a todos os alunos.

O planeamento das aulas ao longo de todo o ano letivo, teve por base o princípio pedagógico do ABCD (Ministério da Educação, 1992). Sendo que o “A” representa a aptidão física, ou seja, a necessidade de as aulas terem uma intensidade física elevada, o “B” de bolas e que se refere à importância dos Jogos Desportivos Coletivos [JDC] nas aulas de EF. O “C” por sua vez está relacionado com os colchões e à relevância da matéria para o desenvolvimento eclético e multilateral dos alunos através da integração da Ginástica, e por último o “D” que se refere à Dança. Este princípio foi mantido, sempre que possível durante todo o ano letivo.

Sobre as situações de avaliação, procurei sempre que possível usar uma avaliação autêntica (Wiggins, 1989). Este tipo de avaliação propõe que os alunos usem nas situações critério propostas pelo professor, competências, conhecimentos, habilidades e atitudes o mais próximas possível da situação real (Gulikers et al., 2004). Para tal, o professor deve escolher exercícios que se aproximem do contexto real.

Por forma a operacionalizar a avaliação autêntica nos JDC, foram usadas as situações de avaliação, os indicadores de observação e os critérios de avaliações preconizados por Comédias (2012).

No que se refere ao objetivo geral a que me propus, e tendo em conta tratar-se de um ano que finaliza um ciclo, e um percurso de 12 anos de ensino, este foi ao encontro do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória [PASEO] (Direção-Geral da Educação [DGE], 2017). Este defende a necessidade de munir os alunos de um conjunto de conhecimentos, capacidades e atitudes fundamentais, permitindo a valorização do exercício físico e do desporto

ao longo da sua vida. Pretende ainda contribuir para o desenvolvimento de cidadãos ativos, saudáveis e responsáveis.

Desta forma, o objetivo geral para a área da lecionação foi o seguinte:

Quadro 5 - Objetivo Geral da Lecionação

<b>Objetivo Geral</b>	<b>Indicador de Avaliação</b>	<b>Resultado</b> (final ano letivo)
Promover oportunidades para os alunos desenvolverem as competências previstas no PASEO no âmbito da EF	Desenvolvimento das áreas de competências previstas	Cumprido

O PASEO (DGE, 2017) configura o que se pretende que os alunos alcancem no final da escolaridade obrigatória. As AEEF (DGE, 2018), baseadas neste documento, pretendem operacionalizar várias destas competências. Desta forma, tendo em consideração as características da turma e o fato de se encontrar num ano terminal desta caminhada, procurei com este objetivo, garantir dentro do que era possível, que os alunos teriam as oportunidades necessárias para alcançar os conhecimentos, capacidades e atitudes necessários.

Sobre a organização das aulas, a mesma manteve durante todo o ano uma estrutura idêntica.

- Numa 1ª fase existiu a instrução inicial, onde os alunos eram informados das matérias a desenvolver e respetivas áreas de trabalho, bem como metas e objetivos da aula e ainda a transmissão de informação pertinente à turma. Esta instrução inicial procurou sempre ser clara e concisa, indo ao encontro do preconizado por Piéron (1999). Seguido de um aquecimento geral e mobilização articular. Posteriormente, sobretudo na 3ª e 4ª etapas, procurei que a responsabilidade do aquecimento fosse entregue a um aluno, de forma alternada, que por sua vez deveria realizar o aquecimento tendo por base o que foi desenvolvido ao longo do ano. Esta atribuição de tarefas teve como propósito a promoção de uma motivação mais intrínseca, através de uma maior sensação de competência e autonomia ((Deci & Ryan, 2008).
- A 2ª parte foi dedicada à fase fundamental da aula, com foco especial no trabalho específico das diferentes matérias, de acordo com as necessidades de cada grupo de alunos.
- A 3ª e última fase correspondeu ao balanço das metas e objetivos propostos inicialmente, bem como um enquadramento com as aulas seguintes.

## 1.1. 1ª Etapa

Esta primeira etapa, do modelo de planeamento, denominada de Prognóstico, teve como principal objetivo – mas não único – levar a cabo a realização da Avaliação Inicial [AI], por forma a perceber quais as necessidades e prioridades dos alunos.

Nas palavras de Carvalho (1994, p.138), “*Se desejamos que os nossos alunos realizem as aprendizagens que os conduzam ao seu desenvolvimento, é imprescindível começar por identificar as suas dificuldades e perceber as suas possibilidades.*”. No entanto, esta etapa não deverá servir apenas para tirar uma ‘fotografia’ ao estado atual dos alunos, mas também e segundo a mesma autora:

“que o contexto das aulas onde ocorre essa avaliação seja típico da aula de Educação Física - onde o ensino e a aprendizagem são características fundamentais, num clima de permanente desafio e não apenas um período em que os alunos são ‘examinados’”.  
(Carvalho, 1994, p.138)

Esta fase vai também permitir ao professor conhecer a turma em geral, com as suas dinâmicas próprias, os seus líderes, ou a formação destes, os grupos existentes, os alunos com mais e menos dificuldades, com mais ou menos motivação para a prática de exercício físico e/ou desporto e ainda o seu histórico desportivo.

É ainda nesta fase que deveremos criar as rotinas e regras de funcionamento das aulas para posteriormente ser mais fácil a criação de um ambiente favorável para a aprendizagem.

### 1.1.1. Cronograma

Esta primeira etapa consistiu num total de 17 aulas, divididas ao longo de seis semanas. A calendarização da mesma pode ser observada no seguinte quadro.

Quadro 6 - Cronograma da 1ª Etapa

Data	Sem 1		Semana 2			Semana 3			Semana 4			Semana 5			Semana 6		
	15 set	16 set	19 set	20 set	22 set	26 set	27 set	29 set	3 out	4 out	6 out	10 out	11 out	13 out	17 out	18 out	20 out
Espaço	P1					P2			Exterior			P1			Ginásio		
Aulas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

### 1.1.2. Objetivos

Já sobre os objetivos a que me propus para a primeira etapa, os mesmos podem ser observados no seguinte quadro:

Quadro 7 - Balanço dos objetivos propostos para a Etapa Prognóstico

Objetivo	Indicador de avaliação	Resultado
1.1 Retomar os níveis de AF após pausa prolongada	Tempo de aula prática	Cumprido
1.2 Identificar as dinâmicas pessoais/grupais	Os elementos escolhidos nos grupos formados	Cumprido
1.3 Aferir o nível de desempenho nas diferentes matérias	Avaliação diagnóstico da turma	Cumprido
1.4 Criação de regras e rotinas nas aulas	Pontualidade e tempos de transição entre áreas	Parcialmente cumprido
1.5 Aferir a o nível global de aptidão física da turma	Resultados nos testes FITescola	Cumprido
1.6 Conhecer o nome, histórico médico e desportivo dos alunos	Respostas ao questionário e questionamento pessoal	Cumprido

Ao analisar o quadro 7, e no que às questões por cumprir diz respeito, realço sobretudo a pontualidade, presente no objetivo 1.4. Esta prende-se por dois fatores. O primeiro fator resulta do tempo que os alunos demoram a mudar de roupa e apresentarem-se para a aula. Para ultrapassar este problema, procurei estimulá-los a mudarem de roupa mais rápido par aumentar o tempo útil de aula e a perceberem a importância de começar a aula a horas (Piéron, 1999). O segundo fator está relacionado com a entrada no pavilhão e vestiários. Devido a questões de segurança, a turma apenas pode entrar para os vestiários cinco minutos antes da aula começar, mas por vezes apenas entravam nas instalações à hora de iniciar a aula, o que obrigatoriamente provocou atrasos na hora de início de aula e por conseguinte no tempo disponível para a prática. Esta questão, juntamente com problemas de assiduidade, afetou sobretudo a criação de grupos de trabalho, que tiveram de ser constantemente adaptados.

Para além das questões de pontualidade mencionadas, o *roulement* das instalações foi alterado por diversas vezes, o que contribui negativamente para o resultado deste objetivo.

Como referido anteriormente, no capítulo sobre a o horário da turma, a ESAI vai ao encontro do preconizado pelos PNEF (Jacinto et al., 2001) e desta forma, os 11º e 12º anos seguiram um regime de opções. Este regime permite aos alunos aperfeiçoarem-se em seis matérias de sua preferência: dois JDC, Atletismo ou uma subárea da Ginástica, Dança e duas

matérias opcionais. Nesse sentido, foi enviado via plataforma *Google Classroom*, um questionário para escolha das matérias a aprofundar. Os dados recolhidos foram ao encontro do que era esperado tendo em conta a cultura da escola. Ou seja, a maioria dos alunos escolheu como matérias a desenvolver: o Voleibol e o Basquetebol na subárea dos JDC, a Ginástica Acrobática nas subáreas da Ginástica e Atletismo, as Danças Sociais na subárea das Atividades Rítmicas Expressivas e no que aos subdomínios de opção diz respeito, o Badminton e a Orientação.

Já sobre os objetivos alcançados, ao analisar os protocolos MAGIC<sup>2</sup> (cf. Apêndice 9) preenchidos pelos meus colegas estagiários, pude aferir que mais de 75% do tempo de aula era em prática e deste, pela análise subjetiva de esforço (Borg, 1982), sobretudo em Atividade Física Moderada a Vigorosa [AFMV] (Martins et al., 2017). Desta forma, considerei o objetivo **1.1** cumprido.

Sobre o objetivo **1.2**, consegui perceber as dinâmicas pessoais e sobretudo de grupo, permitindo aos alunos que em determinadas situações, criassem os grupos de trabalho (J. Martins et al., 2017). Desta forma, consegui identificar quais os elementos que comumente pertenciam aos mesmos grupos e quais os que eram menos selecionados.

No que respeita ao objetivo **1.3**, o mesmo foi atingido durante as avaliações realizadas aos alunos. Determinando assim o nível de desempenho de cada um em cada matéria abordada.

No mesmo sentido, o objetivo **1.5** foi alcançado através da aplicação dos testes FITescola e comparação com as metas definidas no mesmo de acordo com o sexo e idade.

Por fim, o objetivo **1.6** foi cumprido através da análise dos processos individuais, bem como dos questionários aplicados aos alunos.

### **1.1.3. Atividades Físicas**

No que respeita a resultados concretos da AI, estes estão em linha com as expetativas que criei ao longo do ano passado, sobretudo nas aulas de Didática dos Jogos Desportivos Coletivos sob a orientação do Professor Doutor João Comédias. Ou seja, a maioria dos meus alunos estavam no nível introdução [I] em todas as matérias avaliadas, sendo que apenas uma pequena franja alcança o nível elementar [E].

---

<sup>2</sup> Protocolo sobre Metas, Avaliação, Gestão, Instrução e Clima da aula.

Quadro 8 - Avaliação Inicial dos Alunos nas Atividades Físicas

<b>Matérias</b>	<b>Alunos Críticos</b>	<b>Alunos Intermédios</b>	<b>Alunos Competentes</b>
Voleibol	12	15	1
Basquetebol	10	14	2
Futebol	0	14	4
Andebol	12	14	2
Solo	3	16	8
Acrobática	6	14	2
Aparelhos	11	6	2
Corridas (Barreiras)	9	17	0
Saltos (altura)	6	17	0
Lançamentos (peso)	6	20	1
Dança (Merengue)	6	18	4
Badminton	0	23	4
Escalada	8	5	8

Como é possível observar no quadro 8, o Voleibol, o Basquetebol, o Andebol, a Ginástica de Aparelhos, a Corrida de Barreiras e a Escalada são as matérias em que os alunos aparentavam ter mais dificuldades. Por outro lado, o Futebol, a Ginástica de Solo e o Badminton apresentavam resultados mais positivos quando comparados com outras matérias.

Ainda sobre os JDC, optei por não avaliar o Andebol em situação formal. Visto no jogo pré-desportivo Bola ao Capitão ter observado com alguma facilidade os indicadores que são comuns ao Basquetebol e ao Andebol, nomeadamente o passe, a desmarcação e reconhecerem-se como defesas e colocarem-se entre a bola e o alvo.

#### **1.1.4. Aptidão Física**

A aptidão física foi avaliada seguindo as diretrizes do FITescola, usando os diferentes testes para avaliar três componentes: AA, Composição Corporal [CC] e Aptidão Neuromuscular [AN].

Se por outro lado, na área da AN, os resultados foram positivos, existindo apenas alguns casos pontuais – três no caso – que não cumpriam mais do que um objetivo na Zona Saudável de Aptidão Física [ZSAF]. Já no que à CC diz respeito, dos 26 alunos avaliados neste

componente, seis não estavam dentro dos valores de referência, sendo que dois desses eram ‘borderline’.

Contudo a componente mais preocupante foi a AA. Sobre os alunos mais preocupantes nesta área, devo realçar o caso do aluno 16 com cinco parâmetros fora da ZSAF e os alunos 15, 18, 23 e 26 com três parâmetros igualmente fora da ZSAF.

Quadro 9 - Resultados FITescola (Etapa Prognóstico)

Nº de Alunos	Aptidão Aeróbia	Composição Corporal	Aptidão Neuromuscular					
	Vaivém	IMC	Abdominais	Flexões de Braços	Impulsão Horizontal	Velocidade 20 m	Flexibilidade de Ombros	Flexibilidade de Membros Inferiores
<b>Fora da ZSAF</b>	13	5	1	4	2	-	3	5
<b>ZSAF</b>	Restantes							
<b>Zona Atlética</b>	Restantes		4	2	2	5	-	5

### 1.1.5. Conhecimentos

A área dos conhecimentos nesta 1ª etapa foi avaliada de forma informal, através de questões colocadas aos alunos durante as aulas sobre diferentes temáticas. Os resultados obtidos foram bastante satisfatórios, mostrando que em geral o nível de conhecimentos era bastante positivo.

### 1.1.6. Balanço pessoal

Afirmar que o professor só trabalha quando dá aulas, é como dizer que o um atleta só trabalha no momento da competição. Dito isto, uma boa parte do meu trabalho enquanto professor estagiário foi de análise dos *feedback* que obtive do Professor Orientador José Fortes, dos meus colegas estagiários, seguido de uma reflexão sobre o que poderia mudar para melhorar as minhas aulas. Este processo foi contínuo e permitiu-me crescer enquanto professor.

Desta forma, nas etapas seguintes, tentei melhorar um dos aspetos mais referidos pelo Professor Orientador José Fortes, que se prendia com a inconsistência na atribuição de metas para as atividades e posterior balanço nas mesmas no final de cada aula.

Enquanto professor estagiário, os obstáculos que encontrei foram sobretudo relacionados com a lecionação em si, isto é, estive demasiado tempo focado em perceber o nível dos alunos nas diferentes matérias e menos no processo de ensino-aprendizagem propriamente dito.

Devo ainda acrescentar que acredito neste momento, que o erro de avaliação na área das Atividades Físicas foi considerável. Mas ao mesmo tempo, creio que faz parte do processo de formação enquanto professor.

De referir ainda, que os comportamentos desviantes durante esta etapa foram pontuais e rapidamente resolvidos por mim ou pelo Professor Orientador José Fortes quando eu não os observava.

## **1.2. 2ª Etapa**

Esta 2ª etapa iniciou-se na última semana de outubro e contemplou 14 semanas de aulas, o que corresponderia no máximo a 38 aulas práticas. Contudo, devido algumas situações já previstas como: feriados, atividades contempladas no Plano Anual de Atividades [PAA] como o corta-mato e o torneio 3x3 de Basquetebol e reuniões intercalares. E outras não previstas: falta de condições devido a chuva, indisponibilidade do pavilhão para atividades diversas, greve de professores e auxiliares de ação educativa e falta de água na escola, resultaram numa perda de 16 aulas no total. E desta forma, das 38 potências aulas, foram lecionadas apenas 22. Esta situação teve um impacto considerável no planeamento e como tal, foram necessários ajustes para cumprir os objetivos propostos. Nomeadamente uma redução do número de vezes em que algumas matérias foram abordadas nesta etapa, mas também a supressão de algumas matérias.

Tendo em conta os resultados obtidos na etapa anterior, nas matérias escolhidas pelos alunos, foi fundamental a adoção de grupos heterogéneos para que os alunos mais aptos pudessem ajudar no desenvolvimento daqueles com maiores dificuldades no que às Atividades Físicas diz respeito. Contudo, quando necessário, para não pôr em causa a evolução dos mesmos, foram agrupados de forma homogénea. Neste âmbito, os PNEF (Jacinto et al., 2001) afirmam *“A constituição dos grupos deve permitir, preferencialmente, a interação de alunos*

*com níveis de aptidão diferentes. No entanto, sempre que necessário à eficácia do processo ensino-aprendizagem, deve assegurar-se a constituição homogénea dos grupos.”*

Estes grupos heterogéneos, foram variados ao longo não só da etapa, mas durante todo o ano letivo, “*até pela importância que a variedade de interações assume no desenvolvimento social dos jovens*” (Jacinto et al., 2001).

No que às situações de aprendizagem respeita, sobretudo nos JDC, os exercícios escolhidos procuraram evidenciar o mais possível os problemas a resolver, por forma a permitir aos alunos terem mais oportunidades para trabalhar nas suas dificuldades. Para tal, recorri a várias condicionantes de jogo, e, quando tal não foi suficiente, sobretudo devido às características do jogo, como a incerteza, a imprevisibilidade e a irrepetibilidade, foram usados adicionalmente exercícios critério (Comédias, 2012).

Sobre as matérias e no que à prioridade dos alunos diz respeito, de realçar que aquelas em que os alunos mostraram mais dificuldade, foram o Voleibol e o Basquetebol nos JDC. E ainda a Escalada e o Atletismo. Contudo, como referido anteriormente, a opção dos alunos recaiu sobre a Orientação e não a Escalada. Já sobre o Atletismo, os alunos com mais dificuldades nesta matéria optaram por escolher Ginástica Acrobática em detrimento do Atletismo. Fase ao exposto, a prioridade dos alunos foi o Voleibol e Basquetebol.

### 1.2.1. Cronograma

O quadro seguinte representa o cronograma desta 2ª etapa, caracterizada pelo trabalho sobre as prioridades dos alunos da turma.

Quadro 10 - Cronograma 2ª etapa

Data	Semana 7		Semana 8		Semana 9		Semana 10		Semana 11		Semana 12		Semana 13		Semana 14		Semana 15		Semana 16		Semana 17		Semana 18		Semana 19		Semana 20														
	24 out	25 out	27 out	31 out	1 nov	3 nov	7 nov	8 nov	10 nov	14 nov	15 nov	17 nov	21 nov	22 nov	24 nov	28 nov	29 nov	1 dez	5 dez	6 dez	8 dez	12 dez	13 dez	15 dez	19 dez	20 dez	22 dez	26 dez	27 dez	29 dez	2 jan	3 jan	5 jan	9 jan	10 jan	12 jan	16 jan	17 jan	19 jan	23 jan	24 jan
Espaço	P2				Exterior						P1				Ginásio						P2		Exterior		P1		Ginásio														
Aulas	1	2	3	4	a)	5	6	b)	7	8	c)	d)	c)	e)	c)	e)	9	a)	10	f)	a)	11	g)	h)	12	13	i)	j)		1)	14	15	16	17	h)	18	19	20	21	22	

Legenda:

a) Feriado b) Conselho de Turma c) Aula teórica - chuva d) Reuniões Intercalares e) Pavilhão ocupado f) Corta-mato g) Aula cancelada - Alerta vermelho h) Greve de professores i) Torneio Basquetebol j) Interrupções letivas l) Aula cancelada - Falta de Água

Como visível neste cronograma e como já mencionado, o número de aulas práticas foi reduzido, tendo em conta a duração de 14 semanas prevista no mesmo.

### 1.2.2. Objetivos

Esta etapa teve como principal objetivo – mas não exclusivo – trabalhar as matérias prioritárias para os alunos. Ou seja, dentro das matérias de opção escolhidas por estes, focar naquelas em que a AI mostrou a necessidade de serem alvo de maior atenção.

Face ao exposto, os objetivos definidos nesta etapa foram os seguintes:

Quadro 11 - Balanço dos objetivos propostos para a Etapa Prioridades

Objetivo	Indicador de avaliação	Resultado
1.4 Criação de regras e rotinas nas aulas	Pontualidade e Assiduidade	Parcialmente cumprido
2.1 Melhorar as aprendizagens prioritárias dos alunos	Níveis de desempenho nas matérias	Cumprido
2.2 Melhor a aptidão física geral dos alunos	Valores de referência do FITescola	Parcialmente cumprido

Como é possível observar no objetivo **1.4**, a questão da pontualidade manteve-se. Houve algumas melhorias, mas um grupo de alunos continuou a chegar atrasado às aulas.

Segundo o artigo 10, seção II – faltas, Caderno 10, Capítulo VII do Regulamento Interno definido pela Direção do AEPM (2020), após três faltas de atraso, deverá ser registada falta de presença ao aluno. E quando os atrasos são sistemáticos, deverá ser convocado o encarregado de educação [EE] para uma reunião com o professor titular.

Para tentar resolver as questões de pontualidade, foi desenvolvido pelo núcleo de estágio um relatório de aula (*cf.* Apêndice 2). Este tinha como objetivo manter os alunos que chegassem muito atrasados, a terem de estar focados na aula e a registar todas as ocorrências, como: matérias abordadas, forma de organização da aula, aquecimento, descrição das tarefas desenvolvidas, balanço da aula, etc. Esta forma de manter os alunos focados na aula, não surtiu grande efeito, pois a redução do número de faltas de atraso não foi significativa. Assim, este objetivo transitou para a etapa seguinte, onde foi abordada esta problemática de outra forma.

Já sobre a assiduidade, é importante referir, que vários alunos da turma eram já maiores de idade nesta altura e, para além de estudarem, também trabalhavam. Isto, contribuiu negativamente para a assiduidade.

O objetivo **2.1** foi cumprido, através sobretudo da criação de grupos heterogéneos e aumento do tempo de prática. Observando-se uma redução do número de alunos críticos e por conseguinte um aumento do número de alunos intermédios e competentes. Devo, contudo,

assumir que parte deste sucesso pode estar relacionado com a minha inexperiência enquanto avaliador na 1ª etapa e não necessariamente com a melhoria no desempenho dos alunos.

Já sobre o objetivo 2.2 houve ligeiras melhorias na AA dos alunos. Condicionadas em larga escala igualmente pelas quebras constantes, resultantes de aulas não lecionadas.

### 1.2.3. Atividades Físicas

Como referido anteriormente, após análise aos resultados obtidos na AI, a prioridade para a grande maioria dos alunos eram os JDC, neste caso, o Voleibol e o Basquetebol. Contudo, a maioria das restantes matérias também foram abordadas. Sendo apenas excluídos o Badminton, visto este apenas surgir nas AEEF (DGE, 2018) no 3º ciclo e segundo a AI, não existiam alunos com dificuldades evidentes. E a Orientação, pois através de questionamento direto aos alunos, percebi que todos eles já tinham abordado a matéria em anos anteriores e estavam familiarizados com a mesma. Devo, contudo, referir que estas matérias estavam inicialmente planeadas para esta etapa. A não inclusão do Badminton e da Orientação, resultou exclusivamente da redução do número de aulas ocorrida nesta etapa, como referido anteriormente.

Os principais problemas das matérias prioritárias referidas foram trabalhados de acordo com o seguinte quadro:

Quadro 12 - Matérias prioritárias Etapa Prioridades

Matéria	Prioridade	Situações de Aprendizagem
Voleibol	Servir por baixo	Serviço a 3 metros da rede
	Melhorar o toque de dedos	Roda de bola com autopasse seguido de toque de dedos
	Deslocar-se para o ponto de queda da bola	Roda de bola com grupos heterogéneos
	Dinâmica dos três toques	Jogo 2+2 com equipas heterogéneas
Basquetebol	Lançamento na passada	Exercício analítico de lançamento na passada
	Passe e corte para o cesto	Jogo condicionado em que apenas é válido finalizar com lançamento na passada
	Receber e enquadrar com o cesto	Jogo em superioridade numérica ofensiva [SNO] Jogo dos 6 (com e sem drible)

Os grupos de aprendizagem criados nesta etapa para os alunos com mais dificuldades foram sobretudo heterogéneos, usando, contudo, grupos homogéneos para desenvolver os alunos mais aptos (J. Martins et al., 2017). Este tipo de abordagem é defendido pela Aprendizagem Cooperativa (Johnson et al., 1991) que procura realçar a importância dos aspetos sociais na educação, evitando a Educação Física individual, procurando o trabalho em equipa, para que os alunos se sintam identificados com o grupo e todos se sintam incluídos e parte do grupo. E em que cada elemento contribui de alguma forma para superar um problema (Arufe-Giráldez et al., 2023).

Com grupos heterogéneos, tornou-se mais viável no Voleibol manter a bola mais tempo no ar. Com isso, aumenta a probabilidade da existência da dinâmica dos três toques. Para além disso, com passes mais altos por parte dos alunos mais aptos, permitiu aos alunos menos aptos terem mais tempo para deslocarem para o ponto de queda da bola e dar continuidade ao jogo, quer em jogo 2+2 quer em roda de bola.

Outra forma utilizada para desenvolver o passe de dedos foi a roda de bola com grupos heterogéneos em que os alunos deveriam fazer autopasse seguido de toque de dedos para outro aluno. O serviço por baixo tinha como principais erros encontrados o batimento com os dedos em vez da palma da mão e o batimento com a mão fechada que resultava em grande parte das vezes em bolas mal direcionadas. Estes erros foram sendo ultrapassados através de *feedback* e demonstração por parte do professor estagiário. Inicialmente os serviços eram mais próximos da rede, entre 3 e 4,5 metros, para aumentar a probabilidade de sucesso.

Já no Basquetebol, um dos maiores problemas encontrados foi o lançamento na passada. Este foi sendo ultrapassado através de *feedback* e demonstração da parte do professor estagiário e/ou de alunos mais aptos. Acompanhados de tempo de prática do exercício, mas também em contexto de jogo condicionado onde apenas era permitido finalizar através do lançamento na passada. Sendo, quando necessário, realizado em SNO.

O passe e corte para o cesto foi trabalhado através do *feedback* e de intervenção durante os jogos, no momento exato em que o aluno realizava o passe e não cortava para o cesto, bem como no jogo condicionado sem drible. Por fim, as questões de receber e enquadrar foram igualmente definidas como meta em várias aulas em contexto de jogo. O trabalho de melhoria deste critério foi desenvolvido igualmente através de *feedback* em jogos 3x3 e no jogo dos 6. O jogo dos 6 foi ainda fundamental para trabalhar os ‘quando’, isto é, os *timings* corretos para passar, progredir com bola ‘*driblar*’ e finalizar.

Quadro 13 – Restantes matérias – Etapa Prioridades

Matéria		Objetivo	Estratégias desenvolvidas
Atletismo	Lançamento do peso	Apoio do peso na mão e encosto no pescoço	<i>Feedback</i> do professor
	Barreiras	Melhorar a transposição com a perna de ataque e de esquivia	Exemplo por parte do professor e/ou de alunos mais aptos
	Salto em altura	Execução da técnica <i>Fosbury Flop</i>	Visualização de vídeos com a técnica correta, enviados pelo <i>Google Classroom</i>  Ajustes individuais: altura e distância das barreiras, altura da fasquia
Dança	Rumba Quadrada	Entrar no tempo correto	Explicação do compasso da música
		Volta circular	Demonstração por parte do professor e/ou de alunos mais aptos
		Volta e contravolta	Dança em pares heterogéneos  Dança autónoma em <i>danceline</i> e a pares
Ginástica	Acrobática	Monte e desmonte	Praticar as diferentes figuras a pares e trios, mantendo as mesmas durante cinco segundos
		Sustentar o volante	
		Manter o equilíbrio na figura	

Já sobre o Atletismo, no Lançamento do peso os maiores problemas encontrados eram o apoio do peso na mão de lançamento e o empurrar o peso em vez de o atirar. Na Corrida de Barreira os erros mais comuns foram a forma de atacar com a perna da frente e a esquivia com a perna traseira. E no Salto em Altura a execução da técnica de *Fosbury Flop*. Todos estes problemas foram trabalhados através do *feedback* prescritivo, descritivo e sobretudo interrogativo. Mas também através da demonstração da parte do professor estagiário e/ou por um aluno cooperante. Foram ainda apresentados aos alunos, alguns vídeos das técnicas para estes poderem compreender melhor a execução das mesmas.

No que a Dança diz respeito, nesta etapa foi trabalhada a Rumba Quadrada. A maioria dos alunos não teve grandes dificuldades em realizar os passos da mesma. Mas em alguns casos pontuais, a realização da volta circular e a volta e contravolta constituíram um problema. Este foi ultrapassado igualmente através da demonstração em *danceline* ou a pares com a ajuda de um aluno mais apto ou pelo professor estagiário.

Por fim, na Ginástica Acrobática, as maiores dificuldades passaram pelo volante subir para a sua posição, isto é, o monte, e com o apoio do base conseguir manter a posição. Esta situação foi trabalhada através de várias repetições das figuras, com *feedback* prescritivo por parte do professor.

#### **1.2.4. Aptidão Física**

Como referido na etapa anterior, a AA dos alunos foi um dos maiores problemas identificados por mim na turma.,

Face a isto, recorri à pesquisa bibliográfica para encontrar estratégias que me auxiliassem a colmatar esta lacuna. Cao et al., (2019) defende que uma forma eficaz de desenvolver a AA em crianças e jovens saudáveis pode passar pela implementação de circuitos *High Intensity Interval Training* (HIIT).

Assim, foram desenvolvidos cinco circuitos HIIT que fossem ao encontro das necessidades dos diferentes grupos dos alunos:

Circuito 1: AA (*cf.* Apêndice 3)

Circuito 2: AA e resistência muscular dos membros superiores (*cf.* Apêndice 4)

Circuito 3: AA e resistência muscular dos membros inferiores (*cf.* Apêndice 5)

Circuito 4: AA e resistência muscular da região abdominal (*cf.* Apêndice 6)

Circuito 5: AA e resistência muscular em geral (*cf.* Apêndice 7)

Estes circuitos foram enviados via *Google Classroom* para os alunos, de acordo com as suas prioridades e para além disso foram impressos e laminados e estavam presentes nas aulas para consulta dos mesmos, em caso de necessidade.

Os alunos realizaram os mesmos em todas as aulas após o aquecimento e tinham a duração de quatro minutos, isto é, duas repetições de cada circuito, sendo que cada um dos quatro exercícios tinha a duração de 20 segundos seguidos de 10 segundos de recuperação.

No final da etapa, os resultados não foram ao encontro das expectativas. Apenas um aluno entrou na ZSAF, enquanto outro aluno que por motivos de saúde não tinha feito a AI, entrou para a lista de alunos fora da ZSAF.

Acredito que tal se deveu mais uma vez, sobretudo devido às consecutivas aulas canceladas. Mas também pela falta de atividade e exercício físico fora das aulas de EF.

Por forma a mitigar esta situação, foi ainda enviada a todos os alunos fora da ZAF uma ficha individual (*cf.* Apêndice 8) com um resumo da sua avaliação e um plano de ação para ultrapassar os problemas encontrados.

Infelizmente no que ao plano de ação diz respeito, apenas quatro alunos aceitaram o desafio, contudo com uma assiduidade insatisfatória.

### 1.2.5. Conhecimentos

Para desenvolver os conhecimentos apresentados nas AEEF (DGE, 2018), os alunos foram divididos em seis grupos de quatro ou cinco elementos. Foram atribuídos os temas e os respetivos prazos de entrega do trabalho escrito e apresentação oral.

Os grupos e respetivos temas ficaram assim distribuídos:

Quadro 14 - Grupos de Trabalho (Área dos Conhecimentos)

	Tema	Subtemas
<b>Grupo 1</b>	Atividade física e estilo de vida ativo	Métodos e meios de treino: - Definição de conceitos inerentes (carga externa, carga interna, volume e intensidade); - Métodos de treino (contínuo e intervalado).
<b>Grupo 2</b>		Capacidades motoras: - Definição e como trabalhar cada uma;
<b>Grupo 3</b>		Aptidão física e estilo de vida: - Recomendações da OMS Princípios básicos de treino: - Princípios biológicos e metodológicos
<b>Grupo 4</b>	Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces	O que é; fatores e consequências de cada uma; Comparação entre especialização precoce e o desenvolvimento multilateral;
<b>Grupo 5</b>	Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo	Violência dentro e fora da atividade; Espírito desportivo: o que é, e os seus princípios; Ética e fair-play;
<b>Grupo 6</b>	Corrupção vs. verdade desportiva	Tipos de corrupção e crime de tráfico de influência; Verdade desportiva: alteração ou falseamento de resultados; Dopagem: a importância da verdade desportiva;

Os trabalhos entregues foram satisfatórios, sem, contudo, aprofundarem significativamente as temáticas. No que respeita às apresentações, foram igualmente satisfatórias com destaque positivo para três alunos que demonstram um conhecimento mais aprofundado nesta área. Houve ainda dois alunos, com problemas de assiduidade, que faltaram às apresentações dos seus grupos.

Juntamente com estes trabalhos, foi ainda realizada uma Ficha de Avaliação de Conhecimentos [FAC] sobre os temas em questão, que se realizou já no decorrer da 3ª etapa.

### **1.2.6. Professor a Tempo Inteiro [PTI]**

A realização do PTI decorreu na semana de 16 a 20 de janeiro, no final do 2º semestre. Para além de poder vivenciar a realidade de um horário de um professor de EF, permitiu-me ainda ter em mãos a responsabilidade de planear e lecionar a outras turmas e outras matérias. Consciente da constante necessidade de ser um profissional crítico (Catunda & Marques, 2017) e de refletir sobre as minhas intervenções e de identificar lacunas no meu processo de ensino, pois não devemos ser meros funcionários passivos que ‘dão aulas’ (Bom & Brás, 2003), procurei identificar quais as áreas em que precisava de melhorar enquanto professor. Adicionalmente, tirei proveito dos *feedback* do Professor Orientador José Fortes e dos protocolos MAGIC aplicados pelos meus colegas que observaram as minhas aulas, para confirmar as minhas lacunas.

Desta forma, a escolha das turmas sobre as quais recaiu a minha intervenção foi influenciada por dois fatores:

1. Poder lecionar a alunos com idades inferiores aos da minha turma e por conseguinte em ciclos de escolaridade mais baixos;
2. Lecionar matérias diferentes das que estão previstas para a minha turma;

### 1.2.6.1. Cronograma

Quadro 15 – Horário PTI

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
8:00 – 8:50	10ºE	7ºE			7ºB
8:55 – 9:45	8ºA	7ºD	7ºE	7ºB	
10:00 – 10:50	DT				
11:00 – 11:50		8ºA	Reunião Estágio		10ºE
11:55 – 12:45	12º F	10ºE	8ºA		7ºD
12:50 – 13:40		12ºF		12ºF	
13:45 – 14:35	DE – Futsal		DE – Futsal		
14:40 – 15:30				7ºD	
15:40 – 16:30	7ºB				7ºE

### 1.2.6.2. Objetivos

Na elaboração deste projeto, defini como principais objetivos os seguintes:

Quadro 16 - Objetivos do PTI

Objetivo	Indicadores de avaliação	Resultado
1. Lecionar a alunos com idades mais baixas	Turmas que não estejam em regime de opções	Cumprido
2. Lecionar matérias que não estão no planeamento da minha turma	Selecionar maioritariamente turmas do 3º ciclo	Cumprido

Face ao exposto, foram selecionadas três turmas do 7º ano, uma turma do 8º ano e uma turma do 10º ano.

No que respeita ao balanço dos objetivos a que me propus:

- **Objetivo 1:** Estando a lecionar ao 12º ano com alunos perto ou mesmo com 18 anos de idade, um dos problemas que potencialmente poderia ter, seria lecionar a alunos com idades mais baixas. Contudo, após este PTI, e depois de lecionar a três turmas do 7º ano e uma turma do 8ª ano, posso afirmar que me consegui adaptar cumprindo com sucesso o planeamento das aulas a que me propus.

- **Objetivo 2:** A principal matéria que diferiu de forma significativa do lecionado à minha turma foram as Danças Tradicionais, nomeadamente o Regadinho. Isto permitiu-me rever esta dança e fez ainda com que pudesse melhorar o meu leque de *feedback*.

Em suma, posso afirmar que esta experiência foi muito enriquecedora visto ter-me permitido evoluir enquanto professor em diversas áreas.

O fato das idades serem muito diferentes daquelas a que estava habituado, fez com que me tivesse de adaptar o meu discurso, o meu *feedback* e até a gestão da aula para ir ao encontro das suas necessidades e especificidades típicas destas idades.

Segundo as minhas observações, o comportamento dos alunos foi bastante diferente dos alunos do 12º ano. Sendo que a indisciplina foi um fator constante nas aulas. Sobre esta questão, Aquino (1996) e Lepre (1999) afirmam que os problemas de indisciplina, deixaram de ser eventos esporádicos e manifestam-se com muita frequência na escola, sendo um dos maiores obstáculos pedagógicos atualmente.

Contudo este comportamento foi diferente entre turmas, levando-me a concluir que o trabalho desenvolvido pelo professor titular da turma ao longo das primeiras semanas foi determinante para o controlo da turma.

Outro fator a realçar, foi a falta de autonomia, quando comparados com os alunos do 12º ano. Existindo uma maior necessidade da presença do professor.

A Dança, foi sem dúvida a matérias que mais dificuldade tive em lecionar. Os rapazes recusavam-se a dançar com raparigas, preferindo ter como parceiros os seus colegas mais próximos.

Devido às condições meteorológicas adversas, umas das aulas que deveria ocorrer no exterior foi realizada em sala de aula. Assim, tirei proveito desta situação para explicar aos alunos como podiam mensurar a intensidade das suas aulas e do exercício físico em geral, através da leitura frequência cardíaca.

O PTI permitiu-me ainda aumentar o leque de *feedback*, aprofundar conhecimentos, compreender as diferentes formas de organização da aula de acordo com o professor responsável e fui ainda confrontado com a responsabilidade de lecionar a turmas que não conhecia e alunos que igualmente não me conheciam. Um outro fator determinante que me permitiu evoluir bastante foi o fato de não ter o tempo que normalmente dispunha para preparar o material e os espaços para as aulas, visto que por vezes, as aulas foram seguidas e como tal,

a participação dos alunos na montagem e desmontagem dos materiais foi fundamental para otimizar o tempo útil de aula (Piéron, 1999).

### **1.2.7. Balanço pessoal**

Nesta etapa já me senti mais confortável no papel de professor. Consegui estar mais livre para ajudar os alunos e menos ‘preso’ à necessidade de atribuir um nível de desempenho. Tentei ainda estar mais próximo dos meus alunos, aproveitando os momentos antes das aulas se iniciarem para os conhecer melhor, num contexto menos formal. Esta proximidade mostrou-se proveitosa sobretudo nos alunos com um comportamento mais desafiante. Poderia ter sido ainda mais proveitosa se estes alunos não fossem em grande parte, aqueles que tendencialmente chegavam atrasados.

Como referido, houve várias aulas canceladas durante esta etapa. As aulas teóricas foram aproveitadas sobretudo para os alunos desenvolverem os trabalhos da área dos conhecimentos. Contudo, talvez devesse ter reservado pelo menos uma dessas aulas para abordar questões relacionadas com a necessidade de os alunos continuarem a ser ativos depois de terminarem este último ano letivo. Fornecendo-lhos ferramentas e conhecimentos para potenciar os seus futuros treinos.

O PTI foi uma semana cansativa fisicamente, mas muito enriquecedora. O contacto com outras turmas, outras matérias, outras fases de desenvolvimento dos alunos. E ainda o trabalho de cooperação com outros professores na elaboração dos planos de aula foi muito proveitoso no meu desenvolvimento.

### **1.3. 3ª Etapa**

Esta etapa foi constituída por 13 semanas, iniciando-se a 30 de janeiro, no início do 2º semestre, terminando a 28 de abril, culminando com a Saída de Campo [SdC]. Sendo lecionadas um total de 23 aulas práticas.

### 1.3.1. Cronograma

O quadro 17 representa a distribuição de aulas na 3ª etapa.

Quadro 17 - Cronograma 3ª etapa

Data	Semana 22			Semana 23			Semana 24			Semana 25			Semana 26			Semana 27			Semana 28			Semana 29			Semana 30			Semana 31			Semana 32			Semana 33		
	6 fev	7 fev	9 fev	13 fev	14 fev	16 fev	20 fev	21 fev	23 fev	27 fev	28 fev	2 mar	6 mar	7 mar	9 mar	13 mar	14 mar	16 mar	20 mar	21 mar	23 mar	27 mar	28 mar	30 mar	3 abr	4 abr	6 abr	10 abr	11 abr	13 abr	17 abr	18 abr	20 abr	24 abr	25 abr	27 abr
Espaço	P2						Exterior						P1						Ginásio						P2			Exterior								
Aulas	1	2	a)	b)	3	4	c)	5	6	7	8	9	10	a)	d)	11	12	13	14	15	16	17	e)	f)	g)			18	19	20	21	h)	22			

Legenda:

a) Greve    b) Palestra    c) Carnaval    d) Ficha de avaliação    e) Tribola    f) Reuniões intercalares    g) Páscoa    h) Feriado

De realçar, no quadro anterior, a maior percentagem de aulas práticas lecionadas quando comparado com a etapa anterior, existindo apenas uma aula não lecionada de entre as previstas no cronograma, devido à greve de professores.

### 1.3.2. Objetivos

O planeamento desta etapa foi feito a partir dos resultados obtidos na etapa anterior. Contudo, o foco foi algo diferente. Enquanto na etapa das Prioridades se pretendia desenvolver as matérias onde os alunos apresentavam mais dificuldades, nesta etapa o objetivo passou por trabalhar as matérias onde os alunos tinham maior probabilidade de sucesso, ou seja, onde existia maior possibilidade de atingirem o nível de desempenho seguinte.

Quadro 18 - Balanço objetivos 3ª etapa

Objetivo	Indicador de avaliação	Resultado
1.4 Criação de regras e rotinas nas aulas	Pontualidade e Assiduidade	Parcialmente cumprido
2.2 Melhor a aptidão física geral dos alunos	Valores de referência do FITescola	Parcialmente cumprido
3.1 Melhorar o desempenho dos alunos nas matérias com maior probabilidade de sucesso	Níveis de desempenho nas matérias	Cumprido

O objetivo 1.4, à imagem do que sucedeu na etapa anterior, continuou por cumprir na sua totalidade. Existindo três alunos em situação mais preocupante. Para estes casos, recorreu-

-se ao Regulamento Interno, que, como já referido na etapa anterior, aconselha à convocação dos EE em questão. Contudo após a reunião com os EE, não existiram melhoras significativas<sup>3</sup>.

Já sobre o objetivo **2.2** considero parcialmente cumprido, visto dois alunos terem entrado na ZSAF.

No que ao objetivo **3.1** diz respeito, considero cumprido, visto ter existido uma evolução no desempenho em várias matérias, sobretudo no Voleibol, na Ginástica Acrobática e na Dança. Não significa necessariamente que tenham cumprido todos os critérios de avaliação do nível de desempenho onde se encontravam, mas na sua globalidade houve uma evolução a salientar.

### 1.3.3. Atividades Físicas

Para além das matérias que foram consideradas prioridades na etapa anterior e cuja evolução da 2ª para a 3ª etapa estão demonstrados no quadro 19, houve igualmente uma evolução no que às restantes matérias diz respeito.

Esta evolução está plasmada no quadro seguinte:

Quadro 19 - Progresso nas aprendizagens (2ª e 3ª etapas)

Atividades Físicas		Prioridade	Nº de alunos/etapa	
			Prioridades	Progresso
Voleibol		Servir por baixo	13	9
		Melhorar o toque de dedos	14	8
		Deslocar-se para o ponto de queda da bola	12	8
Basquetebol		Laçamento na passada	12	7
		Passe e corte para o cesto	14	10
		Receber e enquadrar com o cesto	11	8
Atletismo	Laçamento do Peso	Apoio do peso na mão e encosto no pescoço	2	0
	Corrida de Barreiras	Melhorar a transposição com a perna de ataque e esquiva	4	2

<sup>3</sup> Esta situação está desenvolvida em maior pormenor no capítulo da DT.

	Salto em Altura	Execução da técnica <i>Fosbury Flop</i>	2	1
Dança	Rumba Quadrada	Entrar no tempo correto	4	2
		Volta circular	6	3
		Volta e contravolta	5	3
	Valsa Lenta	<i>Closed Change</i>	20	7
		Passe de canto	7	4
Ginástica	Acrobática	Monte e desmonte	11	7
		Sustentar o volante	2	1
		Manter o equilíbrio na figura (volante)	1	0
Badminton		Deslocar-se para bater no volante com equilíbrio	7	3
		Lob (avançar a perna correta)	11	6
Orientação		Orientar corretamente o mapa	1	0

Na Ginástica Acrobática foram criados grupos pelo professor estagiário e pedido aos alunos que criassem uma coreografia até dois minutos com figuras a pares e trios que serviria para a avaliação final da matéria. É importante referir que devido aos problemas de assiduidade foi difícil aos grupos terem todos os elementos nas aulas para desenvolverem as coreografias. Aconselhei-os a desenvolver coreografias paralelas para poderem ser avaliados no caso de os colegas menos assíduos faltarem no dia da avaliação formal. Por forma a reduzir a possibilidade de existirem alunos prejudicados com estes problemas de assiduidade, as coreografias foram filmadas mais perto do final desta etapa, quando os grupos estavam completos, por forma a ter um elemento de avaliação. Desta forma foi-me também possível ver quais os alunos que conseguiam cumprir os critérios de cada nível de desempenho.

Ainda sobre a Ginástica Acrobática, é importante referir que um dos alunos que inicialmente optou por Atletismo, foi aconselhado por mim e pelo Professor Orientador José Fortes no final da 2ª etapa, a refletir sobre a sua escolha, pois as probabilidades de sucesso na Ginástica Acrobática eram consideravelmente maiores que no Atletismo, tendo em conta o observado até ao momento.

Sobre o Atletismo, salienta-se que se tratou de um grupo reduzido quando comparado com a Ginástica Acrobática. Eram apenas seis elementos e quase todos com bom desempenho na matéria.

No que à Dança diz respeito, nesta etapa o foco deixou de ser a Rumba Quadrada e passou a ser a Valsa Lenta. Inicialmente houve alguma dificuldade por parte de alguns alunos em entrar nos tempos corretos da música e em executar o *closed change*, o passo de canto e o passo de espera. Contudo, no final da etapa, os problemas estavam sobretudo no passo de canto e no passo progressivo de nível elementar. De referir que o elevado número de alunos que demonstrava dificuldades nesta matéria, esteve diretamente relacionado com os obstáculos que tive em perceber como executar e, por conseguinte, como lecionar, o *closed change* e o passo de canto. Esta situação foi ultrapassada com o apoio da professora Helena Jalles que se dispôs a receber-me na faculdade e esclarecer todas as minhas dúvidas e questões. Nomeadamente a forma como se trabalham as progressões pedagógicas nos dois passos referidos anteriormente e as diferenças entre a Valsa Lenta preconizada nas AEEF (DGE, 2018) e a encontrada em contexto extraescolar.

O Badminton, como referido na 2ª etapa, foi das matérias em que desde o início os alunos mostraram menos dificuldades. Inicialmente jogaram 1x1 com serviços curtos e longos e especial foco no *clear* e no *lob*. Posteriormente progrediram, adicionando mais batimentos, nomeadamente o *amorti*, o *drive* e o *smash*.

#### **1.3.4. Aptidão Física**

Nesta etapa, optei por manter os circuitos HIIT apenas para os alunos fora da ZSAF na componente aeróbia, pois o teste de resistência aeróbia é um dos obrigatórios segundo o PCEF e aquele onde mais alunos tinham dificuldades. Para além disso, aumentei o tempo em exercício dos circuitos HIIT de 20 para 30 segundos, mantendo os 10 segundos de recuperação. Desta forma os circuitos passaram 4'00" para 5'20".

Os resultados continuaram paulatinamente a melhorar, com mais um aluno a entrar na ZSAF e com isto a reduzir de 41,4% para 37,9% a percentagem de alunos fora da ZSAF.

### **1.3.5. Conhecimentos**

Nesta etapa foi aplicada a FAC (*cf.* Apêndice 10). Dos 29 alunos previstos para realização da mesma, três faltaram e dois tiveram nota inferior a 9,5. Desta forma foi marcada uma nova data para realização da FAC. A esta nova data, compareceram dois alunos, um dos quais tinha nota inferior a 9,5 e um aluno que tinha faltado à primeira data. Foi então agendada uma nova data, na semana seguinte para os alunos que faltaram terem nova oportunidade. Infelizmente, nenhum dos alunos compareceu. A conselho do Professor Orientador José Fortes, foi marcada uma nova data e informados os EE da situação recorrente por parte dos seus educandos. Esta estratégia mostrou-se eficaz e os alunos em falta compareceram, realizaram a FAC e revelaram conhecimentos.

### **1.3.6. Balanço pessoal**

Nesta 3ª etapa, procurei continuar o trabalho de aproximação com os alunos da turma. Já conhecia melhor as suas personalidades e sabia melhor como os abordar, o que gostavam e não gostavam, sobretudo na EF. Creio ter sido a etapa onde me senti mais professor, no sentido lato.

Um dos pontos menos positivos desta etapa, foi a falta de interesse demonstrada pelos alunos que não compareceram por mais que uma vez à realização da FAC. Mas a pior situação foi a desistência de esmagadora maioria da turma da SdC. Esta situação resultou num potencial problema que está descrito em mais pormenor no capítulo da DT.

## **1.4. 4ª Etapa**

A etapa final da Lecionação, denomina-se Produto, visto ser nesta altura que os alunos consolidam as aprendizagens das matérias e demonstram o resultado destas. Ao mesmo tempo que os alunos com mais dificuldades têm mais uma oportunidade de recuperar, demonstrando as evoluções que aconteceram ao longo do ano (Jacinto et al., 2001).

### 1.4.1. Cronograma

O quadro 20 representa a distribuição de aulas ao longo desta etapa.

Quadro 20 - Cronograma 4ª etapa

Data	Semana 34			Semana 35			Semana 36			Semana 37			Semana 38			Sem 39	
	1 mai	2 mai	4 mai	8 mai	9 mai	11 mai	15 mai	16 mai	18 mai	22 mai	23 mai	25 mai	29 mai	30 mai	1 jun	5 jun	6 jun
Espaço	P1			Ginásio			P2			Exterior			P1			Gin	
Aulas	a)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	b)	14	c)

a) Feriado    b) Dia do Agrupamento    c) Greve de professores

De referir que nesta etapa foram lecionadas um total de 14 aulas, existindo apenas uma aula não lecionada que não se encontrava planeada. A mesma deveu-se a greve de professores.

### 1.4.2. Objetivos

Quadro 21 - Objetivos na 4ª etapa

Objetivo	Indicador de avaliação	Resultado
1.4 Criação de regras e rotinas nas aulas	Pontualidade e Assiduidade	Parcialmente cumprido
2.2 Melhor a aptidão física geral dos alunos	Valores de referência do FITescola	Cumprido
4.1 Consolidar as aprendizagens dos alunos nas matérias	Situações formais de aprendizagem	Cumprido
4.2 Apresentar os produtos das aprendizagens	Nível de desempenho	Cumprido

O objetivo 1.4, definido ainda na 1ª etapa manteve-se ao longo de todo o ano e apresentou-se como um dos problemas mais difíceis de resolver. As várias estratégias usadas, como o preenchimento do relatório de aula, aquecimento a solo na bancada, apoio ao professor como árbitro, por exemplo, ou mesmo a falta de presença como referido nos objetivos da 2ª etapa surtiram pouco efeito. Posso afirmar que as questões de pontualidade foram melhorando ao longo do ano, mas não o suficiente para deixar de ser um problema no funcionamento das aulas. Outra situação que se manteve ao longo do ano, foi o problema da assiduidade. Dos 29 alunos que iniciaram o ano letivo, 15 tiveram mais de seis faltas de presença, que constitui o

limite de faltas injustificadas, por ser o dobro do número de tempos letivos na EF, por semana. Apesar da maioria destas faltas serem justificadas, é um fator que contribui negativamente para a evolução dos alunos. Desta forma, considero que este objetivo definido no início do ano letivo, ficou por cumprir.

Sobre o objetivo **2.2**, considero cumprido, visto ter existido um aumento do número de alunos que se passou a enquadrar na ZSAF.

Já sobre os objetivos **4.1** e **4.2**, considero igualmente cumpridos. Houve uma melhoria considerável no desempenho dos alunos nas diferentes matérias.

### 1.4.3. Atividades Físicas

Como referido anteriormente, no quadro 3, os quatro espaços destinado à EF e DE na ESAI têm uma polivalência relativa. Contudo, sempre que possível e em especial nesta 4ª etapa, para efeitos de avaliação, foram selecionados os espaços mais indicados para cada matéria por forma a oferecer aos alunos as melhores condições para demonstrarem as suas aprendizagens.

O balanço final da evolução dos níveis de desempenho entre o 1ª momento de avaliação e o último estão apresentados no quadro seguinte:

Quadro 22 - Comparação dos níveis de desempenho entre 1ª e 4ª etapas

Atividades Físicas		Resultados			
		1ª Etapa		4ª Etapa	
		I	E	I	E
JDC	Voleibol	28	1	21	8
	Basquetebol	27	2	25	4
Atletismo	Lançamento do Peso	6	0	1	5
	Corrida de Barreiras	6	0	0	6
	Salto em Altura	6	0	1	5
Dança <sup>4</sup>	Rumba Quadrada	17	12	3	26
	Valsa Lenta	20	9	5	24
Ginástica	Acrobática	21	2	0	23
Raquetes	Badminton	25	4	21	8
AEN	Orientação <sup>5</sup>	29	0	7	22

<sup>4</sup> A Rumba Quadrada foi apenas introduzida na 2ª etapa e a Valsa Lenta na 3ª etapa

<sup>5</sup> A Orientação apenas foi introduzida na 3ª etapa

Os JDC, como referido inicialmente, foram as matérias com maior foco durante boa parte do ano letivo. No Voleibol em particular, notou-se uma considerável evolução dos alunos. Não resultou necessariamente numa passagem de nível I para E, mas houve um aumento dos critérios de avaliação que foram cumpridos e no total sete alunos transitaram de nível. No Basquetebol, por sua vez, a evolução não foi tão evidente. Os alunos continuaram a mostrar algumas dificuldades na realização do lançamento na passada. Mas o maior problema foi a realização do passe e corte para o cesto. Houve, à imagem do Voleibol critérios de avaliação que os alunos foram cumprindo, mas apenas dois alunos evoluíram de nível.

No Atletismo, o grupo de trabalho era de apenas seis alunos. Esta situação foi bastante favorável no que respeita aos tempos de espera. Os alunos todos tiveram um elevado tempo de prática, o que permitiu, juntamente com *feedback* por parte do professor, a sua evolução. E à exceção de um aluno que não conseguiu cumprir todos os critérios, todos os restantes atingiram o nível E nas submatérias lecionadas ao longo do ano.

Na Dança, foram abordadas três danças: Merengue, Rumba Quadrada e Valsa Lenta. Optei iniciar o ano letivo com o Merengue por se tratar de uma dança que, ao contrário das outras duas lecionadas, apenas tem previsto o nível I. Isto foi fundamental para os alunos voltarem a ter de recordar as questões de ritmo e entrada no tempo certo.

Na 2ª etapa foi introduzida a Rumba Quadrada. Inicialmente as dificuldades estavam associadas à volta circular e contravolta, mas rapidamente foram ultrapassadas através sobretudo da demonstração por alunos cooperantes e/ou pelo professor estagiário. O passo que mais dificuldades gerou foi o *New Yorker*, pois a sua estrutura é consideravelmente diferente dos restantes passos abordadas anteriormente.

No início da 3ª etapa foi lecionada a Valsa Lenta. A introdução desta dança esteve sobretudo relacionada com o fato de ser a dança que os alunos iriam apresentar no Baile de Finalistas. As maiores dificuldades demonstradas pelos alunos encontravam-se no passo progressivo e no passo de canto e, à imagem da Rumba Quadrada, com o apoio de alunos cooperantes, demonstrações e *feedback* por parte do professor estagiário, a maioria dos alunos conseguiu ultrapassar esses obstáculos. A progressão dos alunos na Dança foi ainda evidente na SdC, quando estes dançaram na praia, de um modo informal, a Rumba Quadrada.

Por fim, a 4ª etapa, foi uma fase de consolidação da Dança. Os alunos tiveram uma maior autonomia e conseguiam por esta altura trocar de pares e manter uma relativa fluidez, quer na Rumba Quadrada quer na Valsa Lenta. No final desta etapa a grande maioria dos alunos conseguiu cumprir os obstáculos iniciais fechando o nível E.

A Ginástica Acrobática teve como principal barreira a assiduidade dos alunos. A avaliação sumativa foi feita no final do ano através da realização de uma apresentação de até dois minutos com figuras, elementos de ligação, música e coreografia selecionados pelos alunos. Na prática, foram poucas as vezes em que os grupos tinham os elementos todos para praticarem a coreografia. Isto, apesar de se constituir como um problema, foi também uma oportunidade para os alunos encontrarem planos alternativos para realizarem as suas coreografias sem um dos elementos. No dia da apresentação à turma, nenhum dos alunos faltou e todos os grupos conseguiram apresentar as suas coreografias com a totalidade dos elementos.

O Badminton foi apenas lecionado na 3ª etapa e sobretudo em jogo de 1x1, sendo pontualmente jogado em 2x2. Os alunos tiveram dificuldades em recordarem as regras da modalidade e foi através de explicação e demonstração de um dos alunos mais aptos e posteriormente através de *feedback* interrogativos por parte do professor estagiário que estas dificuldades foram debeladas. No que às componentes técnicas diz respeito, as maiores dificuldades estiveram na execução do *amorti* e do *smash*.

Nas Atividades de Exploração da Natureza [AEN], a Orientação começou a ser lecionada na 3ª etapa. Inicialmente usei os Oricones para introduzir a modalidade. Foi dada uma explicação a todos os alunos sobre leitura e orientação dos mapas, utilização da bússola, balizas de Orientação, cartões de controlo e alicates. E quando os alunos conseguiram realizar os percursos nos Oricones com facilidade, aproveitando o espaço exterior, foram criados mapas e colocadas diversas balizas pela escola, para os alunos sozinhos, a pares ou em pequenos grupos realizarem um percurso de Orientação. Era importante os alunos se sentirem competentes na Orientação, visto esta fazer parte das atividades que o núcleo de estágio tinha previsto para a SdC. Importa ainda referir que segundo as AEEF (DGE, 2018), para os alunos serem nível E na Orientação, teriam de realizar um percurso fora da escola. Desta forma, os alunos que não participaram na SdC tiveram uma nova oportunidade criada apenas com o intuito de todos terem um momento para demonstrarem o seu nível de desempenho. Desta forma, todos os alunos que estiveram na SdC e os que participaram neste último momento de avaliação no Jardim Almeida Garrett da Portela conseguiram cumprir os critérios para atingir o nível E. Restando assim sete alunos que não participaram em nenhum destes momentos.

#### **1.4.4. Aptidão Física**

No início desta etapa última etapa, existiam ainda 11 alunos fora da ZSAF. Todos estes continuaram a realizar os circuitos HIIT apresentados na 2ª etapa. No dia quatro de maio foi realizado mais um teste do vaivém e mais um aluno conseguiu entrar na ZSAF, reduzindo assim para 10 o número de alunos que permanecia fora da ZSAF.

Contudo, tendo em conta que a evolução destes, numa perspetiva de avaliação ipsativa, foram aplicadas medidas universais, ao abrigo do Decreto-Lei nº 54/2018, de 6 de julho. Desta forma, a todos estes alunos foi atribuída uma nova meta que consistiu em realizar mais três percursos que a melhor marca atingida até à data. Isto permitiu a mais dois alunos demonstrar evolução no que respeita à AI. Assim, tendo em conta os critérios internos de avaliação da ESAI, obtiveram sucesso na área da Aptidão Física.

O registo do número de percurso no teste do vaivém em cada momento, pode ser consultado no Apêndice 11.

#### **1.4.5. Conhecimentos**

A área dos Conhecimentos não foi abordada de forma formal nesta etapa e todos os trabalhos e FAC previstas para avaliação dos alunos foram realizados até ao final da 3ª etapa. Não existindo alunos que necessitassem de realizar qualquer recuperação.

#### **1.4.6. Balanço Pessoal**

Esta etapa que culminou com o final de ano letivo foi muita curta, visto ter sido de apenas de cinco semanas, mas muito intensa, pois tiveram de ser feitas todas as avaliações e recuperações num intervalo de apenas 14 aulas. Os alunos, apesar do seu empenho ao longo de todo o ano letivo ter sido reduzido, mostraram alguma preocupação em demonstrar as suas capacidades, sobretudo quando sabiam que estavam a ser avaliados.

### **1.5. Professor a Tempo Inteiro no Desporto Escolar**

No que concerne ao DE, a minha escolha, como aprofundado no capítulo dedicado ao DE, recaiu sobre o Futsal Infantil Sub13 misto. Este era orientado pelo professor PA que para além de professor na ESAI e Escola 2/3 Gaspar Correia é ainda técnico adjunto da seleção nacional de Futebol masculino de Sub17. Como tal, esteve ausente durante da lecionação e do

DE durante o campeonato europeu que decorreu na Hungria entre 8 e 26 maio. Desta forma, não pude continuar a desenvolver o trabalho com a equipa do DE.

Não tendo uma área de especialidade, como professor estagiário, no que às modalidades previstas nas AEEF (DGE, 2018) diz respeito, tirei proveito desta situação para realizar um outro PTI, mas exclusivamente dedicado ao DE.

Assim, analisando o horário de lecionação da minha turma e as modalidades em que senti ter mais lacunas no que respeita à organização e desenvolvimento das mesmas, como por exemplo as progressões pedagógicas, concebi um horário de duas semanas onde acompanhei outros professores de outros núcleos de DE.

Desta forma, optei por aprofundar os meus conhecimentos no Voleibol, Badminton, Basquetebol e Ginástica Acrobática.

### 1.5.1. Horário

Face ao exposto, o horário do PTI dedicado do DE ficou assim distribuído:

Quadro 23 - Horário do PTI no Desporto Escolar

	<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>6ª Feira</b>
	<b>15 maio</b>	<b>16 maio</b>	<b>17 maio</b>	<b>18 maio</b>	<b>19 maio</b>
<b>12:50 – 13:40</b>					
<b>13:45 – 14:35</b>	Voleibol	Badminton	Badminton	Voleibol	Voleibol
<b>14:35 – 15:30</b>					
	<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>6ª Feira</b>
	<b>22 maio</b>	<b>23 maio</b>	<b>24 maio</b>	<b>25 maio</b>	<b>26 maio</b>
<b>12:50 – 13:40</b>	Basquetebol				
<b>13:45 – 14:35</b>		Ginástica Acrobática	Basquetebol	Ginástica Acrobática	
<b>14:35 – 15:30</b>					

De salientar que devido ao fato de vários dos horários se sobreporem e o período de ausência do professor PA o permitir, optei por realizar o PTI do DE em duas semanas contínuas.

### 1.5.2. Objetivos

Os objetivos que propus alcançar estão expostos no quadro seguinte:

Quadro 24 - Balanço dos objetivos do PTI DE

Objetivo	Indicadores de avaliação	Resultado
1. Aprofundar o conhecimento técnico-tático sobre estas modalidades	Situações de aprendizagem	Cumprido
2. Aumentar o leque de <i>feedback</i>	Tipo de <i>feedback</i>	Cumprido

Apesar deste PTI DE ter sido realizado perto do final do ano, no decorrer das últimas semanas de lecionação, tirei proveito em algumas situações de aprendizagem, dos conhecimentos técnico-táticos aprendidos nestas duas semanas de DE. Em especial no Badminton e no Voleibol. Desta forma, considero o objetivo **1.** cumprido.

Já sobre o objetivo **2.**, o mesmo foi preenchido na sua totalidade. O elevado número e a diversidade de *feedback* que foram assimilados nas quatro modalidades foram uma mais-valia na minha formação enquanto professor.

### 1.5.3. Balanço

A realização do PTI DE não estava inicialmente prevista no plano de estágio. Contudo, tendo em conta a grande pausa na modalidade de opção do DE, foi uma oportunidade que se mostrou muito profícua. Para além do aumento de conhecimentos referido nos objetivos, permitiu-me ter contacto com uma maior diversidade de alunos com idades diferentes e ainda poder trabalhar com outros professores.

No Voleibol, onde se cruzam Infantis, Iniciados e Juvenis masculinos e femininos foi uma enorme fonte de aprendizagem. Com uma miríade alargada de situações a decorrer em simultâneo, visto estarem em média 50 alunos a praticar em três campos, as oportunidades de aprendizagem foram diversas. Para além disso, apesar de por vezes os escalões estarem misturados, cada um destes era orientado por um professor diferente e ainda dois professores estagiários. Isto permitiu ter contacto com muitos e diferentes tipos de *feedback*, o que enriqueceu largamente o meu conhecimento na lecionação do Voleibol.

Já no Badminton, apesar de ter existido aprendizagem relacionada com os *feedback* a usar nas diferentes situações, a aprendizagem recaiu mais sobre as formas de organização de

aula. Desde a criação de grupos, aos exercícios específicos para o aquecimento, passando pelas questões mais técnico-táticas da modalidade.

No Basquetebol, a abordagem do professor é, quando comparada com outros professores, muito centrada no jogo. O que me permitiu ter contacto com outra forma de organização da modalidade. Os alunos, apesar de serem muito novos – Infantis B misto – eram muito autónomos e focados nos objetivos.

Por fim, na Ginástica Acrobática, esta etapa do planeamento era focada na preparação da apresentação da coreografia de grupo final. Pelo que o enriquecimento enquanto professor foi em especial no âmbito dos *feedback*. A professora, como especialista na matéria, apresenta um leque diverso, o que me permitiu aprender tipos de *feedback* apropriados para as diferentes situações da Ginástica Acrobática.

## **1.6. Projeto: O Desenvolvimento da Aptidão Aeróbia nas aulas de EF**

Os PNEF, na sua revisão curricular de 2001, aumentaram a carga horária de EF para três horas semana o que permitiu aumentar o tempo de prática. Contudo as orientações atuais da Organização Mundial da Saúde [OMS] (OMS, 2022) aconselham as crianças e jovens entre os 5 e os 17 anos à prática de 60 minutos por dia de AFMV, sobretudo de carácter aeróbio. Desta forma, a carga horária de EF atual, continua a não estar em linha com o aconselhado. Isto, porque não é possível aferir a quantidade e a qualidade da AF que os alunos realização fora do contexto escolar.

Aliás, através dos questionários bibliográficos aplicados à turma, foi possível perceber que a maioria dos alunos não realiza qualquer tipo de exercício físico ou desportivo fora do contexto da EF. Tornando-se assim evidente, que grande parte dos alunos da turma não cumpre as recomendações suprarreferidas.

Dito isto, no que aos testes FITescola diz respeito e em especial à componente aeróbia, dos 27 alunos analisados na AI, 13 deles não estavam na ZSAF, isto representa, 48,1% da turma.

Por forma a mitigar estes resultados, recorri à bibliografia para aferir qual a melhor forma de desenvolver a AA no contexto da EF.

Segundo Cao et al., (2019) uma forma eficaz de desenvolver a AA em crianças e jovens saudáveis pode passar pela implementação de circuitos HIIT. Para além desta vantagem, o HIIT de baixo volume, intercalado ao longo do ano letivo, juntamente com as aulas de educação física padrão, pode ser um método eficaz de melhorar a AA em adolescentes sem impedir significativamente a pedagogia regular de educação física (Martin-Smith et al., 2020).

Assim, foram elaborados circuitos HIIT para desenvolver sobretudo a AA dos alunos. Um circuito com foco exclusivo na AA e outros circuitos para desenvolver outras componentes da AN, de acordo com a necessidade de cada grupo de alunos. Estes últimos foram realizados apenas durante a etapa das prioridades.

Os alunos foram ainda aconselhados a realizar estes mesmos circuitos de forma autónoma, fora do contexto escolar. A realização dos mesmos teria sido fundamental para manter e até melhorar os níveis de AA, inclusivamente como forma de colmatar a questão já referida das aulas canceladas na etapa das Prioridades. Infelizmente a adesão a esta proposta foi nula.

Em todas as etapas, os alunos fora da ZSAF repetiam o teste do vaivém para poder aferir o impacto dos mesmos na sua AA. De realçar que apenas os alunos fora da ZSAF na componente de AA repetiam o vaivém. Os restantes continuavam o trabalho nas matérias prioritárias para estes. Desta forma, os alunos realizaram o teste do vaivém sete vezes ao longo do ano letivo.

### 1.6.1. Objetivos

Posto isto, os objetivos propostos para o projeto de lecionação foram os seguintes:

Quadro 25 - Balanço dos objetivos do Projeto de Lecionação

<b>Objetivos</b>	<b>Indicadores de Avaliação</b>	<b>Resultados</b>
1. Reduzir o número de alunos fora da ZSAF na componente da AA	Número de alunos que entrar na ZSAF	Cumprido
2. Facultar ferramentas que permitam aos alunos melhorar a sua AA	Entrega de circuitos HIIT de acordo com as necessidades de cada grupo de alunos	Cumprido

### 1.6.2. Balanço final

Foram vários os problemas encontrados para o sucesso deste projeto. Desde logo a falta de intensidade aplicada nos circuitos HIIT por parte dos alunos fora da ZSAF. Como agravante, a intermitência de aulas já referida na 2ª etapa e ainda, como igualmente mencionado, o fato dos alunos não realizarem os circuitos fora das aulas de EF, não praticarem qualquer tipo

de atividade física ou desportiva fora da escola nem participarem em qualquer modalidade de DE.

Contudo, ao analisarmos os resultados dos objetivos propostos, o balanço final é positivo.

No que concerne ao objetivo 2., considero cumprido na medida em que todos os alunos, de acordo com as suas prioridades, receberam via *Google Classroom* o circuito HIIT mais adequado às suas necessidades.

Já sobre o ponto o objetivo 1., foi igualmente cumprido e a evolução dos resultados podem ser observados no quadro seguinte:

Quadro 26 - Balanço dos resultados FITescola

	Fora ZSAF		ZSAF	
	#	%	#	%
1ª Etapa	13	48,1	14	51,9
2ª Etapa	12	41,4	17	58,6
3ª Etapa	11	37,9	18	62,1
4ª Etapa	8	27,6	21	72,4

Ao analisarmos este quadro, podemos verificar no que à componente aeróbia diz respeito que, na AI de um universo de 27 alunos, 13 se encontravam fora da ZSAF, isto é, 48,1% da turma. Contudo, no final da 4ª etapa este número foi reduzido para oito, o que significa que esta percentagem desceu para 27,6%. Isto representou por outro lado um aumento de 51,9% para 72,4% dos alunos dentro da ZSAF.

## 1.7. Balanço Geral

A área da Lecionação foi sem dúvida aquela que mais tempo e dedicação exigiu. Ao longo das quatro etapas foram diversos os focos que precisaram de atenção e por conseguinte de reflexão, implementação e por vezes as soluções surgiram após tentativa e acerto.

Focando nos aspetos menos positivos, a turma mostrou cedo falta de empenho e de motivação para as aulas, não apenas de EF, mas em geral. Esta questão foi abordada diversas vezes nas reuniões do Conselho de Turma [CT]. O comportamento da turma, segundo os professores, não era compaginável com alunos de 12º ano. Contudo, existiu um grupo de alunos

que eram exceção, mas na generalidade o empenho e a motivação ficaram sempre aquém do expectável.

A assiduidade e a pontualidade foram outros dois problemas que tentei debelar, usando algumas estratégias já referidas anteriormente. No que à pontualidade diz respeito, poderia ter sido mais rigoroso, começando as aulas mais cedo, mesmo que isso implicasse a maioria das vezes iniciar sem uma parte considerável da turma e ter de registar mais faltas de atraso e de presença. Contudo, como também referi anteriormente, os alunos não se mostravam muito preocupados com as faltas registadas e com as consequências que daí poderiam advir. Já sobre a assiduidade, a mesma esteve ligada com o fato de alguns alunos serem trabalhadores-estudantes, mas sobretudo por falta de motivação. Ainda sobre a questão da assiduidade, das 80 aulas lecionadas ao longo do ano letivo, apenas em 20, isto é, 25% das aulas não houve faltas de presença. Já sobre a média de faltas por aula, foram 1,4 faltas na 1ª Etapa, 2,1 na 2ª Etapa, 3,2 na 3ª etapa e 4,0 na 4ª e última etapa.

Este tipo de assiduidade e desinteresse teve repercussões em várias outras áreas. Nomeadamente na Aptidão Física. Os circuitos HIIT são uma forma eficiente de promover a AA (Cao et al., 2019), contudo, como o nome indica, devem ser realizados com alta intensidade e tal, aconteceu com pouca frequência.

Ainda sobre os aspetos negativos, é de realçar que das diversas atividades previstas no PAA, esta foi a única turma do 12º ano que não participou em qualquer atividade ao longo de todo o ano letivo. Desafiei-os a participar por diversas vezes, mas o repto nunca foi aceite pela turma.

Por fim, e talvez a pior situação deste ano letivo, foi a desistência de mais de metade da turma da SdC. Esta situação acarretou problemas que poderiam ter sido muito impactantes para a realização da mesma.<sup>6</sup>

Pelo lado positivo, numa perspetiva de Avaliação Ipsativa, isto é, quando os alunos são avaliados tendo como referência o os próprios alunos, ou seja, o seu desempenho no passado (Fernandes, 2008), o balanço foi positivo. No Voleibol houve um grupo de 12 alunos que marcadamente melhoraram o seu desempenho. No Basquetebol e na Dança, este número foi de oito alunos. Já na Ginástica Acrobática foram seis alunos, no Badminton apenas quatro, no Atletismo apenas dois, mas num universo de seis alunos. Por fim, na Orientação onde não houve

---

<sup>6</sup> Esta situação é aprofundada no capítulo da Direção de Turma.

grandes problemas de desempenho, apenas um aluno teve uma notória evolução no seu desempenho.

Refletindo sobre o meu desempenho durante este ano letivo, devo ainda acrescentar que a forma como deleguei o aquecimento aos alunos na 3ª e 4ª etapas poderia ter sido mais bem planeada. Houve alunos que dirigiram o aquecimento por mais que uma vez enquanto outros não tiveram essa oportunidade.

Em jeito de balanço final para a área da Lecionação, no objetivo geral proposto, tendo como referência os Indicadores de avaliação definidos, o balanço foi positivo e está exposto no quadro seguinte:

Quadro 27 - Balanço do objetivo geral da Lecionação

<b>Área de Competência</b>	<b>Oportunidades geradas de desenvolvimento</b>	<b>Ações implementadas</b>
A. Linguagens e textos	Lecionação - Área dos Conhecimentos	Pesquisa e elaboração de um trabalho escrito
B. Informação e comunicação		Apresentação oral dos trabalhos
C. Raciocínio e resolução de problemas	Lecionação - Área das Atividades Físicas  Direção de Turma - Saída de Campo	Trabalho de equipa na SdC  Trabalho de equipa nos percursos de Orientação na escola e no jardim Almeida Garrett
D. Pensamento crítico e pensamento criativo	Lecionação - Área das Atividades Físicas	Tomadas de decisão no domínio das Atividades Físicas  Elaboração de uma coreografia de Ginástica Acrobática  Reflexão sobre a atividade dos Jogos Paralímpicos na SdC
E. Relacionamento pessoal	Lecionação - Área das Atividades Físicas  Direção de Turma - Saída de Campo	Criação de grupos heterogéneos  Saída de campo  Interação com os colegas durante as aulas
F. Desenvolvimento pessoal e autonomia	Lecionação - Área das Atividades Físicas	Realização dos aquecimentos nas aulas
G. Bem-estar, saúde e ambiente	Lecionação - Área das Atividades Físicas - Área da Aptidão Física  - Direção de Turma Saída de Campo	Realização dos circuitos HIIT  Atividade de <i>Plogging</i> na SdC  Pesquisa e elaboração de um trabalho escrito

H. Sensibilidade estética e artística	Lecionação - Área das Atividades Físicas  Direção de Turma - Saída de Campo	Elaboração de uma coreografia de Ginástica Acrobática  Elaboração do logotipo, mascote e balizas de Orientação para a SdC  Elaboração de cartazes de promoção ao Futsal feminino
I. Saber científico, técnico e tecnológico	Lecionação - Área dos Conhecimentos	Pesquisa na elaboração dos trabalhos
J. Consciência e domínio do corpo	Lecionação - Área das Atividades Físicas  Direção de Turma - Saída de Campo	Análise dos vídeos na elaboração das coreografias de Ginástica Acrobática  Participação nas diversas atividades da SdC

Considero desta forma, que o objetivo geral proposto foi cumprido com sucesso na sua totalidade. Gerando assim oportunidades para todos os alunos desenvolverem as competências postuladas pelo PASEO (DGE, 2017).

Ainda sobre a avaliação sumativa, de referir que todos os 29 alunos tiveram nota final superior a 10 valores, realçando um caso onde um aluno teve uma nota de 20 valores na EF. Sendo que a nota média da turma foi de 13,8 valores.

## 2. Direção de Turma

O papel do diretor de turma reveste-se de enorme importância, não apenas na relação com os alunos e EE, mas também na análise da eficácia e da adequação dos métodos de trabalho em relação à melhoria da qualidade dos conhecimentos e ao sucesso educacional dos alunos (Despacho Normativo n.º 4-A/2016, de 16 de junho).

O professor que assume esta função é um mediador, sendo responsável por orientar os professores que dirigem as turmas e garantindo o desenvolvimento dos alunos, mantendo relações entre todos os membros da comunidade educacional (Boavista & Sousa, 2013).

O Diretor de Turma é assim, o elemento que ‘faz a ponte’, que liga os professores da turma, os alunos e os encarregados de educação. Este trabalho é de sobremaneira importante e desafiante, em turmas que resultam da junção de dois cursos diferentes e com disciplinas distintas inclusive, como foi o caso do 12ºF.

### 2.1. Objetivos

O objetivo geral proposto para esta área foi o seguinte:

Quadro 28- Objetivos gerais da Direção de Turma

Objetivo Geral	Indicador de Avaliação	Resultado
Promover uma melhor relação interpessoal entre os alunos dos dois cursos	Criação de grupos informais durante as aulas de EF	Parcialmente cumprido <sup>7</sup>

### 2.2. 1ª Etapa

À semelhança do modelo de organização na Área da Lecionação, também a DT foi organizada por etapas.

Posto isto, esta primeira etapa na área de DT foi marcada sobretudo pela caracterização da turma, apresentação dos professores do CT e identificação das problemáticas específicas da turma.

No papel de coadjuvação de DT, na primeira reunião com os encarregados de educação – onde estiveram presentes 12 EE – foi possível confirmar aquilo que já tinha sido notório

---

<sup>7</sup> O balanço do resultado encontra-se no ‘Balanço Geral’

durante as aulas, isto é, existe uma clara separação na turma entre os alunos da opção de Línguas e Humanidades e os de Artes Visuais.

### 2.2.1. Objetivos

Os objetivos propostos para esta 1ª etapa ficaram assim definidos:

Quadro 29 - Objetivos da 1ª etapa da Direção de Turma

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
1.1 Conhecer os alunos	Respostas ao questionário bibliográfico Análise dos processos individuais	Cumprido
1.2 Estar presente nas reuniões com os EE	Presença nas reuniões com EE	Cumprido
1.3 Identificar problemáticas	Criação de grupos de trabalho nas aulas de EF	Cumprido

Sobre o objetivo **1.1**, este foi cumprido através da análise quer das respostas dos alunos ao questionário enviado aos mesmos via *Google Classroom*, quer através da observação dos processos individuais dos mesmos.

O objetivo **1.2** foi atingido pela presença na 1ª reunião de EE.

O ponto **1.3**, e sobre o qual recaiu a escolha do meu projeto de DT, foi cumprido depois de analisar que quando solicitava aos grupos, nesta etapa, que criassem os seus grupos de trabalho, o critério principal usado para a formação dos grupos era o curso a que pertenciam os alunos.

### 2.3. 2ª Etapa

Nesta etapa foi realizada a 1ª reunião de CT intercalar do 1º Semestre. Ocorreu no dia 16 de novembro pelas 18h00, que por coincidir com o horário da UC de Investigação-Ação, não pude estar presente. Contudo, para além da leitura da ata, o Professor Orientador José Fortes resumiu-me as informações mais importantes resultantes da reunião.

A 2ª reunião de CT ocorreu a 31 janeiro e por esta altura, as questões de assiduidade começaram já a ser preocupantes, com um grupo de cinco alunos em destaque pela negativa.

Ainda nesta etapa, houve ainda um aluno com alguns problemas familiares que afetavam o seu desempenho nas aulas. Desta forma, foi agendada uma reunião com o EE, o DT e a psicóloga do Serviço de Psicologia e Orientação [SPO].

Houve ainda necessidade de reunir com a EE de um aluno para tratar de assuntos relacionados com o comportamento, assiduidade e desempenho escolar.

Nesta altura, o aproveitamento global da turma foi considerado suficiente.

### 2.3.1. Objetivos

Os objetivos definidos para a segunda etapa foram os seguintes:

Quadro 30 - Objetivos da 2ª etapa da Direção de Turma

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
2.1 Conhecer os professores que compõe o CT	Presença nas reuniões de CT	Cumprido
2.2 Intervir nas questões de assiduidade dos alunos	Reunião com EE	Parcialmente cumprido
2.3 Iniciar a preparação da SdC	Criação do Guião de Atividades (cf. Apêndice 22)	Cumprido

O objetivo **2.1** foi atingido na participação na 2ª reunião de CT. Por sua vez, o objetivo **2.2** foi parcialmente cumprido, pois apesar da reunião com o EE do aluno referido anteriormente, as questões de assiduidade comportamento mantiveram-se. Por fim, o objetivo **2.3** começou a ser desenvolvido nesta etapa, pelo que se considera atingido.

### 2.4. 3ª Etapa

Nesta etapa houve necessidade de reunir com mais EE, as questões abordadas foram as mesmas que referidas nas outras etapas, isto é, a assiduidade e comportamento dos alunos. Desta forma, juntamente com o Professor Orientador José Fortes, foram agendadas reuniões individuais com três EE. Nestas reuniões os EE mostraram-se muito preocupados com os comportamentos dos seus educandos, afirmando que compreendiam as questões colocadas pelo DT e que iriam tentar discutir estes assuntos com os seus educandos para tentar mitigar estes problemas. Infelizmente, na prática não houve mudanças significativas e os comportamentos e

as questões de assiduidade mantiveram-se. De referir que, na EF, apenas existiu uma questão comportamental envolvendo um dos alunos referidos, ainda na 1ª etapa, mas que ficou imediatamente sanada.

Por forma a tentar mitigar as questões referidas, foram agendadas duas reuniões individuais com dois dos alunos em questão e com o DT. Foi usada uma abordagem mais pessoal e amigável, mostrando aos alunos que estávamos verdadeiramente preocupados e interessados no sucesso destes. Os alunos mostraram-se sensibilizados e preocupados com o seu futuro e ainda com a iminência de não transitarem de ano. Afirmando que iriam fazer tudo ao seu alcance para não ficarem retidos mais um ano.

Decorreu ainda mais uma reunião de CT, onde mais uma vez foram reportadas as questões de falta de empenho, os comportamentos desviantes e as referidas questões de pontualidade e assiduidade.

O aproveitamento geral da turma, nesta etapa, caracterizou-se por suficiente.

Esta etapa foi ainda marcada pela realização da SdC que ocorreu no dia 28 abril.

#### 2.4.1. Objetivos

Quadro 31 - Objetivos da 3ª etapa da Direção de Turma

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
2.2 Intervir nas questões de assiduidade dos alunos	Reunião com EE e alunos	Parcialmente cumprido
3.1 Realização da SdC	Registos audiovisuais do evento	Cumprido

O objetivo 2.2 que transitava da etapa anterior manteve-se para esta. Como referido, houve reuniões com os EE e com os alunos, mas não resultou em melhoras significativas.

A SdC foi realizada no dia 28 de abril, considerando assim o objetivo 3.1 cumprido.

#### 2.5. 4ª Etapa

Esta última etapa teve a duração de aproximadamente seis semanas e foi marcada pela última reunião de CT, já no decorrer do mês de junho.

### 2.5.1. Objetivos

Quadro 32 - Objetivos da 4ª etapa da Direção de Turma

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
2.2 Intervir nas questões de assiduidade dos alunos	Reuniões informais com os alunos	Cumprido
4.1 Balanço da SdC	Questionário de satisfação aos participantes	Cumprido

Numa derradeira tentativa de melhorar as questões de assiduidade, reuni informalmente com o aluno em pior situação escolar. Infelizmente não houve alterações e o aluno acabou por ficar retido mais um ano. Considero, contudo, o objetivo 2.2 cumprido, visto ter desenvolvido as diligências ao meu alcance para melhorar os resultados dos alunos.

## 2.6. Projeto: Juntos na Orientação

Como já referido, existiu uma urgência em aproximar os alunos da turma. Esta situação não foi apenas observada nas aulas de EF, mas é também reportada pela professora de Português, que à imagem da EF, foi uma disciplina transversal a todos os alunos da turma.

Sobre este tema, Piaget (1973) defendia que a qualidade da interação que aproxima os indivíduos de um grupo se reflete na atmosfera do mesmo, sendo que a cada elemento desse grupo é atribuído um papel específico. Esta situação ocorre tanto em contexto de sala de aula como nos demais grupos. Ou seja, o clima das aulas é amplamente afetado pelas relações interpessoais e grupais que se criam.

### 2.6.1. Objetivos

Face ao exposto, os objetivos traçados para o projeto de DT foram os seguintes:

Quadro 33 - Objetivos do Projeto de Direção de Turma

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
1. Contribuir para a aproximação dos alunos dos dois cursos	Análise sociométrica da turma	Cumprido
2. Desenvolver trabalho interdisciplinar	Atividades desenvolvidas com outras disciplinas	Cumprido
3. Criação de balizas de Orientação	Número de balizas entregues	Parcialmente cumprido

Por forma a fomentar a relação entre os alunos dos dois cursos da turma, em todos os grupos criados ao longo do ano letivo, tive o cuidado de, para além de serem grupos homogéneos ou heterogéneos, de acordo com as necessidades, procurar garantir que todos eles eram compostos por elementos dos dois cursos.

Esta tarefa mostrou-se especialmente difícil de cumprir. Acima de tudo, porque os níveis do desempenho nas Atividades Físicas eram relativamente baixo, como tal, o número de alunos cooperantes para a criação de grupos heterogéneos, não era extenso. Pelo que criar grupos com elementos dos dois cursos se tornou uma tarefa muito desafiante.

Assim, desde os grupos de trabalhos nas aulas, passando pelos grupos da SdC ou pelos grupos formados para a realização dos trabalhos na área dos conhecimentos, todos eles tiveram alunos dos dois cursos. Foram ainda criados grupos especialmente concebidos para o desenvolvimento do projeto de DT, que consistiu na elaboração de balizas de Orientação para serem utilizadas na atividade de Orientação na SdC, mas que no final do ano foi entregue ao DEF para aumentar o número de balizas disponíveis para a lecionação de Orientação em contexto escolar.

Os alunos foram assim divididos em cinco grupos de trabalho e cada grupo teria como missão, criar duas balizas de Orientação. Infelizmente um dos grupos não produziu qualquer baliza e outros três grupos criaram apenas uma. Deste modo, foram ao todo produzidas cinco balizas.

Este projeto de criação de balizas de Orientação foi ainda uma forma de aumentar a interdisciplinaridade no CT. Desta forma, foi envolvido o professor de Desenho A, que auxiliou os grupos no desenvolvimento das mesmas.

E sobre a questão da interdisciplinaridade da matéria de Orientação, Arsénio e Baltazar (1994), referem que “*não nos podemos esquecer da interdisciplinaridade, relaciona-se com a Geografia, Biologia, Matemática, Educação Visual, História e a própria Educação Física.*”

Por forma a aferir o grau de cumprimento do objetivo 1., ocasionalmente, ao longo do ano, permiti aos alunos que criassem os seus grupos. Para além disso, fui observando, sobretudo durante o aquecimento e tempos de espera, com quem os alunos mais interagiam.

Para Morais et al. (2001) a aceitação e popularidade têm sido utilizadas frequentemente como medidas preditoras do relacionamento do aluno com seu grupo de colegas. E os mesmos autores apontam teste sociométrico como ferramenta que pode fornecer avaliações bastante adequadas para esse fim. Este tipo de testes foi desenvolvido inicialmente por Moreno e Jennings (1990) e são um método quantitativo que pretende mensurar as relações interpessoais.

Desta forma, no final da 3ª etapa, enviei um questionário via *Google Classroom* a todos os alunos da turma com duas questões: ‘Com que colega gostarias de ir passear, ir ao cinema ou sair à noite?’ e ‘Com que colega preferes não passar tempo junto?’.

Os resultados (*cf.* Apêndice 12 e 13) apontam para alguma melhoria, mas residual. Dos 29 alunos inquiridos, apenas quatro apontaram como um colega com quem gostariam de passar tempo, um aluno do outro curso.

Apesar da melhoria ser marginal, considero o objetivo **1**, cumprido na medida em que houve uma aproximação dos alunos da turma, face ao início do ano, em que os alunos não se conheciam, nem interagiam.

Por fim, no que respeita o objetivo **2**, considero igualmente o objetivo atingido. No sentido em que o professor de Desenho A participou na elaboração das balizas de Orientação. Devo ainda acrescentar que o trabalho interdisciplinar foi além deste projeto, visto que no projeto do DE houve a participação da professora de Oficina de Artes. Esse trabalho pode ser observado no Apêndice 14. As balizas por sua vez podem ser consultadas no Apêndice 26.

## **2.7. Saída de Campo: Jogos Olímpicos da Portela 2023**

A Saída de Campo [SdC] é um momento importante no estágio curricular, para os professores estagiários pois implica uma enorme organização para a sua realização, mas permite também aos alunos experienciarem situações que normalmente não têm em contexto escolar. Possibilita ainda a consolidação de algumas matérias que não seria possível na escola, como a Orientação, mas também escalada e o *rappel* em meio natural.

A SdC foi uma atividade planeada, organizada e implementada pelo núcleo de estágio, como tal, todas as decisões sobre a mesma foram tomadas em conjunto. Desde o início procurámos locais para realização da mesma que fossem o mais naturais possível, isto é, com menor influência do Homem.

A organização da SdC iniciou-se com a definição de objetivos gerais e específicos de cada turma.

Os objetivos do 12ºF foram:

Quadro 34 - Objetivos específicos do 12º F para a SdC

<b>Objetivo</b>	<b>Indicador de Avaliação</b>	<b>Resultado</b>
<b>1.</b> Promover a relação interpessoal entre os alunos da turma, fora do contexto escolar	Grupos definidos	Cumprido
<b>2.</b> Aplicar os conhecimentos de Orientação fora das instalações escolares	Realização da atividade Orientação	Cumprido

O objetivo **1.** foi concretizado através da criação de grupos homogéneos entre eles, mas que garantissem que os alunos da turma tinham elementos dos dois cursos em cada grupo.

Por sua vez, o objetivo **2.** Foi cumprido através da realização da atividade de Orientação presente no planeamento da SdC.

Posto isto, e depois de analisarmos os prós e contras de vários locais, chegámos a dois possíveis destinos: Sintra ou Portinho da Arrábida. Depois de vários debates sobre as vantagens e desvantagens de cada espaço, optámos por escolher o Portinho da Arrábida. Um espaço amplo e que nos permite pôr em prática as atividades escolhidas e ainda possibilitar a continuidade das matérias lecionadas este ano.

No caso da minha turma em particular, cuja escolha das matérias de opção de AEN recaiu sobre a Orientação, permitiu, segundo as AEEF (DGE, 2018), distinguir os alunos de nível I dos de nível E. O que tornou esta SdC num momento de avaliação formal.

Sobre as vantagens da realização de atividades físicas ao ar livre, destacam-se essencialmente quatro benefícios: físicos, psicológicos, sociais e educacionais (Lozano et al., 2016). Para além disso, contribuem para alcançar as competências inscritas no PASEO (DGE, 2017), nomeadamente: raciocínio e resolução de problemas, relacionamento pessoal e bem-estar, saúde e ambiente.

Participaram na SdC 68 alunos, pertencentes a seis turmas do 12.º ano da ESAI. Entre eles, 11 alunos do Curso Profissional e Técnico de Educação Física [CPTD] que auxiliaram no transporte de material e na logística de toda a atividade, seis professores dos CT e ainda três estagiários pertencentes a outros Núcleos de Estágios do MEEFEBS da UL.

Sob o tema “**Jogos Olímpicos da Portela 2023**”, a SdC foi desenvolvida tendo como referência o Modelo de Educação Desportiva [MED].

Este modelo representa uma estrutura curricular inovadora para a EF e “*foi desenvolvido para oferecer experiências desportivas autênticas e educacionalmente ricas para alunos e alunas no ambiente escolar*” (Siedentop, 1994, p.18).

No início dos anos 80, Daryl Siedentop, popularizou este modelo curricular e instrucional baseado nos valores do desporto. Afirmando que as aulas de EF deveriam ter um ambiente de ensino-aprendizagem mais parecido com o do desporto. Este modelo atende aos princípios sócio-construtivistas, pois os alunos têm um papel mais ativo na sua educação enquanto o professor assume uma função mais mediadora (Vygostky, 1978).

A EF, por promover o desenvolvimento da competência motora e dos processos mentais superiores, permitindo a exploração de conceitos por meio da ação e da linguagem, é uma disciplina privilegiada para poder aplicar os princípios gerais desta teoria, ou seja: processos mentais superiores, linguagem, mediação, influência cultural e zona de desenvolvimento proximal (Ussher & Gibbes, 2002).

É, contudo, um modelo que deve ser aplicado ao longo de um ano letivo e não de forma isolada numa aula, por forma a existirem os desenvolvimentos efetivos. Como tal, é fundamental realçar que este modelo não foi aplicado de forma integral na SdC. No entanto, as decisões tomadas para tornar este evento, num evento desportivo, foram baseadas nos princípios do MED, por forma a tirar proveito de alguns destes benefícios.

O MED tem seis pontos chave que são fundamentais: Época desportiva, Afiliação, Competição formal, Evento culminante, Registo de dados e Festividade (Siedentop, 1998).

A adaptação destes princípios à SdC foi realizada da seguinte forma:

Quadro 35 - Implementação dos princípios MED na SdC

<b>Princípio MED</b>	<b>Implementação na SdC</b>
Afiliação	Os alunos foram convocados por e-mail para representar o seu país, uma semana antes do evento. Cada país trabalhou em função de um bem comum
Competição formal	O evento foi o culminar da competição, mas a mesma iniciou-se mais cedo com a preparação para as atividades, como a escalada, a Orientação, o Futebol e o Voleibol.
Festividade	O evento culminante foi a SdC, propriamente dita. A festividade foi assegurada no final do evento, com momentos de convívio e de dança.
Evento culminante	

Houve dois pontos chave sem transfere para a SdC. A época desportiva, visto o evento ter sido de apenas um dia e o registo de dados, que foi feito pela organização e não pelos alunos.

Nesta edição dos Jogos Olímpicos da Portela, os alunos foram divididos em grupos de 10 e 12 para representar as delegações de seis países dos cinco Continentes, que nunca tivessem conquistado uma medalha olímpica. Desta forma, foram selecionados os seguintes países: Malawi, Malta, Essuatíni, Belize, Ilhas Salomão e Camboja.

Os alunos receberam via e-mail, na semana que antecedeu a SdC, uma convocatória com toda a informação essencial (*cf.* Apêndice 19) e receberam igualmente um Guião de Atividades (*cf.* Apêndice 22). Foram ainda adquiridas e estampadas *t-shirts* diferentes de acordo com a função, isto é: aluno, professor ou organização (*cf.* Apêndice 20).

As atividades selecionadas para este evento foram: Orientação, Canoagem, JDC de Praia, Atletismo Sustentável, Escalada antecedida de um percurso de *trekking*, Jogos Paralímpicos, *Plogging* e Pegada Ativa.

De referir que os Jogos Paralímpicos, constituídos por Lançamento do Peso, Voleibol Sentado e Corrida com Guia, não tiveram sistema de pontuação. Os objetivos desta atividade foram a consciencialização para a importância da inclusão na sociedade em geral e no desporto em particular e ainda experienciar a prática desportiva condicionada a algumas incapacidades físicas, e ainda tomar consciência das barreiras sociais e dificuldades inerentes às pessoas com estas condicionantes. No final desta atividade os alunos preencheram um questionário sobre a mesma (*cf.* Apêndice 21).

### 2.7.1. Objetivos

Os objetivos gerais propostos pelo núcleo de estágio para a SdC foram os seguintes:

Quadro 36 - Objetivos da Saída de Campo

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
1. Promover o respeito pela Natureza, desenvolvendo os conceitos de: sustentabilidade, reciclagem e ecologia, através da limpeza do espaço envolvente durante o dia de atividades	Quantidade de lixo recolhida	Cumprido
2. Desenvolver e melhorar a relação interpessoal entre os alunos e entre alunos e professores	Equipas heterogéneas	Cumprido

<b>3.</b> Envolver a comunidade escolar, desenvolvendo atividades interdisciplinares	Envolvimento de outros departamentos do AEPM	Cumprido
<b>4.</b> Experienciar as diferentes AEN em contexto real e natural	Local da SC e atividades desenvolvidas	Cumprido
<b>5.</b> Aplicar no contexto natural e vivenciar as aprendizagens desenvolvidas ao longo do ano, na EF e outras disciplinas	AEN desenvolvidas na SC	Cumprido

O objetivo **1.**, encontra-se ligado ao princípio da sustentabilidade do PASEO (DGE, 2017). Mas também se relaciona com o Projeto de Educação para a Saúde [PES] e com a Cidadania e Desenvolvimentos [CD], dois projetos do AEPM. Ao envolver os alunos em processos que contribuam para a conservação do ambiente, através da participação e intervenção ativa, podemos promover o desenvolvimento de atitudes, conhecimentos e relações mais positivas com a conservação do ambiente natural (Otto & Pensini, 2017).

Sobre o objetivo **2.**, houve o cuidado de dividir os alunos de forma heterogénea, atendendo ao sexo, aos resultados da Aptidão Física, mas também à turma.

Desta forma, as comitivas dos países ficaram assim definidas:

Quadro 37 - Distribuição dos alunos pelas diferentes comitivas

	Malawi	Malta	Essuatíni	Belize	Ilhas Salomão	Camboja
	12º G					
	12º B					
	12º F			12º F		
	12º E		12º D	12º E		12º D
			12º A			
<b>Total:</b>	12	10	12	12	12	12
<b>Raparigas:</b>	6	6	6	8	7	7
<b>Rapazes:</b>	6	4	4	4	5	5

Sobre o objetivo **3.** como já referido anteriormente, a SdC teve a envolvimento de professores de vários CT, por forma a promover uma maior e melhor interdisciplinaridade em todo o evento.

Desta forma, participaram na SdC, a coordenadora do CD e professora de Geografia – que participou ativamente na atividade de Orientação – o Professor de Aplicações Informáticas – que fez a cobertura audiovisual do evento, e ainda as professoras coordenadoras do PES, a professora do História e Biologia.

Estas dinâmicas interdisciplinares estão plasmadas no quadro seguinte:

Quadro 38 - Dinâmicas interdisciplinares promovidas da SdC

<b>Atividade</b>	<b>Professor</b>	<b>Dinâmica interdisciplinar</b>
Orientação	Professora de Geografia	Aplicação dos conceitos desenvolvidos na Geografia (12º G); Uso das balizas concebidas pelos alunos no âmbito do Desenho A (12º F); Extensão para contexto natural das AEN da EF (12º F).
Escalada (com percurso de <i>Trekking</i> )	Coordenadora do PES Professora de Biologia e Geologia	Preenchimento do <i>Google Forms</i> a respeito da sustentabilidade, pegada ecológica e biodiversidade; Recolha de amostras pelo percurso de <i>Trekking</i> ; Extensão para contexto natural das AEN da EF (12º B, 12º G).
Jogos Paralímpicos	Professora de História	Contextualização com a história dos Jogos Olímpicos (12º G); Consciencialização para a inclusão social e no desporto (CD).
Canoagem	Professor de Aplicações Informáticas	Extensão para contexto natural das AEN da EF.
Atletismo Sustentável	Professora de Matemática Coordenadora do PES	Utilização do equipamento reciclado construído no âmbito do PES (12º B).
<i>Plogging</i>	Professores estagiários	Aplicação dos temas desenvolvidos no PES e CD.

Pegada Ativa	Professores estagiários	Aplicação dos conceitos de estilo de vida ativo, saudável e sustentável (EF, CD e PES)
JDC de Praia	Professor de EF	Paralelismo entre JDC desenvolvidos no âmbito escolar em pavilhão com a vertente de praia; Consolidação e transfere das aprendizagens nas aulas de EF (12º A, B, D, E, F e G).

Além dos já referidos professores e departamentos participantes, o CPTD também desempenhou um papel fundamental para o sucesso desta SdC. Os alunos do 11º ano estiveram envolvidos na organização das atividades durante o evento, aplicando o sistema de pontuação definido e, quando necessário, apoiando os professores responsáveis por cada atividade. Foram ainda fundamentais no transportando de todos os materiais e dos bens alimentares.

Para cumprimento dos objetivos 4. e 5., a escolha do local para a realização da SdC foi determinante. O fato de existir uma longa extensão de areia – mesmo durante a maré alta – permitiu a realização dos JDC de praia. A existência de uma parede natural permitiu a aplicação em contexto natural da Escala. A proximidade da floresta facilitou a realização de um percurso de Orientação mais desafiante e por fim a água permitiu desenvolver uma atividade que não seria possível dentro da escola, a Canoagem.

Ainda sobre o objetivo 5., a Orientação em contexto extraescolar permitiu avaliar os alunos da turma, visto segundo as AEEF (DGE, 2018), para cumprir o nível E, os alunos devem realizar um percurso fora da escola.

Sobre o planeamento da SdC, o mesmo seguiu o princípio do planeamento por etapas. Com objetivos definidos para cada uma destas etapas.

Quadro 39- Objetivos por etapas da SdC

<b>Etapa</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Indicador de Avaliação</b>	<b>Resultado</b>
1ª Etapa	1.1 Definir objetivos gerais e de turma	Mapa do local com as atividades definidas	Cumprido
	1.2 Definir o local e data da SdC		Cumprido
	1.3 Definir as atividades a desenvolver		Cumprido
2ª Etapa	2.1 Mobilizar os recursos (humanos, materiais, financeiros)	Balanço dos recursos mobilizados	Cumprido

	<b>2.2</b> Definir as dinâmicas interdisciplinares	Departamentos do AEPM envolvidos	Cumprido
3 <sup>a</sup> Etapa	<b>3.1</b> Preparar os recursos	Balanço dos recursos necessários e mobilizados	Cumprido
4 <sup>a</sup> Etapa	<b>4.1</b> Realização da SdC	Registos audiovisuais	Cumprido
	<b>4.2</b> Fazer balanço da SdC	Respostas ao questionário no <i>Google Forms</i>	Cumprido

Na 1<sup>a</sup> etapa, procurámos inicialmente definir quais os objetivos gerais da SdC e os objetivos para cada turma de acordo com as características e objetivos das mesmas. Concretizado este 1<sup>o</sup> objetivo, passámos ao passo seguinte que consistiu em procurar locais. Como referido anteriormente, depois de filtrarmos as opções, encontrámos dois locais que poderiam satisfazer os nossos objetivos. Contudo, o Portinho da Arrábida oferecia condições mais vantajosas e ainda a possibilidade de desenvolvermos as atividades de praia e mar.

Numa 2<sup>a</sup> etapa, iniciamos a mobilização dos recursos para concretizar os objetivos. Mas antes disso, definimos um patamar máximo de custo para a SdC. Este foi estabelecido nos 30 euros por ser o valor limite de apoio aos alunos que usufruíam de Apoio Social Escolar. Este valor abrangia: transporte, empresa de apoio às atividades de Escalada e Canoagem, bandeiras, medalhas, taxa de usufruto do espaço e parte da alimentação.

Por forma a auxiliar os alunos com os custos da SdC, o núcleo de estágio criou rifas (*cf.* Apêndice 23) que os alunos interessados puderam vender na interrupção letiva da Páscoa. Para além disso, foi feita uma venda de bolos e sumos na sala dos professores. Procurámos ainda apoio de empresas e instituições para reduzir ainda mais os custos. A Panificadora da Encarnação ofereceu 100 pães, a Junta de Freguesia de Moscavide e Portela ofereceu o valor da estampagem das t-shirts e ainda águas e frutas. E por fim, a *Decathlon* Loures forneceu mais águas, barras energéticas, bolas de Futebol, *kits* de primeiros-socorros, mesas de apoio às atividades e um toldo para abrigar os bens alimentares do sol e que serviu ainda de base a toda a SdC.

Foi ainda nesta etapa que foi feito o convite aos professores para desenvolverem atividades interdisciplinares na SdC. Infelizmente nenhum professor do CT do 12<sup>o</sup>F aceitou o repto, contudo existiu participação do Professor de Desenho A, na preparação da SdC, visto ter participado diretamente da elaboração das Balizas de Orientação produzidas para a realização da atividade de Orientação.

Numa 3ª etapa, iniciou-se a mobilização dos recursos. Nesta fase, por inexperiência do núcleo de estágio foi cometido um erro que poderia ter-se tornado decisivo. Apesar do convite aos alunos ter sido feito atempadamente, com apenas dois dos 29 alunos a mostrarem-se indisponíveis para participarem na SdC, as autorizações foram apenas entregues aos EE duas semanas antes do evento. Nesta altura, dos 27 alunos que se mostraram interessados em participar na mesma, 15 mudaram de opinião. Deixando apenas 12 alunos inscritos na SdC. Situação similar aconteceu no 12º G com 11 alunos a desistir, e um do 12ºB. Com isto, o valor por aluno subia consideravelmente. Face a este revés, o núcleo de estágio, em consonância com o Professor Orientador José Fortes, optou por convidar alunos de outras turmas do 12º ano a participar na SdC, visto esta situação ter já estado prevista no PAA da escola desde o início do ano. Caso contrário a integração destes teria de passar pelo Conselho Pedagógico. Assim, foram convidados os 12º A, D e E.

Analisando o lado positivo deste contratempo, o evento passou a envolver mais turmas da ESAI.

Por fim, a 4ª etapa, culminou na realização da SdC. A realização das diferentes atividades decorreu sem sobressaltos, com enorme espírito participativo por parte dos alunos e ao mesmo tempo foco na vertente competitiva. A satisfação de todos os intervenientes no final foi notória.

A realização da Orientação, para além de constituir um momento de avaliação para os alunos da turma, foi um momento de aprendizagem para os restantes que não tinham tido contacto com a matéria.

A Escalada foi por certo o maior desafio com que os alunos de confrontaram neste dia. O percurso de *trekking* foi de sobremaneira exigente, mas ultrapassado por todos, sem exceção, o que me surpreendeu, tendo em conta a dificuldade do mesmo. A percepção que os alunos tiveram de superação de tamanho obstáculo foi visível nos alunos e os meus não se coibiram de o reportar quando desciam na Escalada e passavam pela base da atividade de Orientação onde me encontrava.

Os Jogos Paralímpicos constituíram um momento único de identificação com os obstáculos encontrados por quem é portador de limitações físicas. A reflexão levada a cabo pela professora estagiária, no final da atividade, contribuiu de igual forma para a consciencialização da necessidade de serem levantadas barreiras, no sentido estrito e lato, e para os alunos perceberem ainda a importância da inclusão.

A Canoagem foi porventura o momento de maior diversão por parte dos alunos, sobretudo devido ao contacto com o mar. Mas também por ser uma atividade com a qual não têm frequentemente ligação.

O Atletismo sustentável foi realizado tendo por base a abordagem *Kids' Athletics* desenvolvida pela *World Athletics* em 2002. Este modelo assenta na aprendizagem dos diversos movimentos fundamentais inerentes ao Atletismo de uma forma lúdica, tendo em consideração três aspetos primordiais: ser atrativo para as crianças que o praticam, ser acessível às mesmas e ser ainda um instrumento que promova o desenvolvimento e aprendizagem destas.

O *Plogging* por sua vez, permitiu aos alunos tomarem consciência dos resíduos produzidos na saída de campo, mas contribuiu de igual forma para a consciencialização da importante dos três erres da sustentabilidade: reciclar, reutilizar e reduzir (Rosa et al., 2021).

Os JDC de Praia permitiram um momento de diversão, mas igualmente de aplicação dos conhecimentos desenvolvidos ao longo do ano. Mas também de comparação entre os JDC de pavilhão e os de praia.

Por fim, a Pegada Ativa motivou os alunos a, pelo menos durante a atividade, aumentarem o número de passos por forma a ganharem mais pontos. Esta atividade foi ainda fulcral para a tomada de consciência de alguns alunos do número de passos que realizam por dia. No final da atividade foram informados que, apesar de não existir unanimidade no número de passos de crianças e jovens devem realizar por dia, a bibliografia aponta para 12000 a 16000 para rapazes e 10000 e 13000 para as raparigas (Tudor-Locke et al., 2011).

Posteriormente procurámos obter *feedback* sobre a SdC, por parte dos participantes. Tendo sido enviado a todos os participantes, com esse propósito, um questionário via *Google Forms*.

Posto isto, e tendo por base os *feedback* obtidos durante e após a SdC, bem como a perceção do núcleo de estágio, considerámos a realização da SdC um sucesso.

A data da SdC foi realizada no dia anterior ao Dia Mundial da Dança, como tal, procurámos marcar este dia com um momento informal de dança no final das provas. Tendo os alunos, de forma autónoma, dançado Rumba Quadrada.

No que respeita aos impactos desta SdC, para todos os intervenientes, os mesmos estão plasmados no quadro seguinte:

Quadro 40 - Impacto da Saída de Campo nos diferentes intervenientes

<b>Intervenientes</b>	<b>Impacto</b>
Alunos	Potencialização das relações interpessoais, intra e inter turmas, através das interações geradas ao longo do dia; Enriquecimento dos alunos do CPTD face às tarefas de organização que estiveram envolvidos.
CT	Promoção de atividades interdisciplinares que potenciaram as possibilidades de aprendizagem dos alunos; Oportunidade para aproximar os professores dos alunos num ambiente fora do contexto escolar.
DEF	Aumento da participação do DEF por envolvimento de professora dos 12º A, D e E. E ainda a participação do professor responsável pelos alunos do CPTD
AEPM	Envolvimento do PES e CD; Publicação da notícia sobre a SdC no jornal da escola 'Já Soubeste?'; Intervenção nos Pontos Fracos 3 e 4 da análise SWOT do Projeto Educativo: "3. Trabalho cooperativo (dentro do CT)"; "4. As parcerias estabelecidas fora da comunidade escolar não satisfazem as necessidades".
Professor Estagiário	Satisfação pessoal pelo sucesso do evento; Maior envolvimento com outros departamentos do AEPM Melhor relação pessoal com os alunos da turma, mas também com outros alunos e professores.

## 2.8. Balanço Geral

A área da DT é muito vasta e importante para o sucesso dos alunos e dos professores. Sendo focada em três pontos fundamentais: a relação com os alunos, com os EE e com os demais professores do CT.

Sobre a relação com os alunos, procurei desde sempre promover relações positivas com estes. Sobre este tema, sabemos que por forma a potenciar o desenvolvimento das funções superiores, ideia central do conceito de zona de desenvolvimento proximal (Vygostky, 1978) e na ação do *scaffolding* desenvolvida no seu âmbito (Avelar Rosa et al., 2021; Wood et al., 1976) a relação entre as pessoas é fundamental. Tornando assim determinante as atitudes de ajuda e apoio levadas a cabo pelo professor.

Sobre a relação com os EE, a mesma foi relativamente próxima e resultou em várias reuniões presenciais, sempre com o objetivo de auxiliar os alunos a atingirem o sucesso escolar.

Por fim no que à relação com outros professores diz respeito, considero igualmente profícua, visto terem sido desenvolvidos dois trabalhos interdisciplinares durante o ano letivo. O projeto da DT com a produção das balizas de Orientação que teve o apoio do Professor de Desenho A e os cartazes de promoção ao Futebol feminino com o apoio da Professor de Oficina de Artes.

No entanto, o ponto mais alto da área da DT, e eventualmente de todo o estágio, foi a realização da SdC. Foi um evento que implicou uma agregação de forças e que gerou muitos debates. Implicou ainda a mobilização de muitos recursos humanos e materiais, mas que culminou numa atividade de imenso enriquecimento para todos os intervenientes.

Para terminar creio ser importante realçar que o logotipo e as mascotes da SdC foram desenvolvidos por uma aluna da turma, do curso de Artes Visuais. Os mesmos podem ser consultados nos Apêndices 16, 17 e 18.

### **3. Desporto Escolar**

O DE é uma atividade de complemento curricular, que se define como um conjunto de práticas desportivas, desenvolvidas como complemento curricular, mas também de ocupação de tempos livres (Direção-Geral da Educação, 2021).

As principais vantagens associadas ao DE são a prática desportiva livre, com instrução adequada por pessoal qualificado, em segurança, de carácter não lucrativo e é ainda um método simples e eficaz de interligação entre a escola e as federações desportivas (Slack & Parent, 2006).

O leque de oferta de modalidades no DE no AEPM foi diversificado e incluía: Badminton, Boccia, Canoagem, Ginástica Acrobática, Natação, Ténis, Vela, Basquetebol, Futsal, Voleibol, DE Sobre Rodas e DE Escola Ativa.

De entre as opções referidas, a minha escolha recaiu no Futsal Infantil B Misto [FIBM], dirigido pelo Professor PA, antigo jogador de Futebol e ex-treinador das camadas jovens de vários clubes, membro da equipa técnica da seleção nacional sub-17 e por conseguinte com uma vasta experiência na área do Futebol. A minha opção deveu-se sobretudo por ter sido igualmente a minha escolha no DE enquanto estudante do 3º ciclo e por conseguinte conseguir identificar-me facilmente com as experiências vividas pelos alunos, por ser um desporto que me cativa e motiva, mas também pela compatibilidade horária e pela afinidade com o Professor PA.

Esta modalidade não decorreu na ESAI, mas sim na Escola Básica 2,3 Gaspar Correia às segundas-feiras das 13h45 às 14h35 e quartas-feiras das 14h45 às 15h25, ou seja, um bloco de 50 min e outro de 100 min, em dias não consecutivos. Esta escola, pertencente ao AEPM, dista apenas alguns metros da ESAI.

#### **3.1. 1ª Etapa**

As aulas da modalidade de FIBM tiveram início no dia 10 de outubro. Houve vários alunos que transitaram do ano anterior, e que ainda se encontravam dentro do intervalo de idades deste escalão. Houve, contudo, outros alunos, que apesar de já não terem idade para participar nos torneios, quiseram participar nos treinos como alunos cooperantes. Estes alunos foram uma mais-valia no auxílio ao desenvolvimento dos alunos mais novos.

Quadro 41 - Objetivos da 1ª etapa no Desporto Escolar

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
1.1 Avaliação inicial do nível de desempenho do grupo	Passes curtos e longos orientados, receções com sucesso, remates orientados com a baliza	Cumprido
1.2 Inscrever alunos	Fichas de inscrição recebidas	Cumprido

Sobre o objetivo 1.1, durante esta etapa, o trabalho em campo não foi demasiado focado na condição física, porque o ano letivo tinha começado três semanas antes e os alunos já demonstravam uma boa condição física geral. O foco foi sobretudo no trabalho com bola, com exercícios como: condução de bola com ambos os apoios, passes curtos e passos longos, ‘meinhos’ e treino de finalização. Sendo ainda reservado uma parte da aula a jogo formal.

Já no que concerne ao objetivo 1.2, nesta primeira etapa, recolhemos a inscrição dos antigos e novos alunos. Houve inscrições durante toda esta etapa, sendo a maior percentagem realizada nas primeiras semanas.

No que concerne aos problemas encontrados nesta etapa, e que motivaram a escolha do tema de projeto no DE, a mais evidente foi a reduzida participação feminina no FIBM. De notar que dos 41 alunos inscritos apenas quatro eram raparigas. Isto tornou-se um problema não apenas pela necessidade da presença de uma aluna em campo nas competições, mas sobretudo pelas questões de igualdade de género.

### 3.2. 2ª Etapa

Esta etapa deveria ter sido caracterizada pelo início da competição. Contudo por questões que se prendem com a organização interna do DE, a mesma ainda não se tinha iniciado.

Os objetivos propostos para esta etapa foram os seguintes:

Quadro 42 - Objetivos da 2ª etapa no Desporto Escolar

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
2.1 Desenvolvimento das habilidades técnico-táticas e do trabalho de equipa	Gestos técnicos Posicionamento no campo	Cumprido
2.2 Aumentar a minha participação enquanto professor/treinador-adjunto	N.º de <i>feedback</i> , tempo na liderança das aulas e tarefas desempenhadas	Cumprido

Relativamente ao ponto **2.1** dos objetivos, durante esta etapa, houve um maior foco no desenvolvimento das habilidades técnico-táticas e do trabalho de equipa, de acordo com as necessidades de cada grupo de alunos. Com isto, o nível geral de desempenho destes melhorou de forma visível, e ficou mais claro as posições em campo onde eram mais produtivos. Isto facilitou o trabalho de seleção e distribuição pelo campo, quando se iniciou a competição.

De realçar ainda que apesar de nesta altura as aulas já terem iniciado há cerca de dois meses, ainda existiam novos alunos a inscreverem-se. Contudo, das alunas inscritas, apenas uma tinha treinado e só por duas ocasiões durante toda a etapa.

Sobre o objetivo **2.2**, esta etapa foi marcada por um aumento da minha autonomia durante as aulas. O professor PA começou a atribuir-me mais tarefas de campo, como realização do aquecimento, constituição das equipas e arbitragem.

### 3.3. 3ª Etapa

A 3ª etapa caracterizou-se pelo início formal da competição. Ao todo foram realizados três torneios, todos realizados na EB 2/3 Gaspar Correia, por determinação dos professores responsáveis pelas três escolas envolvidas. Esta foram, a já referida EB 2/3 Gaspar Correia, a EB João Villaret e a EB da Pontinha.

Quadro 43 - Objetivos da 3ª etapa do Desporto Escolar

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
3.1 Preparação para a competição	Jogo formal	Cumprido
3.2 Participação na competição	Número de torneios realizados	Cumprido

A preparação para a competição referida no ponto **3.1** foi feita através de vários discursos do professor PA, mas também através de jogos formais que simulassem o mais possível o momento da competição. No treino que antecedia a competição, o professor PA juntamente com o professor estagiário, divulgavam a convocatória para o torneio.

No que concerne ao objetivo **3.2**, ou seja, a competição propriamente dita, os três torneios disputaram-se a 8 de março, 19 de abril e 3 de maio. Com todos eles a serem ganhos pela EB 2/3 Gaspar Correia.

Importa salientar que devido à reduzida assiduidade das alunas, o professor PA contactou telefonicamente as mesmas e os EE para as convidar para os torneios. Caso contrário, não poderia ser possível a participação da EB2/3 Gaspar Correia, visto os regulamentos afirmarem que tem sempre de estar em campo uma aluna. Nos três torneios tivemos sempre a presença de duas alunas.

### **3.4. 4ª Etapa**

Como referido anteriormente, o Professor PA ausentou-se do país entre os dias 8 e 26 de maio em representação da comitiva portuguesa. Desta forma, esta 4ª etapa foi apenas constituída por dois treinos, nos dias 31 de maio e 5 de junho.

Referir que no ano letivo anterior, os torneios tinham igualmente sido vencidos pela EB2/3 Gaspar Correia. Este ano, houve o especial cuidado de preparar os alunos mais novos e dos mais velhos ‘passarem o testemunho’ a estes. Assim, gradualmente o tempo de jogo dos mais velhos foi reduzindo ao longo do tempo nos torneios à medida que o tempo em campo dos mais novos aumentava. No último jogo – que determinava o vencedor do torneio – mais de 50% do tempo foi jogado pelos alunos mais novos.

### **3.5. Projeto: A participação feminina no Futsal**

O Futebol no feminino tem atualmente uma expressão mediática como nunca teve. O Governo português criou recentemente um grupo de trabalho com a missão de apresentar contributos e recomendações para as políticas públicas em matéria de igualdade no desporto, assente na Estratégia Nacional para a Igualdade e a Não Discriminação 2018-2030 (Conselho de Ministros, 2018) e norteada pelos princípios constitucionais da igualdade e da não discriminação (artigo 13.º da Constituição da República Portuguesa) e ainda pela promoção da igualdade entre mulheres e homens como uma das tarefas fundamentais do Estado (alínea h) do artigo 9.º da Constituição da República Portuguesa. Este grupo de trabalho produziu um relatório onde apresenta 15 proposta de ação tendo como objetivo, entre outros, mitigar as desigualdades de género no Desporto (Mota et al., 2023).

A Comissão Europeia criou ainda este ano o projeto *‘Por mais igualdade de género no Desporto’* (Comissão Europeia, 2022) com um conjunto de recomendações e um plano de ação com o objetivo de reduzir ao máximo as desigualdades de género no Desporto. Algo que está linha com o Programa Estratégico do Desporto Escolar para o quadriénio 2021-2025

(Direção-Geral da Educação, 2021), que apresenta como um dos objetivos operacionais, no ponto 10: Garantir a igualdade de género no DE.

Numa altura em que a Futebol feminino se encontra em grande destaque, quer a nível nacional quer internacional, seria de esperar que no DE, a modalidade de FIBM, estivesse igualmente uma considerável participação feminina. Contudo, esta contava no início do ano letivo com 41 alunos inscritos, mas desses, apenas quatro eram do sexo feminino.

Quadro 44 - Objetivos do projeto de Desporto Escolar

<b>Objetivos</b>	<b>Indicador de avaliação</b>	<b>Resultado</b>
<b>1.</b> Aumentar a participação feminina	Número de alunas inscritas	Cumprido
<b>2.</b> Criar uma lista de recomendações com vista a aumentar a participação feminina nos anos seguintes	Recomendações fornecidas	Cumprido

Por forma a atingir o objetivo **1.**, iniciei uma pesquisa bibliográfica que permitisse perceber quais diferenças de motivação entre os rapazes e as raparigas para adesão a um desporto.

Segundo Nunes (1995) “*os motivos mais importantes para os iniciados estavam relacionados com a aptidão física e as atividades de grupo*”. No entanto, um estudo internacional (Weinberg et al., 2000) veio defender que o que motiva os rapazes é diferente do que motiva as raparigas. Enquanto os rapazes se moviam pela competição e pelo estatuto, as raparigas aderiam pelo divertimento, pela forma física e pela possibilidade de trabalhar em equipa.

Noutro estudo realizado em Portugal (Fonseca & Maia, 2000), os resultados mostraram-se em linha com os estudos anteriormente publicados. Defendendo que para os rapazes o confronto com os seus pares, isto é, a competição com outros, é a principal motivação. Enquanto as raparigas, parecem subscrever-se a motivações de ordem social ou afiliativa.

Com base nesta informação, e tendo em consideração que parte da turma eram alunos de Artes Visuais, solicitei a cooperação da Professor de Oficina de Artes LR, para auxiliar estes a criarem cartazes que promovessem a participação feminina no FIBM. De entre os cartazes produzidos, foi selecionado o melhor em conjunto com a Professora LR e colocados vários nos pontos de maior visibilidade nas ESAI e na escola EB 2/3 Gaspar Correia. O mesmo pode ser consultado no Apêndice 14.

O AEPM pertence à Rede Nacional de Escolas de Unidades de Apoio ao Alto Rendimento na Escola [UAARE]. As UAARE, são escolas que visam promover uma eficaz articulação entre os EE, as Federações Desportivas, os Municípios, entre outros, por forma a conciliar, com sucesso, a atividade escolar com a prática desportiva dos alunos que se enquadram no regime de alto rendimento.

Posto isto, avancei para uma segunda estratégia que conduzisse à concretização do objetivo 1. Convidar uma aluna/jogadora de Futebol da UAARE a realizar um treino aberto. O convite foi feito a uma aluna do 12º ano, jogadora do S.C.P. e da Seleção Nacional Sub-19.

Por forma a publicitar o treino aberto, foi criado um cartaz (*cf.* Apêndice 25), desta feita pelo professor estagiário, e igualmente afixado em locais de muita visibilidade.

O treino aberto realizou-se no dia 26 de abril, teve um elevado número participantes, mas infelizmente, sem a presença de qualquer elemento do sexo feminino.

Com vista a atingir o objetivo 2., foi elaborado um Inquérito de Motivações para a Ausência de Atividade Desportiva [IMAAD], desenvolvido por Pereira e Vasconcelos-Raposo (1998) validado por Fernandes et al. (2005) que visa perceber as motivações para a não adesão ao Desporto Escolar, que no caso em particular, as razões de não adesão ao FIBM.

O inquérito foi aplicado a 62 alunas elegíveis para o FIBM, ou seja, alunas nascidas entre 2010 e 2011.

Os resultados demonstraram que 42% das alunas tem “*medo ou receio de fazer mal*”, 45% das alunas prefere “*fazer desporto só com raparigas*”, 55% afirma “*tenho outras coisas para fazer*” e 56,7% diz ter “*Falta de tempo*”.

Assim, podemos afirmar que as principais motivações para a reduzida adesão de raparigas ao FIBM é a sua perceção de falta de competência, a preferência por realizar desporto exclusivamente com outras raparigas, mas sobretudo, a falta de tempo visto estarem ocupadas com outras tarefas.

### **3.6. Balanço Geral**

Esta área do estágio foi especialmente profícua no aprofundamento de conhecimentos na área do desenvolvimento técnico-tático no Futsal e no seu transfere para o Futebol. Mas foi ainda enriquecedor no aumento do leque de todo o tipo de *feedback* e de progressões pedagógicas. O fato do professor PA ser um *expert* nesta matéria foi indubitavelmente uma mais-valia para o processo de formação enquanto professor estagiário.

A promoção da participação feminina no FIBM, que sabia à partida ser uma tarefa desafiante, transformou-se num projeto deveras compensador. Permitiu-me promover a interdisciplinaridade no CT com a participação da professora de Oficina de Artes e ainda envolver a UAARE, com o convite à aluna/jogadora para a realização do treino aberto. A aplicação do questionário IMAAD possibilitou esclarecer as razões da reduzida adesão das raparigas à modalidade de FIBM. O que pode ser uma mais-valia na promoção da modalidade na escola nos próximos anos.

## 4. Seminário

A inatividade física é atualmente reconhecida como o quarto principal fator de risco de mortalidade no Mundo (Organização Mundial de Saúde [OMS], 2011). As atuais recomendações globais de atividade física para a saúde defendem que os adultos devem fazer pelo menos 150 minutos de atividade física aeróbia de intensidade moderada durante a semana, ou fazer pelo menos 75 minutos de atividade física aeróbia de intensidade vigorosa durante a semana, ou ainda uma combinação equivalente de atividade física moderada a vigorosa. Por sua vez, as crianças e jovens devem acumular um total de 60 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa [AFMV]. Contudo, 31% da população Mundial não cumpre as diretrizes para a atividade física (OMS, 2010)

Na União Europeia, segundo o mais recente Relatório sobre o Desporto e a Atividade Física (Eurobarómetro, 2022), 45% da população afirma que nunca faz exercício físico ou qualquer prática desportiva. Já em Portugal os números são ainda piores, com 73% da população a responder que nunca faz exercício físico ou outra prática desportiva. Apresentando assim o pior registo de toda a União Europeia.

No que respeita às crianças e jovens, um estudo português (Baptista et al., 2011) em que a atividade física foi medida usando a acelerometria mostrou que entre crianças e adolescentes de 10 a 17 anos, apenas os rapazes de 10 a 11 anos atingiram a recomendação diária de 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa. Contudo, com o aumento da idade, o nível de atividade física diminui, sendo sempre menor nas raparigas. Resultado disto, juntamente com o impacto negativo que a pandemia teve nos níveis de aptidão aeróbia nas crianças e jovens, constatamos que em média apenas 60% dos jovens de 17 anos esteja na ZSAF e que os números sejam ainda menores. Cerca de 40%, quando a idade atinge os 18 anos (FITescola, 2019).

Sobre a condição física, importa referir que a mesma pode ser dividida em duas componentes, as que se relacionam com a habilidade e as que se relacionam com a saúde (Bushman & Medicine, 2017). Dentro das que se relacionam com a habilidade encontramos: agilidade, coordenação, equilíbrio, tempo de reação, potência e velocidade. Já nas componentes que se associam à saúde podemos associar: composição corporal, flexibilidade, aptidão muscular e aptidão aeróbia. É sobre esta última, que incide este projeto de Seminário.

A turma, a quem lecionei neste ano de estágio, encontrava-se no 12º ano de escolaridade, em que as idades variavam no início do ano letivo, entre os 16 e 18 anos. No teste do vaivém, que visa determinar a AA dos alunos, 13 dos 27 alunos que realizaram a prova,

encontravam-se fora da ZSAF. Isto significa que apenas 51,9% dos alunos da turma se encontravam dentro da ZSAF.

Esta situação mostrou-se problemática não apenas na área da Aptidão Física, mas também nas Atividades Físicas, pois contribuía negativamente para o desempenho dos alunos nas mesmas.

O projeto de Seminário tem assim como tema: “**A Aptidão Aeróbia nas Aulas de Educação Física**”.

#### 4.1. Objetivos

Face ao exposto, o objetivo geral para o projeto de Seminário pode ser constatado no quadro seguinte:

Quadro 45 - Objetivos Gerais do Projeto de Seminário

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
1. Análise aos resultados da implementação de circuitos HIIT na AA dos alunos da turma	Número de alunos na ZSAF na componente de AA	Cumprido
2. Fornecer aos PEF do AEPM ferramentas para melhorarem a AA dos alunos	Ferramentas disponibilizadas	Cumprido

#### 4.2. 1ª Etapa

Nesta primeira etapa, o foco foi essencialmente em perceber de que forma a AA poderia afetar o desempenho dos alunos. Sobre este assunto, Stone e Kilding (2009) afirmam que está amplamente estabelecida a necessidade de uma boa AA por forma a manter esforços de alta intensidade, necessários no desporto, sobretudo no Basquetebol e Futebol.

Assim, foram definidos os seguintes objetivo para esta 1ª etapa:

Quadro 46 - Objetivos da 1ª etapa do Projeto de Seminário

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
1. Pesquisa bibliográfica sobre a AA e formas de melhorar a mesma em contexto escolar	Artigos recolhidos	Cumprido

Determinado este objetivo, esta etapa que teve uma duração de cerca de seis semanas, foi sobretudo dedicada à pesquisa bibliográfica, com o intuito de aprofundar conhecimentos sobre a AA e as formas de melhorar a mesma em contexto de EF.

Posto isto, a pesquisa bibliografia revelou que no que respeita às melhorias efetivas da AA, as mesmas são mais significativas com HIIT quando comparadas com outros tipos de treino, como o treino contínuo (Duncombe et al., 2022). Por sua vez, Cao et al., (2019), para além de defender que o HIIT é um tipo de treino mais efetivo quando comparado com um tipo de treino contínuo de intensidade moderada, afirma ainda que este tipo de treino pode ser uma estratégia eficaz para obter melhorias da AA em crianças e adolescentes saudáveis.

Já sobre as questões de possível interferência ou mesmo incompatibilidade de treinos HIIT com aulas de EF, Martin-Smith et al. (2020) afirmam que o HIIT de baixo volume, intercalado ao longo do ano letivo, juntamente com as aulas de educação física padrão, pode ser um método eficaz de melhorar a AA em adolescentes, sem impedir significativamente a pedagogia regular de educação física.

### 4.3. 2ª Etapa

Esta etapa caracterizou-se pela análise dos circuitos HIIT implementados na área da Lecionação.

No que à escolha dos exercícios diz respeito, procurei utilizar exercícios combinados que desenvolvessem diversas valências, como: a força, velocidade, a agilidade e a impulsão, mas que sobretudo promovessem a AA. Isto, de acordo com as prioridades de cada aluno. Os mesmos podem ser observados nos Apêndices 3, 4, 5, 6 e 7.

Quadro 47 - Objetivos da 2ª etapa do Projeto de Seminário

<b>Objetivo</b>	<b>Indicador de Avaliação</b>	<b>Resultado</b>
<b>2.1.</b> Análise aos resultados da implementação dos circuitos HIIT	Comparação dos resultados do vaivém	Cumprido
<b>2.2.</b> Preparação dos questionários a aplicar aos professores de EF do AEPM	Questionários finalizados	Cumprido
<b>2.3</b> Pedir aos professores de EF do AEPM os resultados da AA dos seus alunos na AI	Relatórios recebidos	Cumprido

Como já referido, a 2ª etapa da lecionação foi marcada pela intermitência de aulas. Isto, juntamente com a inatividade física fora do contexto escolar, contribuiu negativamente para o desenvolvimento da AA dos alunos. Assim na sequência do objetivo **2.1**, e depois de várias análises à perceção subjetiva de esforço dos alunos após a realização dos circuitos HIIT, optei por aumentar a intensidade dos circuitos HIIT, fazendo aumentar o volume dos mesmos.

Desta forma, os circuitos que eram inicialmente formados por duas repetições aos quatro exercícios, e em que cada exercício tinha a duração de 20 segundos seguidos de 10 segundos de transição/recuperação, passaram para exercícios de 30 segundos, mantendo as outras varáveis inalteradas. Assim os circuitos que inicialmente eram de quatro minutos passaram para cinco minutos e 20 segundos, aumentando assim o volume em 33,3%. De referir que nesta etapa, um aluno entrou na ZSAF, reduzindo para 12 os alunos fora da ZSAF.

Para dar resposta ao objetivo **2.2**, foi elaborado um questionário (*cf.* Apêndice 15) e entregue a todos os professores do DEF do AEPM questionando os mesmos sobre a forma destes trabalharem a AA nas aulas, se têm tido sucesso com os métodos usados e se estão familiarizados com o treino HIIT.

Sobre o objetivo **2.3**, e por forma a comparar os resultados da AA dos alunos da turma com os demais alunos do AEPM, foi pedido aos professores de EF do AEPM o envio dos resultados da AA destes aquando da AI. Foram recebidos oito relatórios, mas apenas analisados e tidos em consideração sete, pois um destes referia-se a última avaliação e não à AI.

#### **4.4. 3ª Etapa**

Nesta etapa foi analisado se as alterações realizadas aos circuitos HIIT tinham provocado alterações nos resultados da AA.

Foram ainda aplicados os questionários aos professores do DEF do AEPM. E comparados os resultados da AA dos alunos da turma com as diferentes regiões do país, segundo os relatórios FITescola.

Neste sentido, ficaram os objetivos assim definidos:

Quadro 48 - Objetivos da 3ª etapa do Projeto de Seminário

<b>Objetivo</b>	<b>Indicador de Avaliação</b>	<b>Resultado</b>
<b>3.1.</b> Análise aos resultados das alterações exercidas sobre os circuitos HIIT	Comparação dos resultados do vaivém	Cumprido
<b>3.2.</b> Aplicação dos questionários aos professores de EF do AEPM	Questionários respondidos	Cumprido
<b>3.3</b> Comparação dos resultados da turma com as médias regionais e nacionais	Análise dos relatórios FITescola	Cumprido
<b>3.4.</b> Comparação dos resultados da turma com as outras turmas do AEPM	Análise dos relatórios fornecidos pelos professores do DEF do AEPM	Cumprido

Sobre o objetivo **3.1**, durante esta etapa, mais um aluno viu o seu número de percursos aumentar ao ponto de entrar na ZSAF, reduzindo assim para 11 os alunos fora da ZSAF.

Já sobre as respostas aos questionários referidas no objetivo **3.2**, sete professores preencheram e enviaram o questionário.

Os resultados mostraram que os resultados do teste do vaivém na AI foram ao encontro dos resultados esperados por estes. Já sobre se identificam a falta de AA como um problema na lecionação, 36,4% refere que constitui um problema, enquanto 45,5% diz que apenas por vezes. Por outro lado, 18,2% afirma não constituir um problema.

No que confere à forma como estes promovem a AA nas suas aulas, 63,6% afirma que esta é desenvolvida conjuntamente com as matérias que são abordadas ao longo do ano letivo, sendo que 9,1% afirmam que este é desenvolvida através de um programa específico para esse fim. Quando questionados sobre o sucesso que têm tido através dos métodos referidos anteriormente, 63,6% afirma ter tido sucesso enquanto os restantes 36,4% referem que apenas por vezes.

Na quinta pergunta, é solicitado que os professores justifiquem o que os leva a afirmar sobre o sucesso ou não dos seus métodos. E as respostas reportam sobretudo: a intensidade das aulas, o tempo de prática e o tempo potencial de aprendizagem, mas também o Atletismo como forma de melhorar a AA. Outro professor refere, contudo que a falta de atitude e de empenho dos alunos condiciona e melhora da AA.

Por fim, é pedido aos professores se querem acrescentar algo sobre a importância do desenvolvimento da AA nas aulas de EF. E sobre estas questões, estes reportam a importância de os três momentos de aula serem divididos de forma equilibrada ao longo da semana, que as aulas não devem ser focadas na AA e que esta é determinante para o futuro dos jovens, no que à saúde diz respeito. Outro professor refere ainda, e na linha do que defende Stone e Kilding, (2009), que a AA é fundamental no desenvolvimento dos alunos nas matérias, como os JDC, o Atletismo, etc.

No que se refere ao objetivo **3.3**, foram obtidos através da área de utilizador do Professor Orientador José Fortes os resultados regionais e nacionais dos resultados FITescola no que à AA diz respeito.

Estes demonstram que os resultados obtidos pela turma, no que à componente da AA diz respeito, estão em linha com os resultados de todas as regiões do país disponibilizadas pela plataforma. Contudo, outro dado se salienta. Quando na turma, se comparam os resultados segundo o sexo, denota-se que entre os rapazes apenas 12,5% se encontra fora da ZSAF na questão da AA, enquanto nas raparigas o número sobe para 63,6%.

Se compararmos estes resultados com a média nas outras regiões, vemos que esta situação é transversal a todo o país.

Sobre esta situação, num estudo levado a cabo por Marques e Carreiro Da Costa, (2013) com uma amostra de 877 participantes entre os 12 e os 18 anos, sobre os níveis de atividade física em adolescentes em meio urbano, os rapazes mostraram níveis de participação mais elevados que as raparigas para todas as idades. Outros estudos apontam ainda para a redução da atividade física à medida que adolescentes ficam mais velhos, confirmando ainda que os rapazes foram mais ativos que as raparigas (Lopes et al., 2007).

Já no Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa (Direção Geral de Estatísticas da Educação e Ciência [DGEEC], 2020), as raparigas, em média, praticam menos desporto que os rapazes, independentemente do desporto praticado e do período em causa, isto é, durante as aulas ou em tempo de férias escolares.

No que ao objetivo **4.4** respeita, após análise dos dados enviados pelos professores do DEF da AEPM, sobre a AA na AI, conclui-se que à medida que os anos letivos vão avançando e a idade vai igualmente progredindo, a percentagem de alunos fora da ZSAF tende a aumentar. Nestes dados recebidos existem, contudo, duas exceções: uma no 5<sup>a</sup> ano em que em média 45% dos alunos se encontra fora da ZSAF e outra no 10<sup>o</sup> ano, contudo os dados dizem respeito a apenas duas turmas, isto é, 60 alunos num universo de 241.

#### 4.5. 4ª Etapa

A apresentação do Seminário realizou-se no dia 11 de maio, na biblioteca da ESAI. A mesma tinha sido agendada na última reunião de departamento, contudo foi de qualquer forma enviado um convite aos professores para estarem presentes no mesmo (*cf.* Apêndice 24).

Quadro 49 - Objetivos da 4ª etapa do Projeto de Seminário

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
4.1. Apresentar soluções para melhorar a AA dos alunos nas aulas de EF	Circuitos HIIT apresentados	Cumprido
4.2. Sensibilizar os professores de EF do AEPM para uso de circuitos HIIT por forma a melhorar a AA dos alunos	Dinâmica prática	Cumprido

Os objetivos definidos para esta etapa foram desenvolvidos durante a sessão de apresentação do Seminário. No que respeita ao 4.1 foram apresentados os estudos que corroboravam as vantagens da aplicação dos circuitos HIIT nas aulas de EF por forma a promover a AA e foram posteriormente colocados ao dispor dos professores na pasta *online* respetiva.

Por forma a sensibilizar os professores para a aplicação de circuitos HIIT, foi criada uma dinâmica, onde os professores em grupos de três, criavam circuitos que visassem desenvolver a AA, tendo por base a informação disponibilizada durante a apresentação.

#### 4.6. Balanço Geral

O projeto de Seminário foi uma extensão do projeto de Lecionação, visando encontrar ferramentas para ultrapassar os problemas detetados na turma. E posteriormente, analisar os resultados obtidos através da implementação de uma possível solução e partilhar com os professores do DEF da AEPM os resultados, fornecendo pistas e ferramentas para os mesmos poderem ultrapassar obstáculos similares.

No entanto, este projeto, foi acima de tudo fundamental, para desenvolver no professor estagiário a capacidade de procurar formas de ultrapassar os problemas que surgem durante a lecionação. Assim, como referido por Bom e Brás, (2003, p.9) “*é preciso também que o estagiário aprenda a refletir e decidir para além da estrutura da aula, isto é, à escala da Unidade Didática, das Etapas do Plano Anual e também na lógica do Projeto Curricular e do*

*Plano Plurianual*". No caso em particular da turma, o obstáculo encontrado foi a AA, contudo poderiam ter sido muitos outros.

O *feedback* obtido pelos questionários entregues aos professores que participaram foi bastante positivo, acreditando desta forma que os objetivos propostos foram alcançados com sucesso.

Face aos objetivos gerais propostos para o projeto de Seminário, o objetivo **1.**, foi atingido com sucesso, pois a análise dos resultados da implementação de circuitos HIIT na AA dos alunos da turma foi realizada com sucesso, tendo alguns alunos entrado na ZSAF e outros ainda melhorado o número de percurso realizados.

Já sobre o objetivo **2.**, que se referia ao fornecimento de ferramentas que auxiliassem os professores de EF do AGEP a ultrapassar os problemas de AA com que normalmente se deparam, o mesmo foi cumprido através da demonstração de evidências sobre os benefícios dos circuitos HIIT e com a partilha dos mesmos circuitos com o DEF.

## 5. Conclusão

Este último capítulo do relatório de estágio procura fazer um balanço geral do que foi o EP e apresentar as principais conclusões e reflexões que dele advieram.

O EP representa o culminar da formação inicial enquanto futuro professor de EF. Um caminho de cinco anos de formação superior que tem o seu ponto alto neste EP. Um ano de enorme enriquecimento pessoal e profissional, mas que representou um desafio constante para dar respostas aos imensos desafios encontrados ao longo do mesmo.

Iniciando a reflexão no capítulo da Lecionação, os pontos que considero onde demonstrei maiores dificuldades foram na determinação de metas nas aulas e por conseguinte, o respetivo acompanhamento e reajuste das mesmas quando necessário. Mas também no capítulo dos *feedback*. Em muitos momentos, no que à dimensão de objetivo respeita, limitei-me a fornecer *feedback* avaliativos, quando deveria aplicar outros tipos de *feedback*, sobretudo descritivos e interrogativos. Isto reveste-se de uma enorme importância visto o *feedback* pedagógico ser dos comportamentos do professor mais determinantes na aprendizagem dos alunos (Quina et al., 1995). Aceito, contudo, que esta situação esteja relacionada com inexperiência, pois no final do ano letivo, denotei uma melhoria neste campo.

Foi esta mesma inexperiência, referida no final da primeira etapa da Lecionação, que me levou a focar em demasia na avaliação de desempenho durante a AI, em detrimento de focar o trabalho na lecionação propriamente dita. Situação que igualmente foi melhorada no decorrer no estágio.

Ainda nesta área foram realizados dois PTI que se mostraram de sobremaneira enriquecedores no processo de formação do professor estagiário.

O primeiro que teve como foco a lecionação da EF, permitiu-me cumprir os objetivos propostos que passavam por lecionar a alunos com idades mais baixas e como conseguinte uma necessária adaptação aos mesmos. Mas também a oportunidade de lecionar matérias que não estavam previstas no planeamento na turma. Contudo, as oportunidades que surgiram foram além destas. Pude, a título de exemplo, realizar um trabalho cooperativo com os professores responsáveis das turmas, o que me permitiu ter contacto com diferentes formas de gestão e planeamento.

O PTI do DE, foi uma forma de transformar um problema numa oportunidade. Oportunidade de aprofundar o conhecimento em diferentes matérias, nomeadamente enriquecer

o leque de *feedback* e conhecer diferentes formas de organizar as aulas, bem como conhecer novas progressões pedagógicas.

No que concerne ao projeto de Lecionação, o desenvolvimento da AA dos alunos foi uma temática onde me senti muito mais confortável, visto ser um tópico sobre o qual tenho uma experiência mais vasta. Poderiam ter sido obtidos resultados mais positivos que aqueles alcançados no final do ano letivo, mas existiram vários obstáculos à concretização dos mesmos. Nomeadamente a situação reportada na 2ª etapa sobre as aulas práticas não lecionadas, a reduzida intensidade aplicada pelos alunos nos circuitos HIIT e ainda a falta de atividade e/ou exercício físico realizado pelos alunos fora da escola.

Já sobre o trabalho desenvolvido na área da DT, apesar de me mostrar sempre disponível para realizar as tarefas inerentes ao cargo, aponto a minha maior lacuna para a falta de proatividade. Esta foi a área onde me senti menos preparado para desempenhar o papel de estagiário e, como tal, deveria ter procurado melhor de que forma poderia trabalhar os três eixos que caracterizam o papel do DT (Boavista & Sousa, 2013). Pelo lado positivo, creio ter desenvolvido uma relação de proximidade com os professores, com alguns EE, mas sobretudo com os alunos da turma.

No que respeita ao projeto de DT, que visava desenvolver uma estratégia que promovesse uma maior relação interpessoal entre os alunos dos dois cursos da turma, o mesmo demonstrou algum grau de cumprimento. Quando comparado com o início do ano, os alunos no final do ano letivo, demonstraram uma maior proximidade entre eles. Contudo, tendo em consideração o observado nas aulas, seria de esperar que os resultados do inquérito sociométrico fossem ainda mais promissores do que se revelaram.

No entanto, o ponto mais alto da DT e de todo o EP, na minha opinião, foi a realização da SdC. Todo o processo de preparação, todos os obstáculos ultrapassados, as inúmeras reuniões e visitas aos patrocinadores e aos potenciais de locais de realização das atividades, culminaram num dia único para os alunos, mas também para toda a organização.

Foi um evento que permitiu aos alunos aplicar o conhecimento desenvolvido ao longo do ano, mas também uma oportunidade para estreitar relações entre eles e entre eles e os professores. Devido à dimensão do evento, houve necessidade de mobilizar vários departamentos da ESAI. Desde a direção da escola, ao PES, passando pelo CD, até ao próprio DEF.

O único ponto negativo a realçar de toda a SdC, foi a desistência a poucos dias do evento de um elevado número de alunos do 12º F e do 12ºG. Esta situação apenas foi

ultrapassada com a participação da professora PR do DEF, que aceitou o nosso convite de convidar os alunos das suas turmas do 12º ano a participarem na SdC. Isto foi determinante para alcançar o número de alunos suficientes para realizarmos a SdC sem ultrapassar o orçamento previsto.

No capítulo do DE, é fundamental salientar o enriquecimento profissional obtido pelo fato do professor PA, responsável pela modalidade de FIBM, ter uma vasta experiência e *expertise* na área do Futebol. Isto fez com que sentisse que tiraria mais proveito na observação das aulas que a intervir. Desta forma, a minha intervenção enquanto professor estagiário surgiu mais tarde. Por outro lado, permitiu-me enriquecer imensamente o meu conhecimento sobre a modalidade. À imagem do PTI no DE, mas de uma forma muito mais aprofundada, pois teve a duração de todo o ano letivo, foi-me possível incrementar o reportório de *feedback*, mas sobretudo as progressões pedagógicas e as formas mais indicadas para desenvolver questões técnico-táticas.

Ainda sobre a égide do DE, foi desenvolvido um projeto com o intuito de resolver um dos maiores problemas encontrados na caracterização do grupo. Isto é, a reduzida participação feminina na modalidade. Tratando-se de uma modalidade mista, a participação feminina é determinante para o sucesso da mesma. Aliás, no que ao DE diz respeito, em Portugal no ano letivo 2021/2022 a participação das raparigas foi inferior à dos rapazes, pautando-se nos 43,4% (Mota et al., 2023). Desta forma desenvolvi duas estratégias para promover a participação feminina: a criação de cartazes aludindo à participação das raparigas – um projeto interdisciplinar com a professor de Oficina de Artes e os meus alunos de Artes Visuais – e foi ainda estendido um convite a uma aluna e jogadora de Futebol pertencente à escola, para dirigir um treino aberto de FIBM. Foi ainda aplicado um questionário IMAAD a 62 alunas (Pereira & Vasconcelos-Raposo, 1998) por forma a compreender as razões que levam as alunas a não se inscreverem nesta modalidade. Os resultados apontaram para a perceção de falta de competência, preferência por praticar desporto com outras raparigas, mas sobretudo devido à falta de tempo disponível.

Estes resultados podem-se mostrar fundamentais no futuro, para a promoção da modalidade junto dos alunos. Ultrapassando assim os problemas encontrados neste ano letivo.

No que ao Seminário respeita, este procurou apresentar soluções para um problema encontrado na turma, mas que se mostrou transversal a outras turmas. A falta de AA dos alunos. A bibliografia consultada refere a implementação de circuitos HIIT como uma ferramenta válida na resolução deste tipo de problemas (Cao et al., 2019) sem afetar o desenrolar de uma

de EF (Martin-Smith et al., 2020). Estes circuitos, bem como a literatura que suportam esta solução, foram fornecidos aos professores do DEF do AEPM.

Em jeito de balanço devo afirmar que este EP, e todo o MEEFEBS, foi de uma enorme exigência em todos os aspetos. A conclusão do mesmo apenas foi possível graças a imensos esforços pessoais, profissionais e familiares. Mas o enriquecimento pessoal e profissional que dele resultaram, foi altamente recompensador.

Em suma, todas estas áreas e projetos, obstáculos e problemas, *feedback* e reflexões, tentativas e acertos, foram fundamentais para o meu desenvolvimento enquanto futuro professor.

Contudo, importa referir que a formação de um professor não termina aqui... Ela apenas começou agora!

## Referências

- Aquino, J. G. (1996). *Indisciplina na escola: alternativas teóricas e práticas*. São Paulo. Summus.
- Arsénio, V., & Baltazar, J. (1994). *A Orientação das escolas – Didática da Orientação*. Documento Do I Congresso Nacional de Orientação.
- Arufe-Giráldez, V., Sanmiguel-Rodríguez, A., Ramos-Álvarez, O., & Navarro-Patón, R. (2023). *News of the Pedagogical Models in Physical Education—A Quick Review*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 1–22.
- Avelar Rosa, B., Gonçalves, C., & López-Ros, V. (2021). *Perspetivas construtivistas de ensino-aprendizagem na Educação Física: Interatividade em tempos de Covid-19*. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 7(3), 13–15.
- Baptista, F., Santos, D., Silva, A., Mota, J., Santos, R., Vale, S., Ferreira, J., Raimundo, A., Helena, M., & Sardinha, L. (2011). *Prevalence of the Portuguese Population Attaining Sufficient Physical Activity*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 44(3), 466–473.
- Boavista, C., & Sousa, Ó. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*, 23, 77–93.
- Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor»? *Revista Horizonte*, 18(108) 15-24.
- Borg, G. A. (1982). *Psychophysical bases of perceived exertion*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 14(5), 377–381.
- Bushman, B. (2017). *ACSM's Complete Guide to Fitness & Health, 2E*. Human Kinetics.
- Cao, M., Quan, M., & Zhuang, J. (2019). *Effect of High-Intensity Interval Training versus Moderate-Intensity Continuous Training on Cardiorespiratory Fitness in Children and Adolescents: A Meta-Analysis*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(9), 1–1533.
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (10-11), 135-151.
- Catunda, R., & Marques, A. (2017). *Educação Física Escolar Referenciais para o Ensino de Qualidade*. Casa da Educação Física.
- Comédias Henriques, J. (2012). *A Avaliação Autêntica em Educação Física - O Problema dos Jogos Desportivos Colectivos*. Tese apresentada ao Instituto da Educação na Universidade Lusófona para obtenção do grau de doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa.
- Comissão Europeia. (2022). *Por mais igualdade de género no Desporto*. Luxemburgo:

- Comissão Europeia.
- Conselho de Ministros. (2018). *Estratégia Nacional para a Igualdade e a Não Discriminação 2018-2030*. Lisboa: Presidência do Conselho de Ministros.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182-185.
- Direção Geral de Estatísticas da Educação e Ciência [DGEEC]. (2020). *Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa - 2º, 3º Ciclo e Ensino Secundário - Portugal Continental 2016/2017*. Lisboa: Direção Geral de Estatísticas da Educação e Ciência.
- Direção-Geral da Educação [DGE]. (2017). *Perfil dos alunos a saída da escolaridade obrigatória*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Direção-Geral da Educação [DGE]. (2018). *Aprendizagens Essenciais de Educação Física*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Direção-Geral da Educação [DGE]. (2021). *Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Duncombe, S. L., Barker, A. R., Bond, B., Earle, R., Varley-Campbell, J., Vlachopoulos, D., et al. (2022). *School-based high-intensity interval training programs in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis*. PLoS ONE, 17(4 May), 1–27.
- Eurobarómetro. (2022). *Sport and physical activity*. Eurobarómetro 525. Bruxelas: Comissão Europeia.
- Fernandes, D. (2008). Para uma teoria da avaliação no domínio das aprendizagens. *Estudos Em Avaliação Educacional*, 19(41), 347–372.
- Fernandes, Lázaro, & Vasconcelos-Raposo. (2005). Razões para a não prática desportiva em adultos: Estudo comparativo entre a realidade rural e urbana. *Motricidade*, 1, 106–114.
- FITescola. (2019). *Impacto da Pandemia no Desenvolvimento da Aptidão Física dos Alunos Portugueses*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Fonseca, A. M., & Maia, J. A. R. (2000). *A motivação dos jovens para a prática desportiva federada: Um estudo com atletas das regiões centro e norte de Portugal com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos*. Lisboa: Ministério da Juventude e do Desporto.
- Gulikers, J. T. M., Bastiaens, T. J., & Kirschner, P. A. (2004). *A five-dimensional framework for authentic assessment*. Educational Technology Research and Development, 52(3), 67–86.

- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Revisão e Atualização dos Programas Nacionais de Educação Física-Ensino Secundário*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Johnson, D. W., Johnson, R. T., & Smith, K. A. (Karl A. (1991). *Cooperative learning : increasing college faculty instructional productivity*. School of Education and Human Development, George Washington University.
- Lepre, R. M. (1999). Desenvolvimento Moral e Indisciplina na Escola. *Nuanaces*, 5, 64–68.
- Lopes, V., Vasques, C., Maia, J., & Ferreira, J. (2007). *Habitual physical activity levels in childhood and adolescence assessed with accelerometry*. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 47, 217–222.
- Lozano, C. P., Guillén Correias, R., & Lapetra Costa, S. (2016). Las Actividades en el medio natural en Educación Física, ¿teoría o práctica? *Cultura, Ciencia y Deporte*, 11(31), 27–36.
- Marques, A., & Carreiro Da Costa, F. (2013). *Levels of Physical Activity of Urban Adolescents According to Age and Gender*. *International Journal of Sports Science*, 2013(1), 23–27.
- Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). *Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade*.
- Martin-Smith, R., Cox, A., Buchan, D. S., Baker, J. S., Grace, F., & Sculthorpe, N. (2020). *High intensity interval training (HIIT) improves cardiorespiratory fitness (CRF) in healthy, overweight and obese adolescents: A systematic review and meta-analysis of controlled studies*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8).
- Ministério da Educação [ME]. (1992). *A Educação Física no 1º ciclo do Ensino Básico*. Portugal: Direção Geral dos Ensinos Básicos e Secundários.
- Morais, M., Otta, E., & Tieppo, S. (2001). Status sociométrico e avaliação de características comportamentais: um estudo de competência social em pré-escolares. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 14.
- Moreno, J. L. (Jacob L., & Jennings, H. H. (1990). *Sociometric measurement of social configurations : based on deviation from chance*. U.M.I. (Universiry Microfilms International) Out-of-Print Books on Demand.
- Mota, L. M., São João, P., Carvalho, L. de G., Góis, J. P., Cruz, I., Gaspar, T., et al. (2023). *Grupo de Trabalho para as Políticas Públicas em matéria de Igualdade no Desporto - Relatório Final*. Lisboa: Presidência do Conselho de Ministros - Gabinetes da Secretária de Estado da Igualdade e Migrações e do Secretário de Estado da Juventude e do Desporto

- Nunes, M. (1995). Motivação para a prática desportiva. *Horizonte*, 12(67).
- Organização Mundial da Saúde [OMS]. (2010). Global recommendations on physical activity for health. Organização Mundial da Saúde
- Organização Mundial da Saúde [OMS]. (2011). *Political Declaration of the High-Level Meeting of the General Assembly on the Prevention and Control of Non-Communicable Diseases*. Organização Mundial da Saúde
- Organização Mundial da Saúde [OMS]. (2022). *Diretrizes da OMS para a atividade Física e Comportamento Sedentário*. Organização Mundial da Saúde
- Otto, S., & Pensini, P. (2017). Nature-based environmental education of children: Environmental knowledge and connectedness to nature, together, are related to ecological behaviour. *Global Environmental Change*, 47, 88–94.
- Pereira, J., & Vasconcelos-Raposo, J. (1998). As Motivações e a Prática Desportiva. Análise descritiva, factorial e comparativa dos motivos e factores motivacionais para a participação e a não participação desportiva de jovens do concelho de Baião. *Estudos Sobre Motivação*.
- Piaget, J. (1973). *Estudos sociológicos*. Forense.
- Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas* (1ª ed.). Barcelona: INDE.
- Quina, J., da Costa, F. C., & Diniz, J. A. (1995). Análise da informação evocada pelos alunos em aulas de Educação Física. Um estudo sobre o feedback pedagógico. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 12, 9–29.
- Rosa, C., Fonseca, C., Martins, J. A., Salgado, J. M., & Figueira, M. M. (2021). As práticas de Reduzir, reutilizar e reciclar no Instituto Politécnico da guarda. *Egitania Scientia*, 28.
- Sacristán, J. (1991). *Consciência e acção sobre a prática como libertação profissional dos professores*. In: Nóvoa, A. (Coord.). *Profissão professor*. Porto: Porto Editora, 1991, p. 61-92.
- Siedentop, D. (1994). *Sport education: quality PE through positive sport experiences*. Human Kinetics.
- Siedentop, D. (1998). What is Sport Education and How Does it Work? *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 69(4), 18–20.
- Slack, T., & Parent, M. M. (2006). *Understanding sport organizations: The application of organization theory*. Human Kinetics.
- Stone, N. M., & Kilding, A. E. (2009). Aerobic Conditioning for Team Sport Athletes. *Sports*

*Medicine*, 39(8), 615–642.

Tudor-Locke, C., Craig, C., Beets, M., Belton, S., Cardon, G., Duncan, S et al. (2011). *How many steps/day are enough? Children and adolescent*. The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 8, 78.

Ussher, B., & Gibbes, C. (2002). *Vygotsky, physical education and social interaction*. The Journal of Physical Education New Zealand, 35, 76–86.

Vygostky, L. S. & Cole, M. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.

Weinberg, R., Tenenbaum, G., McKenzie, A., Jackson, S., Anshel, M., Grove, R., & Fogarty, G. (2000). *Motivation for youth participation in sport and physical activity: relationships to culture, self-reported activity levels, and gender*. International Journal of Sport Psychology, 31, 321–346.

Wiggins, G. (1989). Teaching to the (Authentic) Test. *Educational Leadership*, 46(7), 41–47.

Wood, D., Bruner, J. S., & Ross, G. (1976). *The role of tutoring in problem solving*. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 17(2), 89–100.

## **Referências Legislativas**

Decreto-Lei nº 54/2018, de 6 de julho

Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho.

Despacho Normativo n.º 4-A/2016, de 16 de junho

## **Outros Documentos**

Departamento de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Portela e Moscavide. (2020). *Projeto Curricular de Educação Física*. Portela: Agrupamento de Escolas de Portela e Moscavide.

Direção do Agrupamento de Escolas de Portela e Moscavide. (2020). *Projeto Educativo de agrupamento 2020-2023*. Portela: Agrupamento de Escolas de Portela e Moscavide

Direção do Agrupamento de Escolas de Portela e Moscavide. (2020). *Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas de Portela e Moscavide 2020/24*. Portela: Agrupamento de Escolas de Portela e Moscavide

## Apêndices

Apêndice 1 - Mapa dos espaços de EF e DE





## Relatório de aula

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

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Espaço: \_\_\_\_\_ Professor: \_\_\_\_\_

Motivo para não realizar a aula: \_\_\_\_\_

Faltas de presença (nome do(s) aluno(s)): \_\_\_\_\_

Faltas de material (nome do(s) aluno(s)): \_\_\_\_\_

Faltas de atraso (nome do(s) aluno(s)): \_\_\_\_\_

Matérias abordadas: \_\_\_\_\_

**Formas de organização da aula** (por estações, por percurso, quais os grupos de trabalho, tempo em cada tarefa, etc. Descreve a disposição da aula, material, grupos, dinâmica, etc.):

**Aquecimento** (descreve a dinâmica, o que foi feito, duração, etc.):

**Descrição detalhada de cada tarefa** com as seguintes características - duração, objetivo, grupo(s) de trabalho, equipas, árbitros, resultados finais alcançados, o que cada grupo/par de trabalho fez/conseguiu cumprir, entre outras – e sugestão de outro exercício para o mesmo objetivo:

Tarefa 1:

Tarefa 2:

Tarefa 3:

Tarefa 4:

**Balanco final da aula.** Descreve o que foi feito na parte final da aula e faz um balanço incluindo a realização dos objetivos, cumprimento das tarefas, comportamentos fora da tarefa, entre outros:

Assuntos importantes a serem referidos na próxima aula:

(Utiliza o verso da folha)

Avaliação: \_\_\_\_\_ | Rubrica do professor \_\_\_\_\_



## Circuito HIIT

High Intensity Interval Training

Objetivo: Melhorar aptidão aeróbia

20" Jumping Jacks + 20" Burpees + 20" Squat Jump + 20" High Knee  
10" Descanso + 10" Descanso + 10" Descanso + 10" Descanso



Polichinelos  
*Jumping Jacks*



*Burpees*



Agachamento com salto  
*Squat Jump*



Skipping Alto  
*High Knee Skipping*



## Circuito HIIT

High Intensity Interval Training

Objetivo: Melhorar aptidão aeróbia e resistência muscular dos membros superiores

20" Push Ups + 20" Burpees + 20" Mountain Climbers + 20" Front Plank  
10" Descanso + 10" Descanso + 10" Descanso + 10" Descanso



Extensões de braços  
*Push Ups*



*Burpees*



*Mountain Climbers*



Prancha Frontal  
*Front Plank*



## Circuito HIIT

High Intensity Interval Training

Objetivo: Melhorar aptidão aeróbia e resistência muscular dos membros inferiores

20" Squat Jump + 20" Burpees + 20" Lunge Jump + 20" Front Plank  
10" Descanso + 10" Descanso + 10" Descanso + 10" Descanso



Agachamento com Salto  
*Squat Jump*



*Burpees*



Afundos com Salto  
*Lunge Jump*



Prancha Frontal  
*Front Plank*



## Circuito HIIT

High Intensity Interval Training

Objetivo: Melhorar aptidão aeróbia e resistência muscular da região abdominal

20" Jumping Jacks + 20" Burpees + 20" Curl Up + 20" Front Plank  
10" Descanso + 10" Descanso + 10" Descanso + 10" Descanso



Polichinelos  
*Jumping Jacks*



*Burpees*



Abdominais  
*Curl Up*



Prancha Frontal  
*Front Plank*



## Circuito HIIT

High Intensity Interval Training

Objetivo: Melhorar aptidão aeróbia e resistência muscular geral

20" Push Ups + 20" Squat Jump + 20" Curl Up + 20" Front Plank  
10" Descanso + 10" Descanso + 10" Descanso + 10" Descanso



Extensões de braços  
*Push Ups*



Agachamento com Salto  
*Squat Jump*



Abdominais  
*Curl Up*



Prancha Frontal  
*Front Plank*

Apêndice 8 - Ficha Individual de aluno

<b>Nome</b>	Aluno A
-------------	---------

APTIDÃO FÍSICA										
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	Aptidão Aeróbia	Composição Corporal			Aptidão neuromuscular					
	Vaivém	Peso (kg)	Altura (m)	IMC	Abdominais	Flexões de Braços	Impulsão Horizontal (m)	Vel. 20m (seg)	Flexibilidade de Ombros E/D	Flexibilidade dos Membros Inferiores (cm)
<b>Resultado</b>	13	82,8	1,6	32,3	26	7	1,7	X	S	31,5
<b>Prioridades</b>	✓									

ATIVIDADES FÍSICAS									
--------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	Jogos Desportivos Coletivos		Ginástica			Atletismo			Dança	Raquetes
	Voleibol	Basquetebol	Solo	Acrobática	Aparelhos	Salto	Lançamento	Corrida	Sociais	Badminton
<b>Prioridades</b>	✓									

<b>Observações</b>	<p>Olá!</p> <p>Tendo em conta os resultados obtidos aconselho-te a aumentares a intensidade nas aulas de Educação Física e a participar no voleibol do Desporto Escolar, para melhorares a tua aptidão aeróbia e o teu desempenho.</p> <p>Boas aulas!</p>
--------------------	---

Legenda:	
	Fora da Zona Saudável
	Zona Saudável
	Zona Atlética

Apêndice 9 - Protocolo MAGIC

Turma:		Data:	T. Prática:		Tempo de Instrução:		Tempo Útil:	
Espaço:		Etapa:	Prof. observado:		Avaliador:			
Fase da Aula	Parâmetros	Critérios de Avaliação	Avaliação					Observações
			1	2	3	4	5	
<b>Inicial</b>	Metas	Explica os objetivos gerais e metas da aula						
	Gestão	Ter o material pronto no início da aula						
		Colocação do professor e alunos						
		Tempo na formação de grupos						
		Verificação das condições de segurança						
	Instrução	Linguagem simples, clara e objetiva						
		Apresentação dos objetivos da aula						
		Informação dos espaços e circulação dos alunos						
	Clima	Capta e mantém a atenção dos alunos						
		Dinamismo no aquecimento						
<b>Fundamental</b>	Metas	Reforça o cumprimento das metas estipuladas						
	Gestão	Ajusta as metas quando necessário						
		Colocação e circulação do professor						
		Ocupação equilibrada dos espaços						
		Utilização de meios auxiliares						
		Tempos de espera						
		Tempo do grupo em cada tarefa						
		Segurança nas atividades						
	Instrução	Fornece Feedbacks (individuais e grupo)						
		Incentivos aos alunos com mais dificuldade						
		Tenta manter os alunos focados nas tarefas						
	Clima	Completa o ciclo de Feedback						
		Valorizar o bom desempenho dos alunos						
		Ênfase nos feedbacks positivos						
Encorajar os alunos sobre as suas capacidades								
<b>Final</b>	Metas	Faz um balanço das metas e o seu nível de cumprimento						
	Gestão	Arrumação do material						
		Colocação do professor e dos alunos						
	Instrução	Balanço da aula						
		Introduzir a aula seguinte						
	Clima	Valorizar desempenhos e comportamentos positivos						
	Motivar os alunos para as próximas aulas							

Ficha de Observação MAGIC - Núcleo de estágio da Escola Secundária da Portela 2022/23



Agrupamento de Escolas de Portela e Moscavide

Escola Secundária da Portela  
Escola EB 2,3 Gaspar Correia  
Escola EB1 Catela Gomes  
Escola EB1/JI Quinta da Alegria  
Escola EB1/JI Portela

## Educação Física

### Ficha de Avaliação - Área dos Conhecimentos

Professor José Fortes | Professor estagiário Pedro Sargento

março 2023 | Versão A

Nome: \_\_\_\_\_ N.º aluno: \_\_\_\_\_ Ano: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_

**CLASSIFICAÇÃO FINAL:** Revela / Não revela

### FICHA DE AVALIAÇÃO

**Lê com atenção** e responde às questões assinalando as opções corretas. Existem questões de Verdadeiro ou Falso e de escolha múltipla. Nas questões onde existem mais que uma resposta correta, assinala **todas** as que consideras corretas. A escolha de **opções erradas desconta** na cotação da respetiva pergunta. Cada questão vale no máximo 10 pontos, no total de 200 pontos da ficha de avaliação.

Tens **15 minutos** para responder às questões, mais 5 minutos de tolerância.

Esta ficha é **individual** e não poderá haver qualquer tipo de consulta, sob penalização severa. Bom trabalho!

1. Quais os aspetos quantitativos da carga de treino?
  - a. Carga interna e carga externa
  - b. Densidade e intensidade
  - c. Duração, volume e frequência
  - d. Intensidade
  
2. Existem dois métodos de treino: treino intervalado e treino contínuo.
  - a. Verdadeiro
  - b. Falso



3. São capacidades motoras condicionais:
  - a. Força
  - b. Velocidade
  - c. Resistência
  - d. Flexibilidade
  - e. Todas as anteriores
  
4. Quais os testes que não se utilizam para avaliar a força? (indica as opções corretas)
  - a. Senta e alcança
  - b. Vaivém
  - c. Flexões
  - d. Abdominais
  
5. Qual o teste que se utiliza para avaliar a velocidade?
  - a. Impulsão vertical
  - b. Perímetro da cintura
  - c. Velocidade (20 ou 40 metros)
  - d. Abdominais
  
6. Quais os testes que se utilizam para avaliar a flexibilidade? (indica as opções corretas)
  - a. Senta e alcança
  - b. Vaivém
  - c. Impulsão Horizontal
  - d. Flexibilidade de ombros
  
7. Quais os testes que se utilizam para avaliar a resistência? (indica as opções corretas)
  - a. Vaivém
  - b. Milha
  - c. Velocidade 20 metros
  - d. Perímetro da cintura



8. São princípios de treino metodológicos (indica as opções corretas):
- Princípio da Sobrecarga
  - Princípio da Progressão
  - Princípio da Reversibilidade
  - Princípio da Variabilidade
  - Princípio da Especificidade
  - Princípio da Individualização
  - Princípio da Heterocronia
  - Princípio da Continuidade
9. Os princípios da Progressão e da Reversibilidade são princípios biológicos de treino:
- Verdadeiro
  - Falso
10. A Organização Mundial de Saúde não recomenda a prática de atividade física para os idosos, sob risco de graves lesões.
- Verdadeiro
  - Falso
11. Para que se aplique o Princípio da Continuidade o indivíduo deve:
- Alimentar-se bem, pelo menos 3 vezes por semana
  - Treinar de forma regular, pelo menos 3 vezes por semana
  - Dormir pelo menos 8 horas por dia
  - Tomar suplementos (proteína, creatina, vitaminas, etc.)
12. Qual a recomendação da OMS para a prática de atividade física aos adultos (18-64 anos):
- 60 minutos diários, intensidade leve a moderada
  - 60 minutos diários, intensidade moderada a vigorosa
  - 150-300 minutos semanais, intensidade leve a moderada
  - 150-300 minutos semanais, intensidade moderada a vigorosa
13. A especialização precoce garante que a criança esteja preparada para competições de alto nível, evitando o desgaste emocional e físico.
- Verdadeiro
  - Falso



14. Quanto mais cedo uma criança começa a especializar-se numa determinada modalidade desportiva, melhor fica o seu desenvolvimento multilateral.
  - a. Verdadeiro
  - b. Falso
  
15. A corrupção é um crime que pode ser cometido por qualquer interveniente de uma competição, com exceção do conselho de arbitragem.
  - a. Verdadeiro
  - b. Falso
  
16. O uso de substâncias químicas é apenas proibido se não for aprovado pela respetiva entidade responsável.
  - a. Verdadeiro
  - b. Falso
  
17. É permitido o uso de qualquer material ou equipamento em competição, desde que este beneficie o desempenho do atleta.
  - a. Verdadeiro
  - b. Falso
  
18. O que entendes por Fair-play:
  - a. Conjunto de valores e princípios que não devem ser respeitados
  - b. Conjunto de regras e éticas que visam nivelar a competição entre indivíduos
  - c. A maneira como todos os agentes desportivos às vezes se devem comportar
  
19. O que entendes por Ética no desporto:
  - a. Conjunto de tempos e resultados que devem ser respeitados
  - b. Conjunto de regras e éticas que visam promover um aumento da participação dos adeptos
  - c. A maneira como todos os agentes desportivos devem se comportar
  
20. O que entendes por Espírito Desportivo:
  - a. Conjunto de valores e princípios que devem ser respeitados
  - b. Conjunto de tempos e resultados que visam aumentar o interesse entre espetadores
  - c. A maneira como todos os adeptos se devem comportar

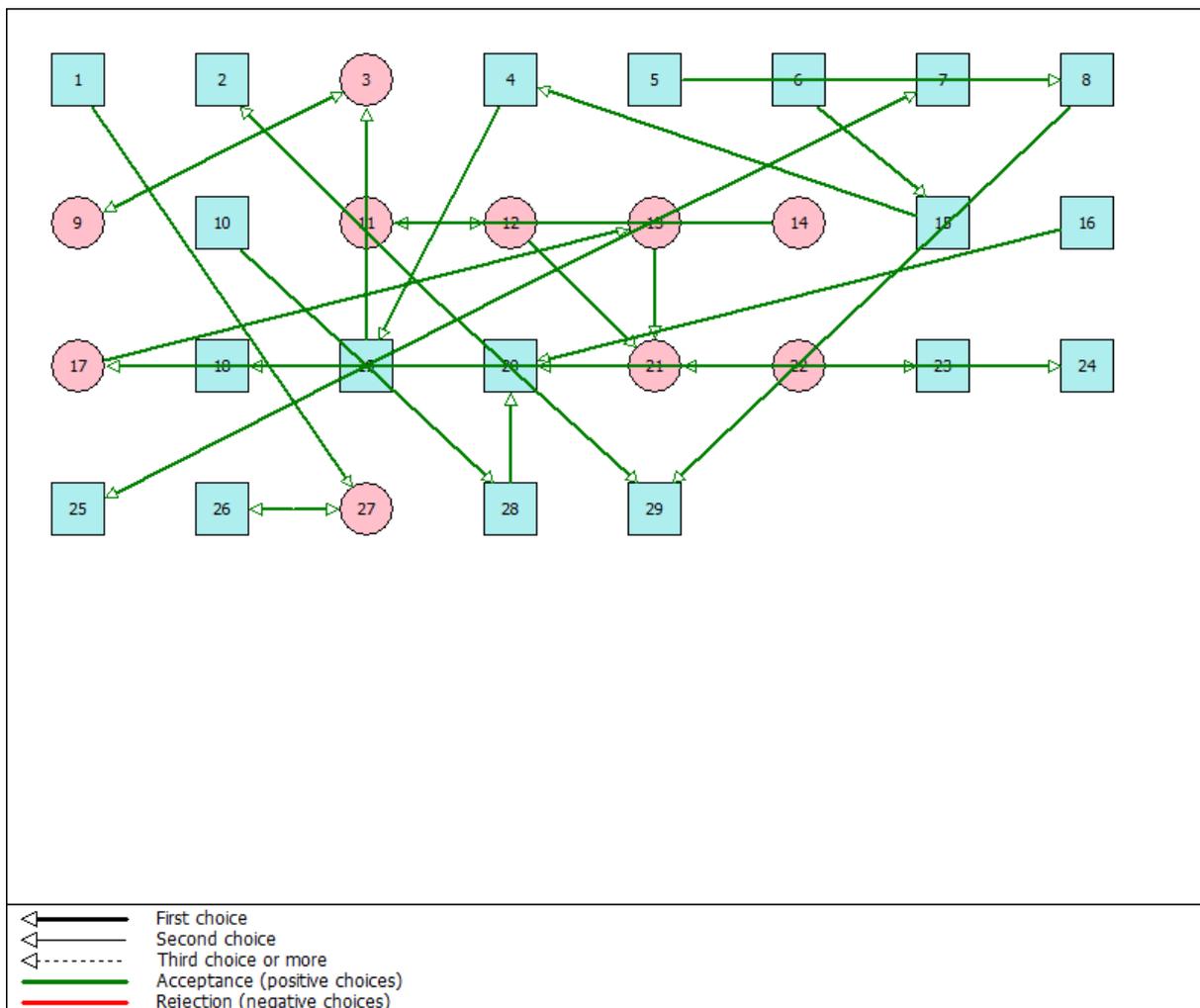
Apêndice 11 - Registo dos percursos de Vaivém

N.º	Aptidão Aeróbia					
	Vaivém 13 out 2022	Vaivém 5 dez 2022	Vaivém 19 jan 2023	Vaivém 7 mar 2023	Vaivém 4 mai 2023	Vaivém 29 mai 2023
1	26	25	32	27	29	34
2	86	-	93	69	-	-
3	25	30	22	24	20	22
4	-	22	20	22	26	-
5	48	-	40	50	-	-
6	39	-	38	38	-	-
7	60	-	54	54	-	-
8	75	-	52	65	-	-
9	54	-	55	55	-	-
10	24	20	25	30	25	21
11	39	-	40	42	-	-
12	-	37	41	45	-	-
13	36	-	42	45	-	-
14	80	-	71	-	-	-
15	28	-	30	30	-	-
16	13	14	13	15	16	13
17	52	-	62	49	-	-
18	24	20	24	23	24	20
19	38	48	52	50	-	-
20	25	20	23	26	24	20
21	35	29	28	39	-	-
22	22	22	20	18	16	-
23	28	19	20	22	19	-
24	33	28	33	32	38	-
25	55	-	54	-	-	-
26	22	26	26	-	30	32
27	32	26	37	38	-	-
28	37	-	38	38	-	-
29	93	-	-	79	-	-

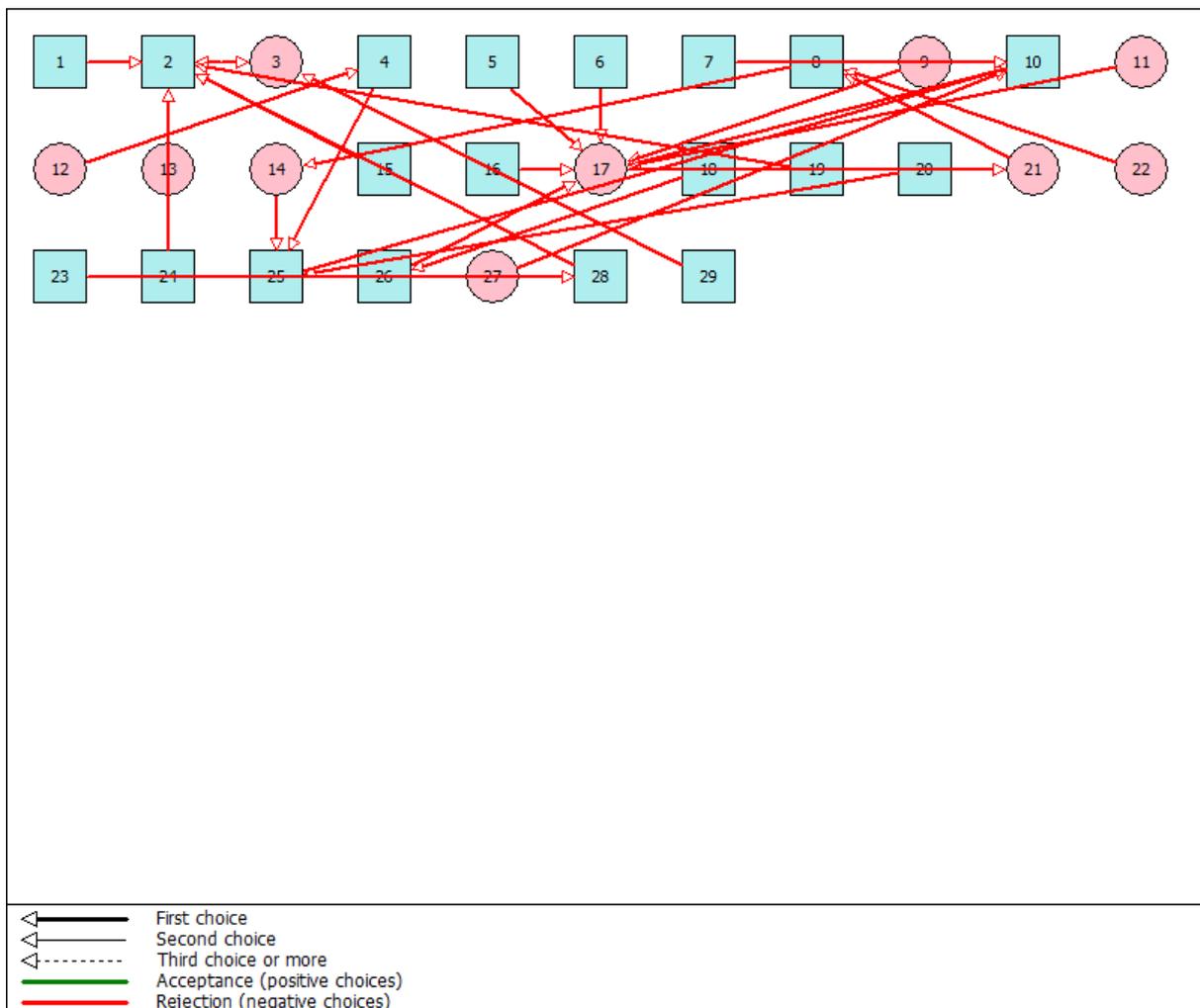
Legenda:

Fora da ZSAF
  Dentro da ZSAF
  Zona Atlética

Apêndice 12 - Registo de aceitação no Sociograma



Apêndice 13 - Registo de rejeição no Sociograma





The poster features a green-tinted photograph of four young girls smiling and huddled around a soccer ball on a field. In the background, a school building is visible. The text is overlaid on the top left and bottom left of the image.

# Futsal Infantil B

Professor: Pedro Adão ; Adjunto: Pedro Sargento

**Infantil Sub 13 Misto**  
(Rapazes e Raparigas nascidos entre 2010 e 2011)

**Ano 2022/2023**

Horários dos treinos:  
Segundas Feiras das 13H45 às 14H35  
& Quartas Feiras das 13H45 às 15H25  
No Pavilhão da Escola EB2,3 Gaspar Correia



Desporto Escolar



Agrupamento de Escolas da Portela e Moscavide

Apêndice 15 - Questionário aos Professores sobre a AA nas aulas de EF

## A Aptidão Aeróbia na Educação Física

Este questionário, que se enquadra no Projeto de Seminário do estagiário Pedro Sargento, tem como objetivos perceber a importância atribuída pelos professores de EF do AGEPM à Aptidão Aeróbia dos alunos e à forma como a mesma é desenvolvida nas suas aulas.

O questionário é de resposta anónima e as respostas apenas servem para os objetivos do estudo.

1. Analisando os resultados do teste do vaivém (FITescola) no início do ano letivo, considera que os seus alunos, em média, estavam:

*Marcar apenas uma oval.*

- Abaixo do esperado  
 Em linha com o esperado  
 Acima do esperado

2. Identifica a falta de Aptidão Aeróbia como um problema para a lecionação da EF?

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim, é um problema  
 Por vezes  
 Não, não é um problema

3. De que forma, promove a melhoria da Aptidão Aeróbia nas suas aulas?

*Marcar apenas uma oval.*

- A Aptidão Aeróbia é desenvolvida conjuntamente com as matérias que são abordadas ao longo do ano letivo  
 A Aptidão Aeróbia é desenvolvida através de um programa específico para esse fim  
 Outra: \_\_\_\_\_

4. De uma forma geral, tem tido sucesso na melhoria da Aptidão Aeróbia dos alunos, através do método referido na pergunta anterior?

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim, tenho tido sucesso.  
 Por vezes  
 Não, não tenho tido sucesso  
 Não sei

5. Por favor, justifique a resposta anterior:

6. Pretende acrescentar algo em relação à importância do desenvolvimento da aptidão aeróbia na Educação Física?

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Apêndice 16 - Logotipo dos Jogos Olímpicos da Portela 2023



Apêndice 17 - Mascote dos Jogos Olímpicos da Portela 2023



Apêndice 18 - Mascote Paralímpica dos Jogos Olímpicos da Portela 2023



Apêndice 19 - Convocatória tipo para SdC



Reino de Essuatíni



**PARABÉNS, ATLETA!**

Foste selecionado pelo Comité Olímpico da Portela a participar na edição Jogos Olímpicos 2023, sediado no Portinho da Arrábida.

A tua comitiva representa o **ESSUATÍNI**.

Como sabes, o nosso país apesar de ter participado em 11 Jogos Olímpicos de Verão e 1 Jogos Olímpicos de Inverno, nunca ganhámos uma medalha olímpica.

Contamos contigo para honrar a nossa nação e colocar o **ESSUATÍNI** nos holofotes mundiais! E finalmente ganharmos uma medalha olímpica.

*khangela bubi!*

(Boa Sorte!)



### CRONOGRAMA DA COMPETIÇÃO

JOGOS OLÍMPICOS DA PORTELA 2023												
7h30	Encontro na ESP											
8h00	Saída da ESP											
9h15	Chegada à Praia do Portinho da Arrábida / Organização inicial no Ponto de Encontro											
	Tóquio 1998	Los Angeles 1984	Rio de Janeiro 2016	Atenas 2004	Roma 1960	Sidnei 2000	PLOGGING	CONTAGEM DE PASSOS				
	ESCALADA	JDC VERÃO	CANOAGEM	ATLETISMO SUSTENTÁVEL	PARALÍMPICOS	ORIENTAÇÃO						
	9h30 - Trekking											
10h	ILHAS SALOMÃO	MALTA	ESSUATÍNI	BEIJZE	MALAUÍ	CAMBOJA	 <p>Todos os países, ao longo do dia!</p>					
11h	Transição											
11h15	CAMBOJA	ILHAS SALOMÃO	MALTA	ESSUATÍNI	BEIJZE	MALAUÍ						
12h15	Transição											
12h30	MALAUÍ	CAMBOJA	ILHAS SALOMÃO	MALTA	ESSUATÍNI	BEIJZE						
13h30	ALMOÇO											
14h30	BEIJZE	MALAUÍ	CAMBOJA	ILHAS SALOMÃO	MALTA	ESSUATÍNI						
15h30	Transição											
15h45	ESSUATÍNI	BEIJZE	MALAUÍ	CAMBOJA	ILHAS SALOMÃO	MALTA						
16h45	Transição											
17h	MALTA	ESSUATÍNI	BEIJZE	MALAUÍ	CAMBOJA	ILHAS SALOMÃO						
18h	Organização final no Ponto de Encontro / Reflexão / Tempo livre											
19h30	Saída do Portinho da Arrábida											

#### LISTA DE EQUIPAMENTO NECESSÁRIO:

- TOALHA
- CHINELOS
- PROTETOR SOLAR
- CHAPÉU
- ROUPA DESPORTIVA
- CALÇADO APROPRIADO

#### LISTA DE REFEIÇÕES NECESSÁRIAS:

- ALMOÇO
- ÁGUA
- SNACKS

#### REGRAS DE CONDUTA:

Estes Jogos Olímpicos da Portela 2023, regem-se pelo Regulamento Interno da Escola Secundária da Portela, sem exceções. Aplicando-se todas as regras e penalizações. Nomeadamente: a **proibição de fumar**, ingerir **bebidas alcoólicas** e **sair da Vila Olímpica** (área das atividades) sem autorização.

Em caso de **URGÊNCIA** contactar um dos professores responsáveis: José Fortes, Marcela Cossermelli, João Vieira ou Pedro Sargento.

Apêndice 20 - T-shirts da SdC



Apêndice 21 - Questionário sobre os Jogos Paralímpicos

	<p>Agrupamento de Escolas de Portela e Moscavide</p>	<p>Escola Secundária da Portela Escola EB 2,3 Gaspar Correia Escola EB1 Catela Gomes Escola EB1/JI Quinta da Alegria Escola EB1/JI Portela</p>	
			
<h3>JOGOS PARALÍMPICOS</h3>			
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Que dificuldades sentiram durante a atividade?</li><li><input type="checkbox"/> Qual foi a MAIOR dificuldade?</li><li><input type="checkbox"/> Atletismo: enquanto guia, como se sentiram? E como atleta?</li><li><input type="checkbox"/> Alguma vez sentiram da mesma forma em algum momento da vossa vida?</li><li><input type="checkbox"/> Que ações costumam tomar perante pessoas com dificuldade?</li><li><input type="checkbox"/> Alguma vez presenciaram esse momento nas atividades desportivas que fazem fora ou dentro da escola? Que ações tomaram?</li></ul>			
			<p>MDL Panificadora Panificadora Central da Encarnação</p>

## GUIÃO JOGOS OLÍMPICOS DA PORTELA 2023

### NOTA PRÉVIA:

Em caso de acidente grave durante o dia de atividades:

- Adotar as medidas nacionais de pronto-socorro:
  1. Contactar as entidades responsáveis (ver Lista de Contatos de Emergência)
  2. Aguardar as indicações das mesmas.

Em caso de lesão de menor grau:

- Contactar os professores responsáveis;
- Encaminhar a pessoa em causa para o Ponto de Encontro;
- Contactar a professora estagiária Beatriz Aniceto (portadora da cédula de primeiros-socorros e SBV).

### Descrição das Atividades:

#### **Escalada + Descida em *Rappel***

**Duração:** 1 hora ( $\pm$  15 min *Trekking*)

#### **Objetivos Operacionais:**

- Conhecer e utilizar corretamente o equipamento de escalada;
- Aplicar as aprendizagens desenvolvidas ao longo do ano em contexto de aula de EF no contexto natural de uma parede granítica;
- Realizar uma descida em segurança, em *rappel*, com descensor, mantendo as mãos na corda e uma posição perpendicular à parede granítica;

#### **Equipa responsável:**

Professor estagiário João Vicira;

Professora de Biologia - HC;

2 alunos do CPTD;

#### **Descrição da atividade:**

Cada grupo terá a oportunidade de experienciar a realização de escalada numa parede natural granítica, seguida de uma descida em *rappel*, após a realização de um percurso de *trekking* desde a praia até à fenda onde se realiza a atividade. O professor estagiário João Vieira será responsável por subir e descer com os alunos até a zona da realização da atividade, garantindo a segurança dos mesmos durante o trajeto. Fará uma breve introdução sobre as condições de segurança do percurso previamente ao mesmo.

NOTA:

- Em caso de **lesão, desconforto ou comportamento inadequado** no percurso *trekking*:
  - O aluno do CPTD aguarda com o grupo, no local onde se encontram; O professor estagiário responsável fará o retorno à base da atividade com o(s) aluno(s) em questão; Os alunos que retornaram ficarão à responsabilidade do professor estagiário Pedro Sargento e as respetivas medidas serão tomadas.

#### **Sistema de pontuação:**

Trekking: Se a equipa-pais toda concluir +50pts

Escalada: Nivel 1 +10pts; Nivel 2 +20pts; Nivel 3 +50pts; Nivel 4 +100pts;

#### **Plogging**

**Duração:** Desenvolvido ao longo do dia;

#### **Objetivos Operacionais**

- Aplicando os conceitos de sustentabilidade e ecologia, realizar a recolha do lixo em toda a zona da Saída de Campo, à medida que usufruem da mesma;

#### **Descrição da atividade**

Cada grupo procurará recolher todo o lixo que encontrar durante o seu dia de atividades no Parque Natural da Arrábida. Será atribuído sacos de lixo a cada grupo e luvas. Será feita a reciclagem do respetivo lixo.

#### **Sistema de pontuação:**

1º +6pts; 2º +5pts; 3º +4pts; 4º +3pts; 5º +2pts; 6º +1pts.

A equipa-pais que não fizer a recolha ou não apresentar o saco, não soma pontos.

### **Orientação (projeto do professor estagiário Pedro Sargento)**

**Duração:** ± 45 minutos

#### **Objetivos Operacionais**

- Aplicar os conhecimentos aprendidos durante o ano nas aulas de EF no contexto natural através de percursos de orientação com diferentes mapas, tendo como base sempre a preservação da natureza;
- Preencher corretamente o cartão de controlo, utilizando a bússola e mapa;

#### **Equipa responsável:**

Professor estagiário Pedro Sargento

Professora de Geografia C – AM

Professora do PES – MC

4 alunos do CPTD

#### **Descrição da atividade**

Cada grupo experiencia a prática da orientação em meio natural. No momento da instrução inicial o professor estagiário Pedro Sargento, explica todas as regras que os mesmos devem seguir. Serão atribuídos diferentes mapas de forma a poderem realizar mais do que um percurso com graus de dificuldade diferentes. Os alunos do CPTD devem estar devidamente posicionados delimitando a zona da orientação, controlando assim o raio de ação dos alunos. No final haverá um momento de aprendizagem sobre a Orientação.

No caso de não estarem reunidas as condições para a realização da atividade, será lecionada uma aula sobre o tema da Orientação.

#### **Sistema de pontuação:**

Número de mapas por equipa:

1º +6pts; 2º +5pts; 3º +4pts; 4º +3pts; 5º +2pts; 6º +1pts.

Critério de desempate (mesmo número de mapas): Menor tempo acumulado.

### **Atletismo sustentável (projeto do professor estagiário João Vieira)**

**Duração:** 1 hora

#### **Objetivos Operacionais**

- Promover a sustentabilidade através do uso de materiais reciclados de atletismo;
- Experienciar a abordagem do Kids' Athletics no formato de competição de Equipas promovendo o gosto pela prática;
- Realizar a extensão da EF aplicando o atletismo num contexto natural;

**Equipa responsável:**

Professora estagiária Ricardo Silva  
Professoras do PES – VS  
Professora de Matemática - PA  
2 alunos do CPTD

**Descrição da atividade**

A presente atividade vai ser realizada no areal da praia do Portinho da Arrábida, e cada grupo, vai experienciar um atletismo jogado de acordo com a perspetiva do *Kids Athletics*, ou seja, uma forma simplificada de atletismo com um sistema de pontuação que resulta das prestações individuais dos elementos que constituem a equipa. A mesma terá a representação das áreas das corridas, saltos e lançamentos, resultando numa competição simplificada de estafetas (Fórmula 1), salto em comprimento e lançamento do dardo. Vão ser utilizados para o efeito materiais que foram construídos através de objetos recicláveis, resultante da iniciativa promovida no AGEPM: Atletismo Sustentável. Assim, cada grupo no tempo atribuído a esta atividade, passará pelas provas supra apresentadas desempenhando as seguintes funções:

- Salto em comprimento: Os alunos terão a possibilidade de aplicar o que aprenderam nas aulas e experienciar e a realização do salto em comprimento numa situação mais aproximada da situação real e num ambiente natural, uma vez que o salto realiza-se para a areia, tendo a oportunidade de realizar 3 saltos, registando-se para efeitos da pontuação os 2 melhores;

- Estafetas adaptadas (Fórmula 1): Ao encontro dos objetivos do *Kids Athletics*, os alunos realizarão uma estafeta adaptada em contexto natural, mantendo, contudo, os princípios estruturantes do que deve ser uma estafeta, ou seja, ser percurso feito pelos vários elementos de uma equipa, em que cada elemento realiza o trajeto que lhe compete, dentro do limite das zonas de transmissão, passando um objeto (testemunho) a o colega que inicia o percurso seguinte. Assim, esta prova, iniciará com um rolamento à frente, seguindo-se um circuito em zigue-zague entre cones, transposição de 3 barreiras e entrega do testemunho ao colega seguinte, que realizará o

mesmo percurso. O resultado é o tempo acumulado dos elementos que constituem a equipa e o que fica registado para questões classificativas é o melhor tempo das 2 tentativas realizadas.



- Lançamento do Dardo adaptado: Esta prova tem como objetivo os alunos aplicarem o que aprenderam nas aulas e experienciarem o lançamento do dardo num contexto natural, na sua forma mais autêntica, utilizando um dardo construído com materiais reciclados. Cada aluno realizará 3 tentativas, e para efeitos classificativos contabiliza-se os 2 melhores lançamentos. Serão delineadas zonas de pontuação, ou seja, se o dardo cair na 1ª zona ganha 1 ponto, se cair na 2ª ganha 2 pontos e assim consecutivamente.



#### **Sistema de pontuação:**

A pontuação de cada prova é a seguinte:

-Salto em comprimento: Cada aluno realiza 3 tentativas e para efeitos de classificação contra as outras equipas, somam-se os pontos obtidos dos 2 melhores saltos de cada aluno que constituem a equipa.

-Estafeta adaptada (Fórmula 1): Cada equipa realiza 2 tentativas e para efeitos de classificação contra as outras equipas, regista-se o tempo da melhor.

-Lançamento do Dardo: Cada aluno realiza 3 tentativas e para efeitos de classificação contra as outras equipas, somam-se os pontos obtidos dos 2 melhores lançamentos de cada aluno.

Após o somatório dos pontos de cada equipa em cada uma das provas. A equipa que tiver mais pontos ganha. Assim, quem ficou em 1º ganha 6 pontos, quem ficou em 2º ganha 5 pontos, quem ficou em 3º ganha 4 pontos, quem ficou em 4º ganha 3 pontos, quem ficou em 5º ganha 2

pontos e quem ficou em 6º ganha 1 pontos. Isto procede-se para cada prova, sendo que no caso da estafeta, o melhor tempo ganha, convertendo-se na pontuação apresentada.

Assim, a classificação final da atividade, resulta dos pontos classificativos das 3 provas realizadas, convertendo-se em que quem ficou em 1º da geral (soma de pontos das classificações das 3 provas) ganha 6 pontos, quem ficou em 2º da geral ganha 5 pontos, quem ficou em 3º da geral ganha 4 pontos, quem ficou em 4º da geral ganha 3 pontos, quem ficou em 5º da geral ganha 2 pontos e quem ficou em 6º da geral ganha 1 pontos.

### **Canoagem**

**Duração:** ± 1 hora

#### **Objetivos Operacionais**

- Conhecer e identificar as funções dos materiais e equipamentos utilizados na canoagem;
- Promover o trabalho cooperativo entre os alunos, remando de forma sincronizada, mantendo a embarcação equilibrada e o rumo correto, durante todo o percurso;

#### **Equipa responsável:**

Professora estagiária Marcela Cossermelli

Professor de Aplicações Informáticas - LM

2 alunos do CPTD

#### **Descrição da atividade**

Os alunos a pares irão experienciar a prática da canoagem, realizando um percurso junto à costa, trabalhando cooperativamente para o sucesso da atividade. Será feita uma breve introdução sobre as condições de segurança, de embarque e desembarque da canoa, e de execução das técnicas de deslocamento/propulsão e manobras.

#### **Sistema de pontuação:**

Tempo do último par a chegar.

### **Jogos Desportivos Coletivos de Verão**

**Duração:** ± 45 minutos

**Objetivos Operacionais**

- Promover a extensão da EF escolar através dos JDC na areia;
- Experienciar os JDC de praia e as respetivas diferenças para os JDC de pavilhão;

**Equipa responsável:**

Professor José Fortes

Professora do PES – CS

2 alunos do CPTD

**Descrição da atividade**

Os alunos irão experienciar a prática de JDC de praia, compreendendo as suas semelhanças e diferenças para a prática de pavilhão.

**Sistema de pontuação:**

Futebol: Soma da melhor tentativa de 3 - 2 rodas de bola (1 de cada vez);

Voleibol: Melhor tentativa de 3 - 2 filas frente a frente, passe sem a bola cair e trocar de fila.

**Jogos Paralímpicos**

**Duração:** ± 1 hora

**Objetivos Operacionais**

- Consciencializar para a importância da inclusão na sociedade em geral e no desporto em particular;
- Experienciar a prática desportiva condicionada a algumas incapacidades físicas, e tomar consciência das barreiras sociais e dificuldades inerentes;

**Equipa responsável:**

Professora estagiária Beatriz Anice to

Professora de História – CM

2 alunos do CPTD

**Descrição da atividade**

Os alunos irão experienciar a prática do Atletismo e Voleibol condicionado (lançamento do peso, voleibol sentado e corrida com guia), fazendo papel de guia e atleta. Haverá uma reflexão final após a atividade experiencial.

#### **Pegada Ativa**

**Duração:** Desenvolvido ao longo do dia;

#### **Objetivos Operacionais**

- Consciencializar para a importância dum estilo de vida ativo após a conclusão da Escolaridade Obrigatória;
- Recordar as recomendações da OMS para um estilo de vida ativo, considerando o número de passos;

Apêndice 23 - Rifas

1	1	 <p>Escola Secundária da Portela <b>SAÍDA DE CAMPO</b> 28 Abril 2023   Portinho da Arrábida</p> <p>1º Prémio: Entrada no El Spa – Hotel Meliá Aeroporto 2º Prémio: Prova de Vinhos – Quinta do Carneiro 3º Prémio: Brunch para 2 pessoas – Charneca da Caparica Sorteio no dia 20.04.2023 no Instagram da AE Portela (@ae_portela)</p>	2	2	 <p>Escola Secundária da Portela <b>SAÍDA DE CAMPO</b> 28 Abril 2023   Portinho da Arrábida</p> <p>1º Prémio: Entrada no El Spa – Hotel Meliá Aeroporto 2º Prémio: Prova de Vinhos – Quinta do Carneiro 3º Prémio: Brunch para 2 pessoas – Charneca da Caparica Sorteio no dia 20.04.2023 no Instagram da AE Portela (@ae_portela)</p>
3	3	 <p>Escola Secundária da Portela <b>SAÍDA DE CAMPO</b> 28 Abril 2023   Portinho da Arrábida</p> <p>1º Prémio: Entrada no El Spa – Hotel Meliá Aeroporto 2º Prémio: Prova de Vinhos – Quinta do Carneiro 3º Prémio: Brunch para 2 pessoas – Charneca da Caparica Sorteio no dia 20.04.2023 no Instagram da AE Portela (@ae_portela)</p>	4	4	 <p>Escola Secundária da Portela <b>SAÍDA DE CAMPO</b> 28 Abril 2023   Portinho da Arrábida</p> <p>1º Prémio: Entrada no El Spa – Hotel Meliá Aeroporto 2º Prémio: Prova de Vinhos – Quinta do Carneiro 3º Prémio: Brunch para 2 pessoas – Charneca da Caparica Sorteio no dia 20.04.2023 no Instagram da AE Portela (@ae_portela)</p>
5	5	 <p>Escola Secundária da Portela <b>SAÍDA DE CAMPO</b> 28 Abril 2023   Portinho da Arrábida</p> <p>1º Prémio: Entrada no El Spa – Hotel Meliá Aeroporto 2º Prémio: Prova de Vinhos – Quinta do Carneiro 3º Prémio: Brunch para 2 pessoas – Charneca da Caparica Sorteio no dia 20.04.2023 no Instagram da AE Portela (@ae_portela)</p>	6	6	 <p>Escola Secundária da Portela <b>SAÍDA DE CAMPO</b> 28 Abril 2023   Portinho da Arrábida</p> <p>1º Prémio: Entrada no El Spa – Hotel Meliá Aeroporto 2º Prémio: Prova de Vinhos – Quinta do Carneiro 3º Prémio: Brunch para 2 pessoas – Charneca da Caparica Sorteio no dia 20.04.2023 no Instagram da AE Portela (@ae_portela)</p>
7	7	 <p>Escola Secundária da Portela <b>SAÍDA DE CAMPO</b> 28 Abril 2023   Portinho da Arrábida</p> <p>1º Prémio: Entrada no El Spa – Hotel Meliá Aeroporto 2º Prémio: Prova de Vinhos – Quinta do Carneiro 3º Prémio: Brunch para 2 pessoas – Charneca da Caparica Sorteio no dia 20.04.2023 no Instagram da AE Portela (@ae_portela)</p>	8	8	 <p>Escola Secundária da Portela <b>SAÍDA DE CAMPO</b> 28 Abril 2023   Portinho da Arrábida</p> <p>1º Prémio: Entrada no El Spa – Hotel Meliá Aeroporto 2º Prémio: Prova de Vinhos – Quinta do Carneiro 3º Prémio: Brunch para 2 pessoas – Charneca da Caparica Sorteio no dia 20.04.2023 no Instagram da AE Portela (@ae_portela)</p>
9	9	 <p>Escola Secundária da Portela <b>SAÍDA DE CAMPO</b> 28 Abril 2023   Portinho da Arrábida</p> <p>1º Prémio: Entrada no El Spa – Hotel Meliá Aeroporto 2º Prémio: Prova de Vinhos – Quinta do Carneiro 3º Prémio: Brunch para 2 pessoas – Charneca da Caparica Sorteio no dia 20.04.2023 no Instagram da AE Portela (@ae_portela)</p>	10	10	 <p>Escola Secundária da Portela <b>SAÍDA DE CAMPO</b> 28 Abril 2023   Portinho da Arrábida</p> <p>1º Prémio: Entrada no El Spa – Hotel Meliá Aeroporto 2º Prémio: Prova de Vinhos – Quinta do Carneiro 3º Prémio: Brunch para 2 pessoas – Charneca da Caparica Sorteio no dia 20.04.2023 no Instagram da AE Portela (@ae_portela)</p>

The poster features a dark blue background with abstract teal and white wave-like patterns. At the top left is the logo of the Agrupamento de Escolas da Portela e Moscavide (AEPM), and at the top right is the logo of Universidade Lusófona. The main title 'SEMINÁRIO' is in large white letters, followed by 'CONVITE' in teal. The text 'Os professores estagiários de Ed. Física da Universidade Lusófona, convidam-no a participar neste Seminário, que abordará as seguintes temáticas:' is centered. Below this are three circular portraits of speakers, each with their name and topic in white and teal text. At the bottom, the date and time '11 MAIO | 16:30 - 18:30' and the location 'Biblioteca - Escola Secundária da Portela' are listed in white.

 **SEMINÁRIO** 

**CONVITE**

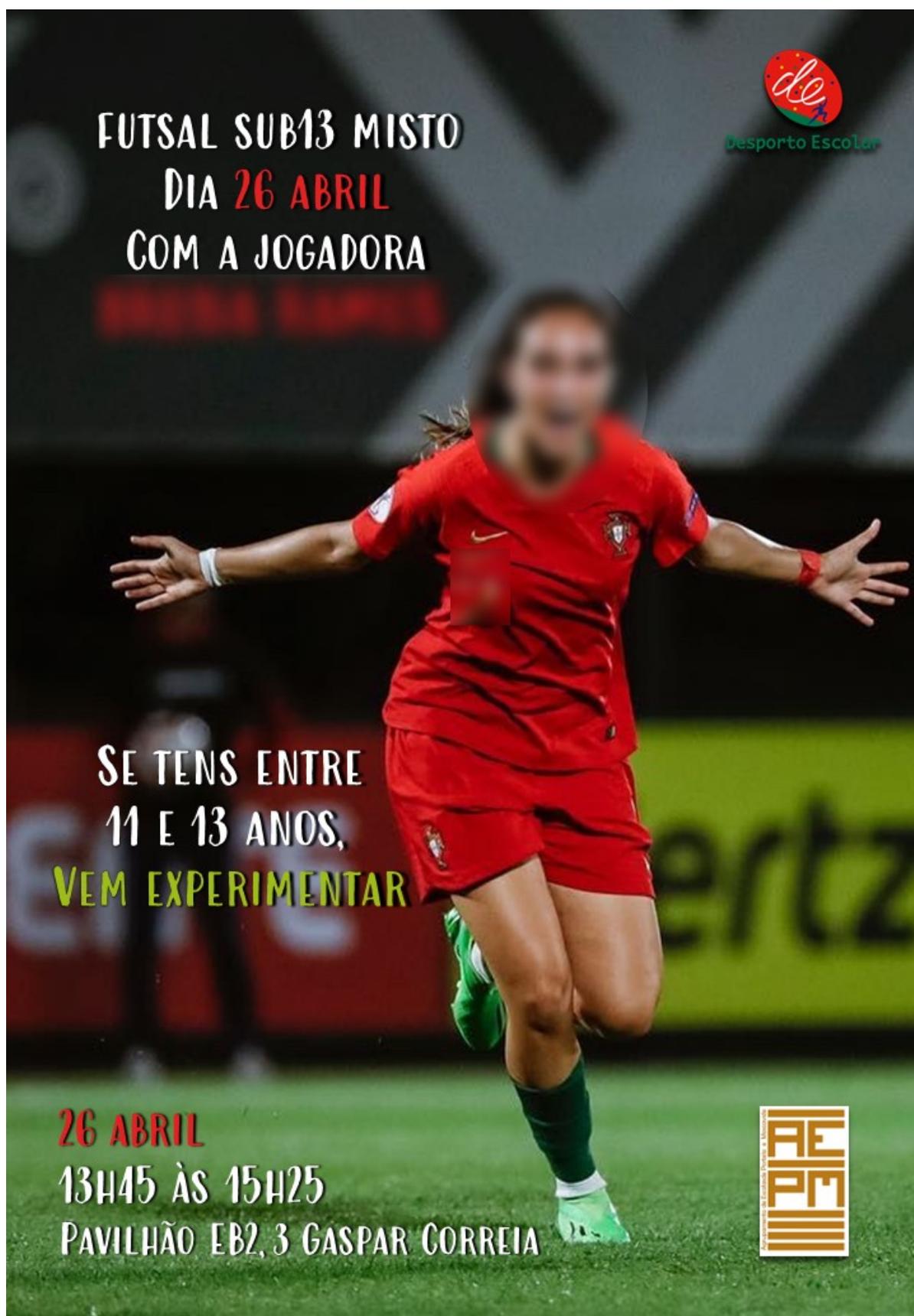
Os professores estagiários de Ed. Física da Universidade Lusófona, convidam-no a participar neste Seminário, que abordará as seguintes temáticas:

 **Marcela Cossermelli**  
**A INTERDISCIPLINARIDADE NO CONSELHO DE TURMA**

 **Pedro Sargento**  
**A APTIDÃO AERÓBIA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

 **João Vieira**  
**KIDS' ATHLETICS: ATLETISMO DE UMA FORMA JOGADA**

**11 MAIO | 16:30 - 18:30**  
**Biblioteca - Escola Secundária da Portela**



**FUTSAL SUB13 MISTO**  
**DIA 26 ABRIL**  
**COM A JOGADORA**

**SE TENS ENTRE**  
**11 E 13 ANOS,**  
**VEM EXPERIMENTAR**

**26 ABRIL**  
**13H45 ÀS 15H25**  
**PAVILHÃO EB2, 3 GASPAR CORREIA**



Apêndices 26 - Balizas de Orientação elaboradas pela turma



## Anexos

Anexo 1 - Roulement - Espaços de Educação Física

ED. FÍSICA (2022/23) - MAPA DE ROTAÇÃO DAS TURMAS PELOS ESPAÇOS DE AULA											
ROTAÇÃO 1											
BLOCOS/HORAS	2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA		6ª FEIRA		
	TURMA	ESPAÇO	TURMA	ESPAÇO	TURMA	ESPAÇO	TURMA	ESPAÇO	TURMA	ESPAÇO	
1	08:00 / 08:50	9A PJ	P1	10G PA	P1	11B TA	P1		P1	7D AZ	P1
		10E JF	P2	10F JG	P2	11G JP	P2	11J CP	P2	10F JG	P2
		11E TA	GIN	7E JP	GIN	10J IF	GIN	10J IF	GIN	11E TA	GIN
		10G PA	EXT	11D CP	EXT	11J CP	EXT	12D PR	EXT	9C PJ	EXT
2	08:55 / 09:45	10H PA	P1	12C JP	P1	9A PJ	P1	12B JF	P1	10D AA	P1
		8A JG	P2	7D AZ	P2	7E JP	P2	11J CP	P2	7C AZ	P2
		12G JF	GIN	10C PA	GIN	12D PR	GIN	7B AZ	GIN	12A PR	GIN
		7F JO	EXT		EXT	11J CP	EXT	11F TA	EXT	8E PJ	EXT
3	10:00 / 10:50	10D AA	P1	8B JG	P1	8F PJ	P1	8F PJ	P1	11F TA	P1
		9D RN	P2	11C CP	P2	9D RN	P2	10F JG	P2	10B PA	P2
		8B JG	GIN	12G JF	GIN	12G JF	GIN	10C PA	GIN	7A AZ	GIN
		9C PJ	EXT		EXT	11F TA	EXT	9E RN	EXT	11C CP	EXT
4	11:00 / 11:50	12B JF	P1	12B JF	P1	10H PA	P1	7F JO	P1	10H PA	P1
		9B RN	P2	9B RN	P2	8C JG	P2	8D JG	P2	10E JF	P2
			GIN	8A JG	GIN	11E TA	GIN	9C PJ	GIN	12E PR	GIN
		12C JP	EXT	12D PR	EXT		EXT	11D CP	EXT	11D CP	EXT
5	11:55 / 12:45	10A TA	P1	10D AA	P1	10A TA	P1	9A PJ	P1	11B TA	P1
		12F JF	P2	10E JF	P2	8A JG	P2	9D RN	P2	12J AA	P2
		8E PJ	GIN	12E PR	GIN	11J PR	GIN	12E PR	GIN	10C PA	GIN
		12J AA	EXT	7A AZ	EXT	9E RN	EXT	11A CP	EXT	8C JG	EXT
6	12:50 / 13:40	8F PJ	P1		P1	7F JO	P1	9B RN	P1	10G PA	P1
			P2	12F JF	P2		P2	12F JF	P2	12J AA	P2
		7A AZ	GIN	12A PR	GIN	12A PR	GIN	8B JG	GIN	7B AZ	GIN
		12J AA	EXT	8C JG	EXT	12C JP	EXT	11C CP	EXT	11A CP	EXT
7	13:45 / 14:35	VOL Juv F	P1	VOL Juv F	P1	Badminton	P1	VOL Juv F	P1	VOL Juv M	P1
		VOL Juv M	P2	DG Acro	P2		P2	VOL Juv M	P2		P2
		Es. Ativa	GIN		GIN	10J CP	GIN	DG acro	GIN	10J IF	GIN
		VOL IncM	EXT		EXT	11J CL	EXT	Es. Ativa	EXT		EXT
8	14:40 / 15:30	10J AA	P1	DG Acro	P1		P1	Es. Ativa	P1		P1
		7C AZ	P2	VOL IncM	P2	8D JG	P2		P2		P2
			GIN		GIN	10J CP	GIN	11J LD	GIN	10J CP	GIN
		9E RN	EXT		EXT	11J CL	EXT	7D AZ	EXT		EXT
9	15:40 / 16:30	10J AA	P1		P1		P1	11B TA	P1	7E JP	P1
		11G JP	P2	8D JG	P2		P2	11G JP	P2		P2
		11J PR	GIN	11J LD	GIN		GIN	11J LD	GIN	10J CP	GIN
		7B AZ	EXT		EXT	11A CP	EXT	8E PJ	EXT		EXT
10	16:40 / 17:30		P1	10A TA	P1		P1				
			P2	7C AZ	P2	10B PA	P2				
			GIN	11J LD	GIN		GIN				
			EXT		EXT		EXT				
11	17:30 / 18:00										