UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA BÁSICA CONDE DE OEIRAS

Relatório de Estágio apresentado a provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado por Prof. Doutor João Rafael Rodrigues Pereira

FREDERICO SANTANA DE MENDONÇA GOMES DE ARAÚJO
22202014

Lisboa
2025

www.ulusofona.pt

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA BÁSICA CONDE DE OEIRAS "VERSÃO FINAL"

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 3 de abril de 2025, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação Nº 111/2025, de 10 de fevereiro de 2025, com a seguinte composição:
Presidente: Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa
Arguente: Prof. Doutor João Alberto Valente dos Santos
Orientador: Prof. Doutor João Rafael Rodrigues Pereira

FREDERICO SANTANA DE MENDONÇA GOMES DE ARAÚJO
22202014

Lisboa
2025

"A única maneira de fazer um excelente trabalho
é amar o que se faz"
(Steve Jobs)

Agradecimentos

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer a todos os Professores, da Licenciatura e do Mestrado, que contribuíram para enriquecer os meus conhecimentos e o meu desenvolvimento, tanto profissional como pessoal.

De seguida, gostaria de agradecer:

Ao Professor Doutor João Rafael Pereira, orientador de faculdade, pelo apoio, disponibilidade e colaboração ao longo do estágio.

À Professora Ana Margarida Moreira, orientadora de escola, por todo o apoio e acompanhamento constantes durante o desenvolvimento do estágio. Por toda a sua disponibilidade, partilha e colaboração na minha formação e para o meu enriquecimento profissional ao longo do estágio.

À Professora Sofia Silva, responsável pelo núcleo do DE Voleibol Infantil B Feminino, por todo o apoio, ajuda e disponibilidade constantes ao longo do acompanhamento nesta área.

A todo o grupo de EF da EBCO, pela atenção, disponibilidade e partilha ao longo do estágio.

A toda a comunidade educativa da EBCO, pelo acolhimento, simpatia, apoio e disponibilidade ao longo do estágio.

A todos os Professores, da Licenciatura e do Mestrado, que contribuíram para enriquecer os meus conhecimentos e o meu desenvolvimento, tanto profissional como pessoal.

Aos meus colegas de curso e de trabalhos, e em especial ao meu parceiro de estágio, Gonçalo Fernandes, por todas as horas de estudo, partilha e reflexão nesta fase de estágio.

À minha família, por me ter proporcionado a possibilidade de concretizar esta etapa do ensino superior, pelo seu apoio incondicional e por toda a compreensão e motivação constantes ao longo destes 5 anos.

Muito Obrigado a Todos

Resumo

O presente documento relata o Estágio Pedagógico realizado na Escola Básica Conde de Oeiras no ano letivo 2023-2024, nas áreas da Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário.

Nas áreas da Lecinação e Direção de Turma, os projetos complementaram-se, centrando-se no trabalho cooperativo, na inclusão e na solidariedade. Ao longo do ano letivo foi possível alcançar progressos significativos na maioria dos alunos e contribuir de forma positiva tanto nas aprendizagens como na melhoria das relações aluno-aluno e aluno-professor. A constante preocupação na formação dos grupos permitiu criar um bom clima de aula e foi visível um envolvimento mais efetivo dos alunos e com maior compromisso em relação à sua aprendizagem, sendo que aos poucos permitiu dar maior autonomia ao trabalho dos grupos e na resolução de conflitos. A semana de PTI foi um momento enriquecedor do processo de estágio, pois permitiu obter uma visão mais global de ser professor com um horário a tempo inteiro e de saber gerir as várias turmas com alunos em diferentes etapas de aprendizagem e necessidades. Também a Saída de Campo foi um momento muito importante, quer pelo culminar do ano letivo quer pela natureza do projeto, de explorar atividades em contacto com a natureza num contexto fora do espaço escolar, durante mais de 48 horas e tendo também como um dos objetivos, desenvolver competências tanto ao nível da saúde, bem-estar como ambiente.

No Desporto Escolar, fiquei responsável pelo acompanhamento do grupo-equipa de Voleibol, no escalão Infantil B Feminino, onde foi possível observar melhorias bastante significativas ao nível das aprendizagens das alunas. O meu projeto "Aprendizagem do Voleibol através do jogo reduzido e orientado" contribuiu para a promoção significativa de valores educativos associados à prática desportiva em contexto escolar e para a crescente evolução das alunas, quer a nível individual, técnico e tático, como a nível coletivo na compreensão do jogo.

No seminário, aprofundei o tema "Proposta de soluções para o ensino da Patinagem na Escola Básica Conde de Oeiras" aplicando os procedimentos da investigação-ação, para analisar a problemática e propor soluções para a sua resolução. As propostas apresentadas foram analisadas e debatidas e posteriormente reformuladas de modo a contribuir para que a Patinagem venha a ser integrada no currículo da escola.

Palavras-chaves: Trabalho cooperativo, Inclusão, Solidariedade, Valores e Patinagem

Abstract

This document reports on the Pedagogical Internship carried out at Escola Básica Conde de Oeiras in the 2023-2024 school year, in the areas of Teaching, Class Management, School Sports and Seminar.

In the areas of Teaching and Class Management, the projects complemented each other, focusing on co-operative work, inclusion and solidarity. Over the course of the school year, it was possible to achieve significant progress in the majority of students and make a positive contribution to both learning and improving student-student and student-teacher relationships. The constant focus on group formation made it possible to create a good classroom climate, saw a more effective involvement of the students and a greater commitment to their learning, which gradually led to greater autonomy in the work of the groups and in resolving conflicts. The PTI week was an enriching moment in the internship process, as it gave me a more global view of being a teacher with a full-time schedule and knowing how to manage different classes with students at different stages of learning and needs. The Field Trip was also a very important moment, both because it was the culmination of the school year and because of the nature of the project, to explore activities in contact with nature in a context outside the school environment, for more than 48 hours and also with the aim of developing skills in terms of health, well-being and the environment.

In School Sport, I was responsible for supervising the volleyball team at the Infant B level, where it was possible to see very significant improvements in the students' learning. My project "Learning Volleyball through reduced and orientated play" contributed to the significant promotion of educational values associated with sport in a school context and to the students' growing progress, both on an individual, technical and tactical level, as well as on a collective level in their understanding of the game.

At the seminar, I explored the topic "Proposed solutions for teaching skating at Escola Básica Conde de Oeiras", applying action research procedures to analyse the problem and propose solutions to solve it. The proposals presented were analysed and debated and then reformulated in order to help integrate skating into the school's curriculum.

Key words: Co-operative work, Inclusion, Solidarity, Values and Skating

Abreviaturas

ABCD - Aptidão Física, Bolas, Colchões, Dança

AE - Aprendizagens Essenciais

AI - Avaliação Inicial

ASE - Ação Social Escolar

CD - Cidadania e Desenvolvimento

CLDE ACO - Coordenação Local do Desporto Escolar Amadora, Cascais e Oeiras

CT - Conselho de Turma

DE - Desporto Escolar

DT - Direção de Turma

E - Elementar

EBCO - Escola Básica Conde de Oeiras

EB1 - Escola Básica do 1.º ciclo

EF - Educação Física

EP - Estágio Pedagógico

FZSAF - Fora da Zona Saudável de Aptidão Física

GEF - Grupo de Educação Física

I - Introdução

JDC - Jogos Desportivos Coletivos

JI - Jardim de Infância

NE - Núcleo de Estágio

NEE - Necessidades Educativas Especiais

n.º - Número

PAI - Protocolo de Avaliação Inicial

PNEF - Programas Nacionais de Educação Física

PO - Professora Orientadora

PTI - Professor a Tempo Inteiro

TPA - Tempo Potencial de Aprendizagem

SC - Saída de Campo

UD - Unidade Didática

ZSAF - Zona Saudável de Aptidão Física

Índice

Introdução **12**
1. Lecionação **15**
1.1. Caracterização da Escola 15
1.2. Caracterização da Turma 15
1.3. Planeamento 15
1.4. 1.ª Etapa - Etapa de Prognóstico 16
1.4.1. Planeamento 17
1.4.2. Balanço 21
1.5. Projeto Específico de Lecionação - Cooperação e Inclusão 28
1.6. 2.ª Etapa - Etapa das Prioridades 30
1.6.1. Planeamento 30
1.6.2. Balanço 35
1.7. 3.ª Etapa - Etapa de Progresso 38
1.7.1. Planeamento 38
1.7.2. Balanço 41
1.8. Projeto Professor a Tempo Inteiro (PTI) 45
1.8.1. Planeamento 45
1.8.2. Balanço 47
1.9. 4.ª Etapa - Etapa de Produto 48
1.9.1. Planeamento 48
1.9.2. Balanço 51
1.10. Balanço Final 54
2. Direção de Turma **56**
2.1. Projeto Específico da DT 56
2.2. 1.ª Etapa 59
2.2.1. Planeamento 59
2.2.2. Balanço 60
2.3. 2.ª Etapa 61
2.3.1. Planeamento 61
2.3.2. Balanço 62
2.4. 3.ª Etapa 63
2.4.1. Planeamento 63
2.4.2. Balanço 64
2.5. 4.ª Etapa 65

2.5.1. Planeamento 65
2.5.2. Balanço 65
2.6. Saída de Campo 66
2.6.1. 1.ª Etapa 67
2.6.2. 2.ª Etapa 68
2.6.3. 3.ª Etapa 68
2.6.4. 4.ª Etapa 69
2.6.5. Balanço da Saída de Campo 69
2.7. Balanço Final 70
3. Desporto Escolar 72
3.1. Contextualização 72
3.2. Projeto Específico do DE 72
3.3. 1.ª Etapa - Etapa de Prognóstico 74
3.3.1. Planeamento 74
3.3.2. Balanço 75
3.4. 2.ª Etapa - Etapa das Prioridades 76
3.4.1. Planeamento 76
3.4.2. Balanço 77
3.5. 3.ª Etapa - Etapa de Progresso 80
3.5.1. Planeamento 80
3.5.2. Balanço 82
3.6. 4.ª Etapa - Etapa de Produto 83
3.6.1. Planeamento 83
3.6.2. Balanço 84
3.7. Balanço Final 85
4. Seminário 87
4.1. Área do Seminário 87
4.1.1. Identificação da Problemática 87
4.1.2. Revisão da Literatura 88
4.1.3. Definição dos Objetivos 88
4.2. Desenho do estudo 89
4.2.1. Metodologia 89
4.2.2. Amostra 90
4.2.3. Instrumentos 90
4.2.4. Procedimentos 90

4.3. Análise dos dados, Apresentação e Discussão de Resultados 91
4.3.1. Recolha e Tratamento dos Resultados 91
4.3.2. Apresentação e Discussão dos Resultados e Propostas 93
4.4. Balanço Final 94
Conclusão 96
Referências 100
Apêndices i
Apêndice I - Protocolo AI subdomínio das Raquetas - Badminton ii
Apêndice II - Espaços EF iii
Apêndice III - Análise da Polivalência dos Espaços (pelo NE) iv
Apêndice IV - Planeamento 9.ºC - 1.ª Etapa - 1.º Semestre v
Apêndice V - Caracterização da turma 9.ºC vi
Apêndice VI - 1.ª Etapa - Grelha de registos - Atividades Físicas vii
Apêndice VII - Grelha de registos - Aptidão Física viii
Apêndice VIII - Avaliação intercalar - 1.º semestre ix
Apêndice IX - 2.ª Etapa - Matérias definidas como prioritárias x
Apêndice X - 2.ª Etapa - Prioridades diferenciadas xii
Apêndice XI - 2.ª Etapa - Planeamento 9.ºC xiii
Apêndice XII - Calendário Anual 9.ºC xiv
Apêndice XIII - 2.ª Etapa - Objetivos, Estratégias e Metas por grupos xv
Apêndice XIV - 2.ª Etapa - Melhorias dos Testes FITescola xvii
Apêndice XV - 3.ª Etapa - Planeamento 9.ºC xviii
Apêndice XVI - 3.ª Etapa - Objetivos, Estratégias e Metas por grupos xix
Apêndice XVII - 3.ª Etapa - Melhorias dos Testes FITescola xxi
Apêndice XVIII - 4.ª Etapa - Planeamento 9.ºC xxii
Apêndice XIX - 4.ª Etapa - Objetivos, Estratégias e Metas por grupos xxiii
Apêndice XX - 4.ª Etapa - Grelha de registos - Atividades Físicas xxv
Apêndice XXI - 4.ª Etapa - Avaliação área dos conhecimentos xxvi
Apêndice XXII - 4.ª Etapa - Avaliação Final - 2.º Semestre xxvii
Apêndice XXIII - Seminário - Questionário aplicado e resultados xxviii
Apêndice XXIV - Seminário - Currículos e Critérios de avaliação xxxiii
Apêndice XXV - Seminário - Planificação Patinagem na EBCO xxxiv
Apêndice XXVI - Seminário - Percursos iniciais xxxv
Apêndice XXVII - Seminário - Percursos reformulados xxxvii

Apêndice XXVIII - Seminário - Critérios de êxito a observar xxxix
Apêndice XXIX - Seminário - Grelhas de observação xli
Apêndice XXX - Seminário - Tabela de Registos AI - Patinagem..... xlii
Apêndice XXXI - Seminário - Questionário de satisfação xliii
Apêndice XXXII - Seminário - Orçamentos obtidos - material de Patinagem xlv
Anexos xlvi
Anexo 1 - Roulement GEF na EBCO xlvii
Anexo 2 - Quadro de Progressões na aprendizagem do Voleibol através do jogo xlviii

Índice de Quadros

Quadro 1 - Horário..... 12
Quadro 2 - Lecionação - Cronograma das Etapas 16
Quadro 3 - 1.ª Etapa Lecionação - Objetivos 17
Quadro 4 - 1.ª Etapa Lecionação - Resultados AI - Matérias Prioritárias 23
Quadro 5 - 1.ª Etapa Lecionação - Caracterização dos alunos nas Atividades Físicas 26
Quadro 6 - 1.ª Etapa Lecionação - Caracterização dos alunos na Aptidão Física 27
Quadro 7 - Projeto Específico de Lecionação - Objetivos 29
Quadro 8 - 2.ª Etapa Lecionação - Objetivos 30
Quadro 9 - 2.ª Etapa Lecionação - Grupos de Níveis 32
Quadro 10 - 3.ª Etapa Lecionação - Objetivos 38
Quadro 11 - PTI - Horário PTI 46
Quadro 12 - 4.ª Etapa Lecionação - Objetivos 48
Quadro 13 - 4.ª Etapa Lecionação - Grupos de Níveis 49
Quadro 14 - 2.ª Etapa DT - Plano de Atividades 58
Quadro 15 - 2.ª Etapa DT - Objetivos 61
Quadro 16 - 2.ª Etapa DT - Atividades a desenvolver 61
Quadro 17 - 3.ª Etapa DT - Objetivos 63
Quadro 18 - 4.ª Etapa DT - Objetivos 65
Quadro 19 - Saída de Campo - Plano da Saída de Campo 67
Quadro 20 - Saída de Campo - Objetivos 68
Quadro 21 - DE - Cronograma das Etapas 74
Quadro 22 - 1.ª Etapa DE - Objetivos 75
Quadro 23 - 2.ª Etapa DE - Objetivos 77
Quadro 24 - 3.ª Etapa DE - Objetivos 81
Quadro 25 - 4.ª Etapa DE - Objetivos 83
Quadro 26 - Seminário - Objetivos..... 89

Introdução

O 2.º ano de Mestrado em Ensino de Educação Física (EF) nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade Lusófona é dedicado à realização de um Estágio Pedagógico (EP) numa escola, de modo a cumprir as funções de professor estagiário ao longo do ano letivo. Este processo de profissionalização dos futuros professores culmina com a aplicação prática do conhecimento adquirido ao longo da sua formação inicial. No entanto, esta etapa vai além do mero cumprimento de tarefas, é uma oportunidade para o professor estagiário iniciar o seu processo de desenvolvimento e formação, de vivenciar o que significa "ser professor", como afirma Bom e Brás (2003). O professor não é apenas um executor de práticas pedagógicas, mas um educador por excelência. "Ser professor" envolve mais do que a capacidade de concretizar na prática o conhecimento teórico das abordagens pedagógicas e teóricas do ensino e aprendizagem, conforme destaca (Roldão, 2005). Significa saber valorizar, pensar e refletir sobre a prática docente, construindo a sua intervenção num percurso permissível a dúvidas e incertezas. O EP abrange 4 áreas fundamentais: Lecionação, Direção de Turma (DT), Desporto Escolar (DE) e Seminário, proporcionando ao professor estagiário uma formação abrangente e integrada, essencial para a sua futura atuação profissional.

O processo do EP iniciou-se com a escolha da escola. A proximidade da Escola Básica Conde de Oeiras (EBCO), o reconhecimento e as excelentes referências da Professora Orientadora (PO), Professora Ana Margarida Moreira, fez com que não hesitasse e colocasse esta escola como minha 1.ª opção.

O trabalho a desenvolver ao longo do ano, iniciou-se com a criação do horário semanal de estágio, representado no quadro abaixo:

Quadro 1 - Horário

Horário - Professor estagiário Frederico Araújo					
HORAS	**2ªFEIRA**	**3ªFEIRA**	**4ªFEIRA**	**5ªFEIRA**	**6ªFEIRA**
8h10 - 8h55					**Gonçalo 9ºA**
8h55 - 9h40		**(8h40) EF 9ºC**			**EF 9ºC**
9h55 - 10h40		**Prof.ª Orientadora 9ºB**			
10h40 - 11h25			**Reunião DT**		
11h40 - 12h25		**CD 9ºC**			
12h25 - 13h10		**Gonçalo 9ºA**	**Prof.ª Orientadora 9ºB**		
13h25 - 14h10		**DE - Voleibol**		**DE - Voleibol**	
14h10 - 14h55				**EF 9ºC**	
15h10 - 15h55				**Prof.ª Orientadora 9ºB**	
15h55 - 16h40				**Gonçalo 9ºA**	
16h45 - 17h30					

A minha intervenção com a turma, na área da Lecionação, foi marcada pelo desenvolvimento do trabalho cooperativo e de inclusão na aprendizagem, que segundo a concepção de Leitão (2010) passa por desenvolver estruturas cooperativas e a criação de ambientes de trabalho que fomentam as interações sociais positivas e de inclusão para promover a aprendizagem. O objetivo era que o desenvolvimento de competências sociais e pessoais nos alunos fosse baseado no reconhecimento da natureza social da aprendizagem, com a finalidade de que essas competências se estendessem para a vida, indo ao encontro das finalidades da EF. O projeto de Professor a Tempo Inteiro (PTI) também contribuiu de forma significativa para a melhoria da minha prática pedagógica, pois permitiu-me, durante uma semana, ter a oportunidade de lecionar diferentes anos de escolaridade e com necessidades variadas, cumprindo um horário completo de professor. Esta experiência foi fundamental para enfrentar e superar desafios, proporcionando a imersão realista do exercício da profissão.

Na área da DT, o tema abordado foi da solidariedade, de modo a complementar o trabalho levado a cabo na Lecionação. O facto de desde muito cedo ter identificado o problema no relacionamento da turma como um ponto a trabalhar, considerei que fazia todo o sentido o projeto da DT estar alinhado com o da Lecionação, de modo a reforçar a preocupação e a obter resultados positivos com a alteração significativa no comportamento dos alunos. Este projeto foi realizado durante as aulas da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, em colaboração com a Diretora de Turma, com o objetivo de sensibilizar os alunos para a temática da solidariedade e torná-los mais cooperativos e colaborativos. Nesta área, destaca-se a Saída de Campo, como o culminar das atividades, e que devido à natureza do projeto foi um momento fundamental para privilegiar as interações num contexto extra-escolar.

No DE acompanhei o grupo-equipa de Voleibol Infantil B Feminino e a minha intervenção centrou-se na "Aprendizagem do Voleibol através do jogo reduzido e orientado" com base no quadro das progressões da aprendizagem através do jogo de Gonçalves (1992). O objetivo principal foi de alcançar o modelo de jogo 4x4, sendo essencial uma abordagem progressiva, passando pelas várias fases do jogo para a aquisição e o aprimorar da técnica. A calendarização dos torneios, com os dois primeiros a serem realizados num formato de jogo 3x3 e o último em jogo 4x4, permitiu um planeamento progressivo e ajustado, tendo em conta os objetivos para cada etapa como para cada jogadora, delineando objetivos gerais para a equipa e individuais para cada aluna.

O projeto de Seminário surgiu, quando no momento da Avaliação Inicial (AI), apercebi-me que, na EBCO, a Patinagem não era uma das subáreas lecionada na área das atividades físicas, nos vários anos de escolaridade. Neste sentido, propôs-me a analisar a problemática, segundo a lógica da investigação-ação (McNiff & Whitehead, 2010), para aferir os resultados analisados e arranjar soluções para a sua resolução, de modo a contribuir para que a Patinagem venha a ser integrada no currículo da escola.

Em suma, este relatório de estágio aborda cada uma das áreas de forma organizada e segundo a estrutura de um modelo por etapas. Em cada etapa são delineados os objetivos, as opções e escolhas metodológicas, os processos e os resultados alcançados, destacando-se também os procedimentos específicos que contribuíram significativamente para o aprimorar a minha prática pedagógica. No final de cada área é feito um balanço final, destacando os elementos mais importantes ao longo do processo, os indicadores e as recomendações de melhoria.

Este documento finaliza com um balanço final do EP, uma reflexão de todo o processo desenvolvido ao longo do estágio, tanto a nível pessoal como coletivo e respetivo contributo.

De modo a garantir o anonimato da identidade dos alunos, todas as referências no presente documento foram feitas através de números ou letras fictícias.

Todas as citações e referências bibliográficas que constam no texto foram utilizadas segundo as normas da American Psychological Association (APA).

1. Lecionação

1.1. Caracterização da Escola

A EBCO é uma escola pública situada na Quinta do Marquês, no concelho de Oeiras, com 2.º e 3.º ciclo, ou seja, abrange turmas desde o 5.º ano ao 9.º ano de escolaridade. Conta com um total de 818 alunos e 69 professores. O 2.º ciclo tem 18 turmas, 9 turmas do 5.º ano e 9 turmas do 6.º ano, num total de 512 alunos e o 3.º ciclo, tem 12 turmas, distribuídas por 4 turmas para cada ano de escolaridade, num total de 306 alunos. É a escola sede do Agrupamento de Escolas Conde de Oeiras, que integra um Jardim de Infância (JI) e duas Escolas Básicas do 1.º ciclo (EB1), respetivamente, JI e EB1 Sá de Miranda e EB1 António Rebelo de Andrade. De referir, que o Grupo disciplinar de Educação Física (GEF) conta com 8 professores de EF, dos quais 2 pertencem ao grupo disciplinar 260 - 2.º ciclo e 6 pertencem ao grupo disciplinar 620 - 3.º ciclo.

1.2. Caracterização da Turma

A turma C do 9.º ano é composta por 21 alunos, 14 rapazes e 7 raparigas com idades compreendidas entre os 13 e os 15 anos, distribuídos da seguinte forma, 5 alunos com 13 anos, 14 alunos com 14 anos e 2 alunos com 15 anos. Quanto a alunos da turma que beneficiam da medida de apoio ao estudo e às famílias, Ação Social Escolar (ASE) apenas um aluno beneficia de ASE B, a mencionar o aluno n.º 10. A turma conta com dois alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE), os alunos, n.º 19 com medidas seletivas e n.º 20 com medidas adicionais. Costa et al. (2000) afirma que a escola deve dar suporte a nível social tendo por base uma estrutura educativa adaptada a todos os alunos de forma a promover uma educação distinta integradora e que procure atender às necessidades individuais de cada aluno.

1.3. Planeamento

O ensino deve ser entendido como um processo contínuo, sendo a vertente formativa da avaliação essencial na medida que conduz à definição de métodos em ordem a alcançar os objetivos definidos sendo fulcral o professor… desde o início informar quais os critérios de avaliação (Pacheco, 2002) e o papel do professor, a sua qualidade e a forma como ele ensina é um fator determinante para a compreensão dos resultados dos alunos, e é um aspeto fundamental na criação de oportunidades de aprendizagem para os alunos (Carreiro da Costa et al., 2016).

O ano letivo foi dividido em 4 etapas: Etapa de Prognóstico (Receção e Orientação para o Sucesso); Etapa das Prioridades; Etapa de Progresso e Etapa de Produto, como expresso no quadro em baixo.

Quadro 2 - Lecionação - Cronograma das Etapas

| Plano Anual por Etapas | | |

aplicar em cada matéria e os seus critérios. Consoante o cumprimento ou não dos critérios do PAI, os alunos são avaliados com nível Introdução (I) ou nível Elementar (E).

Ao preparar as semanas destinadas à AI, o núcleo de estágio (NE) verificou que o PAI não contemplava a matéria de Badminton e neste sentido, prontificou-se a apresentar uma proposta estruturada de acordo com o protocolo aplicado na escola, e que se encontra no **Apêndice I**.

Esta etapa é o primeiro momento e de extrema importante para o conhecimento mútuo entre professor-turma, professor-aluno e aluno-aluno, sendo uma etapa de preparação e organização do ano letivo, como referido pelo ME et al., (1992) "para planear o percurso de desenvolvimento dos alunos e intervir eficazmente, o professor, tem de conhecer os alunos e identificar aspetos críticos na prática de actividades físicas".

Os objetivos para a 1.ª Etapa estão representados no quadro abaixo:

Quadro 3 - 1.ª Etapa Lecionação - Objetivos

Objetivos
Implementar regras e rotinas de aula
Avaliação Inicial através do PAI da EBCO
Identificar os níveis de desempenho dos alunos da turma e determinar as possibilidades e dificuldades dos alunos nas diferentes matérias
Analisar se os objetivos do currículo estão adequados às aptidões dos alunos

1.4.1. Planeamento

Numa primeira fase e antes de iniciar as aulas, nas reuniões de conselho de turma (CT), pretendi recolher o maior número de informação para obter um melhor conhecimento da turma e deste modo facilitar a criação dos grupos de trabalho, ajudando a formar grupos equilibrados para obter um melhor rendimento da aula e para tentar afastar alguns comportamentos de desvio e conflitos desnecessários. Neste sentido, também tive especial atenção para que os alunos com NEE, em todas as aulas, fossem integrados em grupos de trabalho mais calmos e menos competitivos e conflituosos.

Antes de iniciar o semestre, e de modo a planificar melhor as aulas fiz a distribuição das minhas aulas ao longo do ano letivo para tornar mais fácil definir as matérias a abordar em cada espaço. Também a maioria dos espaços destinados às aulas de EF, representados no **Apêndice II**, não são muito polivalentes, como expresso no **Apêndice III**, mas o roulement semanal, em **Anexo 1**, permite a diversidade de matérias, facilitando a concretização de um Plano por Etapas.

Esta Etapa de prognóstico tem como objetivo determinar as possibilidades e dificuldades dos alunos nas diferentes matérias (Bom et al., 1992). Nas primeiras aulas destinadas à apresentação, à definição de regras de funcionamento da disciplina assim como para informar os critérios de avaliação, pretendi estabelecer regras e criar rotinas de organização da aula entre outros aspetos importantes e que devem ficar esclarecidos logo desde o início do ano letivo, de modo a promover um bom clima de aula orientado para a mestria, promovendo um ambiente positivo e um controlo da turma, tornando assim as aulas mais eficazes e com o maior tempo de prática motora possível enquadrando nos parâmetros M.A.G.I.C., como as Metas, a Avaliação, a Gestão, a Instrução e o Clima.

Assim, todas as aulas seguiram uma estrutura idêntica, dividida em 3 partes: inicial ou preparatória, fundamental e final, pois a aula de EF, assim como todas as formas de ensino ou sessões de treino desportivo e como qualquer outra sessão de ensino racionalmente organizada é estruturada normalmente em três partes (Bento, 2003, p.152). Sendo o tempo despendido na parte inicial da aula, de cerca de 8 a 10 minutos destinados à instrução inicial e ao aquecimento, com a preocupação de desenvolver e melhorar a aptidão física para preparar e adaptar a turma para a prática desportiva e evitar lesões, recorrendo à organização em vagas como estratégia para trabalhar as capacidades motoras, como a força, a velocidade, a resistência e a coordenação e de modo a ligar esta à parte seguinte da aula; o tempo despendido na parte fundamental, de 25 a 30 minutos, recorrendo especialmente ao trabalho por áreas como forma de organização das atividades e para trabalhar várias matérias em simultâneo; para a parte final da aula, de 5 minutos, destinado para alongamentos e retorno à calma, momento este que também será aproveitado para realizar uma breve reflexão da aula no sentido de melhorar para a aula seguinte.

Considerando o objetivo principal desta 1.ª Etapa, do processo ensino-aprendizagem, avaliar o nível inicial dos alunos, os estilos de ensino que pretendi utilizar foi o de comando e tarefa, em que os alunos na parte fundamental estão normalmente divididos por áreas, de modo a permitir libertar-me para observar, "avaliar" e fornecer feedbacks aos alunos.

Ao longo desta área e iniciando nesta etapa, as áreas da Aptidão Física como a dos conhecimentos serão integradas ao longo das aulas de EF e de modo a melhorar os níveis de aptidão física dos alunos, assim como a desenvolver conhecimentos relacionados com o treino, através da apresentação de diferentes formas de trabalhar a aptidão física nas aulas ao longo de cada etapa, considerando o princípio de que "essas áreas (aptidão física e conhecimentos) devem ser tratadas não só como características ou elementos intrínsecos à

actividade motora dos alunos, mas também através da exercitação e exigências específicas em todas as aulas, qualquer que seja a matéria/tema principal da aula (e, obviamente, de maneira adequada a esse tema, quer como condição ou complemento de aprendizagem, quer como compensação ou "contraste")." (Jacinto et al., 2001, p. 19)

O **Apêndice IV** expressa a 1.ª Unidade Didática (UD).

Área das Atividades Físicas

Nesta área da etapa de prognóstico procedi à aplicação do PAI da EBCO, de modo a cumprir o que está estabelecido no documento em relação às várias matérias e tendo em atenção a necessidade de adaptar as situações à realidade e às necessidades da turma, mantendo sempre a aplicação de jogos de referência para identificar os casos de problemas.

Nesta etapa, numa 1.ª fase preocupei-me em agrupar os alunos com base nos dados que tinha e à medida que fui analisando o nível dos alunos fui aferindo a formação dos grupos, de modo a estes serem cada vez mais heterogéneos para permitir a cooperação dos alunos mais aptos com os alunos que apresentavam maiores dificuldades.

Nos Jogos Desportivos Coletivos (JDC) de invasão, os critérios de avaliação para o nível Introdução/Elementar (I/E) são: (defesa) reconhece-se como defesa, colocando-se entre o adversário e o alvo, (ataque sem bola) desmarca-se à distância de passe, (ataque com bola) recebe e enquadra-se com o alvo, progride, passa ou finaliza adequadamente, cooperando e aplicando as regras do jogo. O objetivo fundamental é todos os alunos conseguirem concretizar a finalidade de cada jogo.

No Andebol, realizaram a situação de AI I/E, de situação formal de jogo 5x5 em campo reduzido (25mx14m) com bola afável nº0. Para além dos critérios referidos acima, foi também avaliado a pega da bola, a armação do braço e o remate em salto. De modo a realizar os aquecimentos contextualizados com a parte fundamental, foram aplicados exercícios em vagas para trabalhar o manuseamento da bola, a armação do braço e o remate em salto.

No Basquetebol, iniciaram com a situação do PAI I/E, de situação formal de jogo 3x3 em campo reduzido (15mx12m) com 2 tabelas e bola nº5, mas devido às dimensões dos campos da escola senti necessidade de ajustar a situação em contexto de jogo para 4x4 no Ginásio 2 e no exterior para jogo 3x3, fracionando-o até meio-campo. Para além dos critérios referidos acima, foi também avaliada a participação no ressalto. O passe e corte e o lançamento na passada foram trabalhados de forma mais analítica nos aquecimentos.

No Futebol, realizaram a situação de AI I/E, de situação de jogo 4x4 em espaço amplo, com "defesa sombra" e com 2 balizas, e para além dos critérios referidos

anteriormente, o defesa não podia desarmar o adversário (defesa sombra). O espaço amplo e a "defesa sombra" são condicionantes essenciais que permitem aos alunos um maior contacto com a bola e um maior tempo de tomada de decisão (Comédias, 2012) de modo a facilitar a receção e o enquadramento. Nos aquecimentos foram aplicados exercícios em vagas para trabalhar a receção, a condução da bola e o passe.

No Voleibol, realizaram a situação de avaliação do PAI I/E, de situação de jogo 2+2 com rede a 2m, serviço realizado por baixo a 3 a 4,5m da rede e com o mínimo de 2 toques e máximo de 3, sendo que quem não conseguia realizar serviço por baixo, iniciava o jogo em passe. Os critérios de avaliação no Voleibol para os níveis I/E são: deslocamento para o ponto de queda da bola, toque de dedos ou antebraços para dar continuidade ao jogo e serviço por baixo colocado, sabendo aplicar as regras do jogo e cooperando como os colegas. Nos aquecimentos, recorri ao jogo 1+1 com a introdução de variantes para proporcionar um maior n.º de contactos com a bola, assim como para trabalhar a deslocação para o ponto de queda da bola.

Na área da Ginástica (Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos), na matéria de Ginástica de Solo, realizaram uma sequência gímnica com elementos gímnicos da situação de avaliação do PAI de nível I, e juntei 2 elementos gímnicos do nível E, tendo a sequência gímnica ficado com os seguintes elementos gímnicos: Rolamento à frente; Meia-volta; Rolamento à retaguarda; Avião; Volta e Roda. Os alunos trabalharam em pares heterogéneos, para proporcionar a devida ajuda aos colegas e os alunos que não conseguiram atingir o nível I realizaram os rolamentos em planos inclinados. Na matéria de Ginástica de Aparelhos realizaram o salto ao eixo no boque da situação de avaliação do PAI de nível I e no minitrampolim realizaram o salto em extensão da situação de avaliação do PAI de nível I e o salto engrupado da situação de avaliação do nível E.

Na área do Atletismo (corrida de velocidade e salto em altura) na subárea da corrida de velocidade realizaram uma corrida de 40 metros da situação de avaliação do PAI de nível I, assim como no salto em altura realizaram a situação de avaliação do PAI de nível I.

Na matéria dos Jogos de Raquetas, nomeadamente no Badminton, realizaram a situação de avaliação do PAI I/E, de situação de jogo 1+1 com rede a cerca de 1,55m de altura e serviço realizado abaixo da cintura do servidor.

A matéria da Dança e a subárea da Patinagem, não constam no PAI e deste modo não foram alvo de AI. De salientar, que o GEF da EBCO definiu que para cada ano de escolaridade é abordada apenas uma Dança e no caso do 9.º ano está estabelecido que os

alunos terão de realizar uma coreografia livre ou uma Dança não abordada em anos anterior. Quanto à subárea da Patinagem, a EBCO não tem material para a sua prática e neste sentido não é abordada na escola e não está inserida no PAI.

Área da Aptidão Física

Como refere Jacinto et al. (2001) e de modo a obter na avaliação da Aptidão Física, resultados mais fiáveis, o NE e a PO decidiram que os testes do FITescola iniciavam na 5.ª semana do ano letivo, de forma a minimizar os efeitos da pausa de férias e a evitar resultados menos fidedignos. Os testes do FITescola aplicados na área da aptidão aeróbia foram o teste do vaivém e na área da aptidão neuromuscular foram os testes de 40 metros, do senta e alcança (flexibilidade dos membros inferiores), da flexibilidade de ombros, dos abdominais e das flexões de braços. Ao longo da etapa, pretendi que a aptidão física fosse trabalhada em todas as aulas e dependendo do objetivo da aula assim seria mais específica no aquecimento ou numa área de trabalho.

Área dos Conhecimentos

Não sendo esta área alvo de AI e para que os alunos tenham mais tempo rentabilizado para a prática de atividade física, ficou definido pelo GEF que a área dos conhecimentos seria lecionada nos dias em que as condições atmosféricas não permitiam realizar as aulas destinadas para os espaços exteriores, sendo que os conteúdos a abordar nesta área são os que estão estabelecidos para 9.º ano de escolaridade da EBCO. PCEF (DEF AECO, 2023).

1.4.2. Balanço

Esta Etapa de Prognóstico teve a duração de 5 semanas, tendo iniciado a 14 de setembro de 2023 e terminado a 27 de outubro de 2023, com o objetivo de aplicar o PAI para registar e obter informação da prestação dos alunos e da turma nas diferentes matérias. De referir, que sendo este o 1.º momento e apesar de contar com 5 semanas foi possível concretizar toda a AI definida para esta etapa, mas o facto de querer estar presente em todas as áreas da aula nem sempre foi fácil gerir as prioridades a observar e de atuação. A análise dos dados facilitou a formação de grupos de trabalho, no que respeita ao nível e às necessidades de cada aluno, podendo os grupos serem divididos em homogéneos ou heterogéneos (Martins et al., 2017). Desde a 1.ª aula que tive especial atenção à constituição dos grupos de trabalho para uma melhor organização e dinâmica das mesmas. Assim, e na preparação de cada UD, a organização das aulas e o aquecimento por vagas com os grupos pré-definido mantendo-se para a parte fundamental para trabalharem por áreas. Esta foi uma

das estratégias que utilizei para envolver todos os alunos nas tarefas das aulas e promover um ambiente positivo e com maior controlo da turma, tornando as aulas mais eficazes e com maior tempo de prática motora possível, reduzindo ao máximo o tempo nas transições de modo a evitar comportamentos desviantes e fora da tarefa, promovendo e facilitando a aprendizagem e tornando a minha intervenção mais eficaz. (Carreiro da Costa, 1995; Siedentop & Tannehill, 2000). As aulas foram organizadas em torno das quatro dimensões do ensino: clima, instrução, gestão e disciplina. Esta estratégia também permitiu-me conseguir realizar a AI nas várias matérias com o respetivo registo, apesar de nas primeiras aulas ter sentido a necessidade de fazer o registo ao longo da aula, mas após sugestão da PO de nos libertarmos do "papel" para estarmos mais observadores foi possível melhorar a minha atuação e efetivamente consegui alterar o meu comportamento e passei a registar após terminar cada aula.

De acordo com a matéria e as necessidades de cada aluno, defini os grupos e tentei que fossem heterogéneos e equilibrados para que os alunos participassem e cooperassem com os colegas, independentemente das suas dificuldades. Apenas na avaliação dos JDC tive de criar grupos mais homogéneos para retirar conclusões mais próximas do real valor de cada aluno. De modo a permitir uma melhor integração dos alunos com NEE nas aulas de EF e de forma a dar-lhes maior tempo em atividade, optei por colocá-los sempre em grupos de trabalho mais calmos e menos competitivos/conflituosos. As raparigas da turma e uma vez que estão em menor número, foram distribuídas pelo menos uma, e no máximo duas por cada grupo de trabalho. Outra estratégia pré-definida e utilizada, no caso dos alunos que compareciam na aula sem o equipamento adequado à prática desportiva foi-lhes registada a respetiva falta de material e ficavam a realizar tarefas de ajuda e de arbitragem, envolvendo-os na aula. As primeiras aulas foram destinadas à organização de rotinas e para estabelecer regras de funcionamento da disciplina e de aula e neste sentido, na instrução, também preocupei-me com o facto de estarem todos à minha frente em meia-lua, em cima de uma linha, de modo a todos conseguirem ouvir e ver a explicação e tentei ser breve, claro e conciso na informação. De modo a melhorar a minha atuação, após o final de cada aula fazia uma reflexão no sentido de melhorar para a aula seguinte. As reuniões realizadas entre estagiários e PO, após cada aula, foram fundamentais para receber um feedback construtivo sobre o nosso desempenho. O destacar as áreas a melhorar e os pontos fortes existentes na aula, permite que o estagiário faça uma reflexão com maior consciência sobre as suas próprias práticas, de modo a resolver problemas e a arranjar soluções práticas e eficazes (Kirk, 2017)

na preparação das aulas seguintes. Através da orientação e da reflexão, o estagiário aprende a aplicar teorias pedagógicas na prática e a desenvolver competências essenciais para o seu crescimento profissional. Apesar desta etapa ser de AI, todas as aulas tiveram situações de aprendizagem e procurei ter sempre uma atitude proativa, com feedbacks de qualidade regulares, de modo a conduzir os alunos a demonstrarem a sua melhor prestação em cada uma das matérias. Na 1.ª aula de apresentação constatei que a grande maioria dos alunos gosta de praticar desporto, mas que apenas 9 alunos praticavam atividades desportivas extracurriculares, como expresso no **Apêndice V**.

De referir que, desde cedo verifiquei que a turma apresentava dificuldades na relação aluno-aluno e de cooperação, tornando-se esta mais uma prioridade a resolver na turma. Neste sentido, tive especial atenção com as minhas intervenções, de modo a promover comportamentos de respeito e com os valores de *fair-play*, tendo por base a Teoria de Aprendizagem de Skinner (1984). Também neste sentido, rapidamente memorizei o nome dos alunos e deixei de fazer a chamada e o registo de presenças no início da aula passando a fazê-lo sempre após terminar a aula.

Na 5.ª semana deu-se início à 1.ª avaliação da bateria de testes do FITescola.

De seguida, será apresentado o balanço e uma análise mais detalhada, por área e por matéria:

Área das Atividades Físicas

Com o terminar da AI foi possível identificar as necessidades e as possibilidades de progressão dos alunos nas diferentes matérias. Com base nos dados recolhidos, os alunos foram agrupados de acordo com as suas caraterísticas e necessidades específicas, priorizando as matérias que requeriam maior atenção. Esta análise permitiu identificar alunos críticos e competentes em cada matéria, e direcionar o trabalho para as áreas prioritárias de cada grupo de alunos.

Quadro 4 - 1.ª Etapa Lecionação - Resultados AI - Matérias Prioritárias

Matérias	Alunos Críticos	Nível Introdução	Nível Elementar
JDC	2, 18, 19 e 20	3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15 e 16	1, 6, 13, 14, 17 e 21
Ginástica	2, 7, 9, 16 e 19	1, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 20 e 21	11
Atletismo	-	Todos os alunos	-
Jogos Raquetas	16, 19 e 20	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15 e 18	1, 14, 17 e 21

Na subárea dos JDC realizei maioritariamente grupos heterogéneos, pois é um fator potenciador da aprendizagem, nomeadamente pelo papel que os alunos mais aptos desenvolvem junto dos alunos com maiores dificuldades e assim evitar o jogo anárquico, através de um maior domínio das ações e do entendimento do jogo. Esta decisão permitiu a criação de mais situações de desmarcação e passes corretos, aumentando o sucesso nas ações de passe e finalização dos colegas menos competentes. No caso dos alunos que desconfiei, que noutro contexto, pudessem mostrar um desempenho mais elevado, optei por realizar grupos homogéneos que se caracterizam por ser grupos de confirmação do seu nível. Estas condições permitiram regular o processo de ensino-aprendizagem em função das necessidades dos alunos.

De acordo com os critérios de avaliação, verifiquei que 2/3 dos alunos da turma, em todas as matérias dos JDC de Invasão, apresentavam dificuldades na cooperação e na aplicação das regras, na desmarcação à distância de um passe, na receção, no enquadramento com o alvo e na finalização.

No Andebol, em relação aos indicadores de observação, verifiquei que havia algumas progressões no campo, sendo que os golos na sequência dos remates em salto foram protagonizados, ou seja, realizados sempre pelos mesmos alunos podendo assim concluir que o jogo era do nível I.

Em relação aos indicadores de observação no Basquetebol, constatei que havia poucas progressões no campo e os lançamentos na passada foram protagonizados, concluindo que o jogo era do nível I. Observei que cerca de 2/3 dos alunos não realizavam a participação no ressalto, também não realizavam a ocupação racional do espaço e não conseguiam definir os apoios na finalização de modo a transformar uma corrida horizontal num salto vertical.

No Futebol, em relação aos indicadores de observação, confirmei que havia alguns remates, muita aglomeração e a bola algum tempo dentro de campo, mas com pouco critério, concluindo que o jogo era do nível I. Verifiquei que a maioria dos alunos apresentava problemas relacionados com o controlo da bola. Nomeadamente, no passe a não dissociação motora dos apoios; na condução de bola não utilizavam a superfície correta de contacto com a bola e na receção não usavam o "pé longe". Estes resultados deviam-se ao facto do Futebol não se caracterizar por ser um jogo com muitos golos, uma vez que a progressão no campo não era constante e às permanentes perdas da posse de bola.

No Voleibol, os alunos que não conseguiam realizar serviço por baixo, iniciavam o jogo em passe. Em relação aos indicadores de observação, confirmei que havia 1/3 dos pares

que conseguia realizar muitas transposições, estando a bola maioritariamente no ar, realizando a maioria dos passes em toque de dedos, concluindo este jogo era do nível E; e 2/3 não conseguia realizar transposições com consistência, estando a bola poucas vezes no ar, concluindo que este jogo era do nível I. A principal dificuldade dos alunos, foi a manutenção da bola no ar, verificando-se poucas transposições devido ao facto de não se deslocarem para o ponto de queda da bola e alguns alunos apresentavam dificuldades na execução técnica do toque de dedos, pois executavam este gesto técnico com os dedos juntos dando "palmadas" na bola em vez de toques. O principal erro observado na manchete foi o facto, dos alunos não unirem os antebraços e não utilizarem a superfície correta para o contacto. Na constituição dos pares tive a preocupação de juntar os alunos críticos aos alunos mais aptos e cooperativos de modo a beneficiar o jogo e manter o bom clima de aula. Nestes casos, coloquei a condicionante do aluno mais apto realizar o 1.º toque e o 3.º toque, sendo o 2.º toque realizado pelo aluno menos apto, facilitando-lhe a sua ação, promovendo um passe mais facilitado e orientado para este, havendo mais bola no ar e transposições.

Na matéria de Ginástica de Solo, na avaliação do PAI recorri à imagem da sequência gímnica de cada nível para facilitar a sua execução. Apenas os alunos que cumpriam o nível I é que realizaram a avaliação do nível E. Na Ginástica de Aparelhos, no salto de minitranpolim, os alunos antes de cada salto realizavam o mesmo de forma analítica no solo. Em relação ao salto em extensão no minitrampolim, verifiquei que todos os alunos realizaram corretamente o salto. No salto ao eixo no boque, verifiquei que 4 alunos não conseguiam realizar o respetivo salto e passaram a realizar exercícios específicos de corrida com chamada a 2 pés no *reuter* e receção a 2 pés no solo. Na abordagem a esta matéria senti necessidade de estar mais presente nesta área para realizar ajudas e paradas necessárias.

Na área do Atletismo (corrida de velocidade e salto em altura) na subárea da corrida de velocidade verifiquei que a turma revelou grande facilidade em atingir este nível, sendo que todos os alunos cumpriam o nível I. Quanto ao salto em altura verifiquei que alguns alunos sentiam receio com o facto de verem a fasquia, apesar desta estar colocada a 95 cm de altura. Todos os alunos conseguiram realizar o salto de tesoura com sucesso. Não realizei a situação de avaliação prevista para o nível E do PAI, apesar de todos os alunos terem cumprido o nível I.

Na matéria dos Jogos de Raquetas, nomeadamente no Badminton verifiquei que 3 alunos apresentavam dificuldades na execução do serviço e no lob, tendo estes alunos ficado a realizar jogo específico de 1+1 com um balão de modo a promover-lhes um maior sucesso

nos batimentos por baixo. De referir que 1 aluno + os 2 alunos NEE não atingiram o nível I e 4 alunos encontravam-se no nível E.

Feita a avaliação dos alunos nas diferentes matérias foi possível identificar o nível de cada aluno de acordo com cada matéria. No quadro abaixo está apresentada a caracterização dos alunos da turma nas Atividades Físicas.

Quadro 5 - 1.ª Etapa Lecionação - Caracterização dos alunos nas Atividades Físicas

Matérias	Alunos críticos	Nível Introdutório	Nível Elementar
JDC	2, 18, 19 e 20	3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15 e 16	1, 6, 13, 14, 17 e 21
Ginástica	2, 7, 9, 16 e 19	1, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 20 e 21	11
Atletismo	-	Todos os alunos	-
Jogos Raquetas	16, 19 e 20	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15 e 18	1, 14, 17 e 21

No **Apêndice VI** encontram-se os resultados dos alunos nas várias matérias da área da Atividades Físicas.

Área da Aptidão Física

A 1.ª avaliação da bateria de testes do FITescola iniciou-se na 5.ª semana de aulas, de modo aos alunos estarem mais preparados fisicamente devido à paragem para o período de férias. Do total dos 21 alunos da turma, 8 alunos não realizaram todos os testes da bateria de testes do FITescola (Vaivém, Flexões de braços e Senta e alcança) e deste modo condicionaram os resultados, uma vez que, na referência para o sucesso na disciplina de EF, a escola definiu que no 9.º ano para se estar na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF) é obrigatório os alunos terem 5 testes na ZSAF, incluindo o teste do Vaivém.

Na realização dos Testes FITescola, foram facultados os valores necessários para alcançar o cumprimento do parâmetro da ZSAF, de acordo com o seu género e idade. Estes testes avaliam a Aptidão Física relacionada com a saúde, e têm como principal objetivo consciencializar os alunos para este tema.

Na maioria dos testes, os alunos foram agrupados a pares, de modo a haver um membro a executar o teste, enquanto o outro elemento observava, identificando os principais erros cometidos pelo colega enquanto realizava a contagem de repetições. Após o término da prova, preencheram os resultados na "folha dos testes do FITescola" e deste modo os alunos aprendem a autoavaliar os seus níveis de Aptidão Física e a interpretar os resultados.

Verifiquei que os 3 alunos que não realizaram o teste do Vaivém não correspondem aos 4 alunos que não realizaram o teste da extensão de braços nem ao aluno que não realizou

o teste do Senta e alcança (flexibilidade dos membros inferiores). De referir, que os 2 alunos com NEE não realizaram todos os testes e não atingiram a ZSAF nos testes do Vaivém e dos 40 metros. Da turma, 13 alunos realizaram os 6 testes da bateria de testes do FITescola definidos pela escola, dos quais 11 alunos encontravam-se na ZSAF. Apenas 1 aluno apresentou um resultado mais preocupante com 3 testes Fora da Zona Saudável da Aptidão Física (FZSAF), nos testes do Senta e alcança, Abdominais e Flexões de braços. No Vaivém, e como referido anteriormente, 3 alunos não realizaram o teste e apenas 2 alunos apresentaram resultados abaixo da ZSAF e que correspondem aos 2 alunos com NEE. Dos 3 alunos que não realizaram o teste, 2 apresentaram 1 teste FZSAF que correspondeu ao teste dos 40 metros. Todos os alunos realizaram o teste dos 40 metros e de salientar que este foi o teste onde os alunos apresentaram mais resultados FZSAF. O teste do Senta e Alcança foi realizado por 20 alunos e apenas 3 alunos encontravam-se FZSAF. Todos os alunos realizaram o teste da Flexibilidade de ombro**s** e apenas 3 alunos encontravam-se FZSAF. O teste dos Abdominais foi realizado por 19 alunos e apenas 2 alunos encontravam-se FZSAF. O teste das Flexões de braços foi realizado por 17 alunos e apenas 2 alunos encontravam-se FZSAF.

Após realizada a 1.ª avaliação da bateria de testes do FITescola, no quadro abaixo está expresso a caracterização dos alunos da turma na Aptidão Física.

Quadro 6 - 1.ª Etapa Lecionação - Caracterização dos alunos na Aptidão Física

Testes Aptidão Física FITescola	Fora da ZSAF	Perfil Atlético	Alunos que não realizaram o teste
Vaivém	19 e 20 (alunos com NEE)	12 e 21	1, 5 e 18
Velocidade (40 metros)	2, 5, 6, 9, 13, 15, 18, 19 e 20	21	-
Senta e alcança	7, 9 e 17	6 e 20 (D)	10
Flexibilidade de ombros	15, 20 e 21	-	-
Abdominais	7 e 17	10, 11 e 16	9 e 19
Flexões de braços	6 e 7	1, 13 e 21	9, 17, 19 e 20

No **Apêndice VII** estão expressos os resultados dos alunos nos testes de Aptidão Física. PCEF (DEF AECO, 2023)

Área dos Conhecimentos

Nesta área dos conhecimentos foi lecionada 1 aula sobre o tema: os Fenómenos sociais e ambientais e a sua influência na prática desportiva e atividade física, matéria estabelecida na escola para o 9.º ano de escolaridade. PCEF (DEF AECO, 2023)

A aula foi dinâmica, com momentos de partilha e de reflexão. No final da aula utilizei uma pedagogia inovadora, *gamification* (Carvalho et al., 2020) através do jogo Kahoot, que também me permitiu percepcionar o que os alunos adquiriram.

No **Apêndice VIII** encontra-se a Avaliação Intercalar do 1.º Semestre.

1.5. Projeto Específico de Lecionação - Cooperação e Inclusão

A escolha deste projeto específico de lecionação deveu-se ao facto de nas primeiras aulas terem sido bem visíveis os problemas interpessoais entre alguns alunos da turma e a ocorrência de alguns comportamentos incorretos. As situações de desrespeito, principalmente entre alunos, eram frequentes e tinha de estar constantemente a intervir. Numa das ocorrências foi mesmo necessário, a intervenção da própria PO, como professora da turma e respetiva DT para acalmar a situação. Desde início verificou-se a heterogeneidade da turma, quer ao nível das habilidades nas diferentes matérias como no empenhamento dos alunos nas aulas e nas atitudes demonstradas. Nas primeiras aulas, alguns alunos recusavam-se a pertencer a determinados grupos devido a estes incluírem alunos que eles consideravam menos aptos, chegando mesmo a abandonarem o respetivo grupo e a tarefa proposta. Todos os comportamentos desviantes exigiram intervenções imediatas e de acordo com o seu nível, foi feito o respetivo registo do comportamento para a diretora de turma.

Tendo a escola um papel fundamental na "formação de pessoas responsáveis, autónomas, solidárias, que conhecem e exercem os seus direitos e deveres em diálogo e no respeito pelos outros, com espírito democrático, pluralista, crítico e criativo, tendo como referência os valores dos direitos humanos" (ME, s.p, 2013), desde cedo defini que a minha intervenção com a turma, nesta área teria de ser marcada pelo desenvolvimento do trabalho cooperativo e de inclusão na aprendizagem, que segundo a concepção de Leitão (2010) passa por desenvolver estruturas cooperativas e a criação de ambientes de trabalho que fomentam as interações sociais positivas e de inclusão para promover a aprendizagem. Também de acordo com as AE, em toda a extensão da EF, está bem expressa a necessidade dos alunos participarem ativamente em todas as situações e procurarem o êxito quer pessoal como o do grupo: de saberem relacionar-se com cordialidade e respeito para com os outros, independentemente do papel que cada um desempenha; de saberem aceitar o apoio do outro e

o outro; de saberem cooperar nas situações de aprendizagem em segurança, num ambiente saudável e promotor de aprendizagem e procurando o êxito de todos; assim como de saberem assumir compromissos e responsabilidades em atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo-as com empenho e brio (Direção Geral da Educação, 2018). Assim, na área das atividades físicas pretende-se que o aluno adquira estas competências e que seja capaz de cooperar e respeitar os companheiros para alcançar os objetivos. Também e indo ao encontro das finalidades da EF, defini como objetivo deste projeto desenvolver competências sociais e pessoais nos alunos e que estas se estendam para a vida.

Assim, defini os seguintes objetivos, expressos no quadro abaixo:

Quadro 7 - Projeto Específico de Lecionação - Objetivos

Objetivos
Consciencializar os alunos para a importância do trabalho cooperativo para o sucesso do grupo
Incentivar atitudes cooperativas que visem o sucesso individual e coletivo nas tarefas
Reduzir os comportamentos de desrespeito para com o outro
Tornar os alunos mais cooperativos

Para o alcance destes objetivos, a formação dos grupos de trabalho foi fundamental para criar grupos heterogéneos de desempenho (Johnson & Johnson, 2018), na procura do sucesso de todos independentemente do nível de cada aluno e na procura de promover um clima de aula propício ao trabalho cooperativo. Também a definição de regras, rotinas e a escolha das atividades a realizar contribuíram para minimizar os comportamentos fora da tarefa. Outra estratégia foi a definição de atividades, onde o sucesso individual dependesse da colaboração dos elementos do grupo com metas, quer para os grupos de trabalho quer individuais, de modo a consciencializá-los que para o alcance dos objetivos individuais é necessário cooperação, respeito e principalmente o trabalho de todos os elementos do grupo. Também a designação de responsabilidades específicas para cada membro do grupo e a rotatividade dos elementos entre os vários grupos, foi positiva pois garantiu maior empenhamento e a contribuição de todos. A observação das aulas e treinos do DE da PO, ao verificar a sua forma de atuar, assim como as constantes reuniões de reflexão após as aulas contribuírem para a melhoria da minha atuação perante os comportamentos de desrespeito para com o outro. Também a preocupação em transmitir feedbacks positivos de forma mais contínua e mais específicos perante atitudes e comportamentos cooperativos observados foram importantes para encorajar os alunos a reproduzirem também eles esse tipo de feedbacks para com os colegas. Neste sentido, a competição que era um factor de constante

conflito e potenciador de momentos de desrespeito, com estas estratégias melhorou e transformou-se num espaço de aprendizagem num ambiente saudável e de cooperação, reduzindo os comportamentos de desrespeito para com o outro.

Outra estratégia, e no caso de ocorrência de situações de conflito ou de desrespeito, no final das aulas, na parte final de retorno à calma, procurei criar mais um momento de reflexão conjunta ou individual consoante a situação, criando um ambiente seguro para consciencializar os alunos sobre as suas próprias práticas, de modo a ajudá-los a procurar soluções para resolver futuros problemas de forma prática e eficaz.

1.6. 2.ª Etapa - Etapa das Prioridades

Através da 1.ª Etapa foi possível definir os objetivos prioritários para esta 2.ª Etapa da Lecionação, etapa das prioridades, ou seja, depois de detetadas as necessidades foi elaborado um plano de ação, de modo a fazer com que as prioridades identificadas na avaliação formativa fossem transformadas em objetivos e atividades para a turma e para os diferentes grupos de trabalho (Bom *et al.*, 1989). Os objetivos para esta etapa estão representados no quadro em baixo:

Quadro 8 - 2.ª Etapa Lecionação - Objetivos

Objetivos
Proporcionar e garantir a aprendizagem e a consolidação das matérias prioritárias de cada aluno
Tornar os alunos mais cooperativos

1.6.1. Planeamento

As matérias definidas como prioritárias e expressas no **Apêndice IX** variaram de acordo com as necessidades diferenciadas dos alunos, tendo por base a AI. Assim, as matérias prioritárias e expressas no **Apêndice X** foram: o Andebol, o Basquetebol, o Voleibol, a Ginástica de Solo e a Dança. Para a matéria de Dança, o GEF da escola definiu para o 9.º ano de escolaridade, que os alunos terão de desenvolver uma coreografia ou em alternativa ser lecionada uma Dança não abordada em anos anteriores. Escolhi lecionar uma Dança Social Latino-Americana de acordo com as AE de nível E - Cha Cha Cha para potenciar a possibilidade dos alunos adquirirem mais uma matéria de nível E e deste modo conseguirem obter melhores resultados finais.

Esta etapa foi dividida em 3 UD, tendo cada UD aproximadamente 10 aulas cada (Ministério da Educação, 1992), com cerca de 30 aulas, como demonstra o **Apêndice XI**.

Os objetivos desta etapa foram definidos para serem realizados até final de janeiro, fazendo com que todos acreditem que são capazes (Dweck, 2014) e no sentido dos alunos menos aptos poderem se empenhar principalmente nas matérias que tinham mais aptidão e de modo a promover o seu sucesso e os alunos mais aptos poderem praticar as matérias onde apresentavam mais dificuldade e terem mais tempo para melhorar a sua performance. No **Apêndice XII** está expressa a calendarização anual da turma.

Como referido anteriormente e indo ao encontro do documento orientador PNEF (Bom et al., 2001), a cooperação foi uma das prioridades a desenvolver nesta etapa e numa fase inicial tive especial atenção à constituição dos grupos heterogéneos para permitir a interação de alunos com níveis de aptidão diferentes e promover um trabalho diferenciado. No entanto, sempre que necessário para uma maior eficácia do processo ensino-aprendizagem, assegurei a constituição homogénea dos grupos para que os alunos pudessem experimentar situações mais desafiantes em matérias e assim progredirem de igual modo nas suas aprendizagens. Foram definidos objetivos gerais: para os alunos críticos pretendia que melhorassem nas matérias para terem sucesso à disciplina e para os alunos de referência pretendia que colaborassem e cooperassem com os colegas que necessitavam, consolidando as suas habilidades. Nesta etapa, o professor tem uma função pedagógica fundamental na inclusão e na diferenciação das situações de aprendizagem, de acordo com as possibilidades e necessidades de cada aluno, para poder promover as suas aprendizagens, fomentando o desenvolvimento multilateral e o sucesso representado pela realização das finalidades da EF (Bom et al, 1989). O aluno deve ser colocado sempre que possível e desejável na atividade referente, pois é nestas situações que se vai deparar com os verdadeiros obstáculos, aprendendo a reagir e a encontrar as soluções mais adequadas à sua individualidade. Contudo, e como refere Bom et al, (1989) "o professor deve decidir aplicar situações mais específicas e/ou individualizadas para solucionar aspetos críticos que estejam a bloquear o desenvolvimento do aluno".

No que respeita à organização das aulas, esta foi planeada de modo a dar mais tempo de prática às matérias prioritárias, promovendo a diferenciação de ensino, conforme os objetivos definidos para cada matéria. Para esta etapa, optei por aulas sempre poli-temáticas e que a introdução da Dança fosse a partir da 2.ª UD, para sempre que possível incorporar o ABCD (Aptidão Física, Bolas, Colchões e Dança) nas aulas de EF. Contudo existem alguns constrangimentos e limitações na deslocação dos materiais de Ginástica.

Devido às características da turma e de modo a não provocar maiores constrangimentos na abordagem à Dança, antes de iniciar a coreografia solicitei às alunas da turma que fizessem várias combinações de pares tendo em atenção as dinâmicas da turma para que todos pudessem tirar maior proveito das aulas devido ao clima positivo das mesmas.

Os objetivos pedagógicos, as estratégias e as metas definidas para esta etapa, para cada grupo e de acordo com as matérias encontram-se no **Apêndice XIII**. Os grupos definidos para as várias matérias estão expressos no quadro abaixo:

Quadro 9 - 2.ª Etapa Lecionação - Grupos de Níveis

Matérias	**Grupos de Níveis**			
	1	**2**	**3**	**4**
JDC de Invasão	8, 13, 14, 17 e 21	1, 5, 6, 9 e 12	2, 4, 11, 16 e19	3, 7, 10, 15, 18 e 20
Voleibol (1+1 e 2+2)	3, 7, 19 e 20	2, 8, 15 e 18		
Voleibol (2x2)	4, 5, 10, 11 e 16			
Voleibol (2x2 e 3x3)	1, 6, 9, 12, 13, 14, 17 e 21			
Atletismo	5, 6, 9, 14, 15, 17 e 21	1, 7, 8, 12, 13 e 16	2, 3, 4, 10, 11, 18, 19 e 20	
Jogos de Raquetas	1, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 14, 17 e 21	3, 4, 10, 11, 15 e 16	2, 18, 19 e 20	
Matérias	**Grupos Heterogéneos**		
	1	**2**	**3**
Ginástica	4, 6, 9, 10, 12 e 15	1, 3, 5, 9, 17, 18 e 19	2, 7, 11, 13, 14, 16, 20 e 21

Área das Atividades Física

As matérias consideradas prioritárias foram determinadas com base nas necessidades diferenciadas dos alunos, avaliadas através da AI e foram: o Andebol, o Basquetebol, o Voleibol e a Ginástica de Solo.

De referir, que as matérias de Futebol e Andebol foram as que os alunos enfrentaram maiores dificuldades. No entanto, optei por dar prioridade ao Andebol, pois avaliei que os alunos alcançariam os objetivos estabelecidos para o 9.º ano, o que se reflectiria positivamente nas suas notas finais. Em contraste, a evolução do Futebol, seria menos significativa para a maioria dos alunos. De acordo com Carvalho (1994) é essencial definir objetivos que, embora ambiciosos, sejam alcançáveis e respeitem as capacidades dos alunos, desafiando-os a superar das suas dificuldades e a desenvolver as suas habilidades.

Nesta Etapa ainda foram abordadas as seguintes matérias: o Badminton, a Dança, a Ginástica de Aparelhos e a Ginástica Acrobática.

Nos JDC de invasão, o processo de ensino-aprendizagem como a avaliação devem privilegiar o desenvolvimento da compreensão do jogo e das suas dinâmicas, percebendo que a execução tem também uma dimensão tática. Não faz sentido uma aprendizagem por "partes", analítica, e descontextualizada do que é a realidade do jogo. A técnica aprende-se em contexto, o erro biomecânico da execução é que pode necessitar de treino analítico, deste modo dei preferência ao contexto do jogo, e só em situações excecionais, quando verificava significativas execuções técnicas de um movimento mal-executado constantemente é que abordava analiticamente o exercício. Para os alunos menos aptos, de modo a beneficiar o ataque através da superioridade numérica ofensiva, foi introduzido um *Joker* ou vagas de ataque ou condicionava a ação da defesa, através da defesa passiva, ou seja, com o defesa a colocar-se entre o adversário e o alvo sem poder desarmar o portador da bola. De referir que o *Joker* foi desempenhado por alunos com um nível superior ao do jogo, de modo a beneficiar as ações ofensivas de cada equipa. No Andebol e no Basquetebol, o jogo começou sem recurso ao drible com o intuito de promover a desmarcação e a progressão no campo, através do jogo dos "10 passes", "Monocorfebol" e de jogos de rabia em progressão sem drible (Martins et al., 2017). O drible foi introduzido em jogo condicionado e de acordo com a evolução dos alunos.

No Voleibol e através de jogos 1+1 e 2+2 com toques de dedos e para haver mais tempo de manutenção da bola no ar, mais transposições e maior cooperação entre os alunos menos aptos e os mais aptos recorri a grupos heterogéneos. Desta forma, também permitiu aos alunos menos aptos terem maior facilidade em deslocarem-se para o ponto de queda da bola. O serviço e a manchete foram introduzidos consoante a evolução de cada aluno.

Na matéria de Ginástica de Solo foram realizadas uma sequência gímnica de nível I e uma sequência gímnica de nível E, com as progressões pedagógicas para os elementos gímnicos que os alunos não conseguiam realizar, esses elementos eram realizados isoladamente de forma progressiva com a ajuda de colegas. O rolamento à retaguarda e a subida para pino foram os elementos que os alunos apresentaram maior dificuldade. No rolamento à retaguarda a progressão foi realizada num plano inclinado e sempre que necessário com a ajuda do colega e/ou do professor. Na subida para pino, a progressão e a passagem por pino, recorreu-se numa 1.ª fase com ajuda, seguindo contra a parede e por fim sem ajuda. Optei pela utilização de ajudas materiais em vez de ajudas manuais em EF, porque

permitem aos alunos explorarem o movimento/habilidade com o próprio corpo de forma autónoma. Na Ginástica de Aparelhos, alguns alunos apresentavam insegurança, nomeadamente em relação à transposição do plinto e deste modo, tentei encorajá-los e motivá-los de modo que conseguirem ultrapassar primeiro essa barreira mental e depois a barreira física corretamente. As progressões para os alunos que não realizavam o salto ao eixo no boque, foi, primeiro a corrida de balanço com chamada no reuter e receção, depois salto ao eixo por cima do colega (boque humano) e por último salto ao eixo no boque. Os alunos mais aptos realizaram salto ao eixo no plinto longitudinal e para quem não conseguia realizar foram dadas progressões pedagógicas. Nesta etapa também foi trabalhada a maior dificuldade dos alunos no mini-trampolim, uma vez que realizavam a pré-chamada muito perto do aparelho. Assim, marquei o local específico para a realização da pré-chamada.

Na matéria de Dança, tencionei abordar a dança social latino-americana Cha Cha Cha recorrendo ao estilo de ensino Comando (Mosston & Ashworth, 1990), para toda a turma ao mesmo tempo, introduzindo os passos: passo base, promenade/*New York* e *Spot Turn*. Posteriormente pretendi recorrer a uma área de trabalho mais autónomo e de acordo com as necessidades de cada aluno.

Área da Aptidão Física

No sentido dos alunos conseguirem alcançar o sucesso estabelecido nos critérios de avaliação do PCEF (DEF AECO, 2023) e desenvolverem as suas capacidades motoras, esta área foi trabalhada em todas as aulas e de acordo com as áreas críticas de condição física de cada aluno, tendo especial atenção aos alunos que apresentaram valores abaixo da zona saudável, nomeadamente: na velocidade (40m), n.ºs 2, 5, 6, 9, 13, 15 e 18, nos abdominais, n.ºs 7 e 17 e nas flexões de braços, n.ºs 6 e 7. De modo a promover o trabalho de uma determinada capacidade motora, os alunos em contexto de jogo, trabalharam em conjunto e recorrendo à modificação das regras ou do espaço de jogo , como por exemplo no Voleibol, após toque de dedos para o colega correr até à linha de fundo e regressar, ou realizar uma flexão de braços ou burpee . Também foi trabalhada de uma forma mais massiva na parte inicial da aula ao trabalharem por vagas de aptidão física. Nas aulas do G1 tive uma área de trabalho específica para a aptidão física, recorrendo por exemplo a tabatas com a duração mínima de 4 minutos.

Área dos Conhecimentos

Nesta etapa, na área dos conhecimentos foram abordados os Conceitos Básicos do Treino, matérias estabelecidas na escola para o 9.º ano de escolaridade. PCEF (DEF AECO,

2023) e há semelhança da aula anterior, nesta área também foram realizados momentos de partilha e de reflexão, e no final da aula com recurso a uma pedagogia inovadora, *gamification* (Carvalho et al., 2020) através do jogo Kahoot, para percepcionar o que os alunos adquiriram.

A documentação das aulas foi fornecida aos alunos, pelo grupo turma da *Classroom*, para que os mesmos pudessem estudar os conteúdos que foram alvo de avaliação.

1.6.2. Balanço

Nesta etapa, em relação ao projeto específico da lecionação, de cooperação e inclusão, de referir que numa 1.ª fase, as atitudes incorretas e de desrespeito pelas regras da aula continuaram a existir por parte dos alunos que na 1.ª Etapa já evidenciavam esses mesmos comportamentos. Em todas as ocorrências tentei intervir de imediato e informei a Diretora de Turma da respetiva situação. Para além de, ao longo das aulas, frequentemente valorizar diretamente o aluno também no final de cada aula comecei por dar maior ênfase ao reforço positivo das atitudes corretas no decorrer da aula evidenciando os alunos que as praticavam. Estas estratégias e forma de agir fizeram com que se começasse a sentir algumas melhorias e consequentemente menos ocorrências. Também o facto, dos alunos tomarem consciência do objetivo de proporcionar e garantir a aprendizagem e consolidação das matérias prioritárias de cada um e ao aperceberem-se que eles próprios fazem parte desse mesmo sucesso, fez com que começassem a cooperar e a colaborar mais com os vários elementos do grupo de trabalho. O progresso foi mais visível nos JDC, pois em jogo deixaram de denegrir as decisões e "fracassos" do adversário e começaram a preocupar-se mais em olhar para o jogo de uma forma menos competitiva e começaram a respeitar mais as regras. A seleção dos grupos de trabalho, as alterações entre os vários elementos que constituíam os grupos (quer heterogéneos quer homogéneos) e a Dança também contribuíram para uma maior tolerância entre os vários elementos da turma.

Área das Atividades Físicas

Quer no Andebol quer no Basquetebol, o facto, do jogo ter iniciado sem recurso ao drible promoveu a desmarcação e a progressão no campo. A opção de grupos heterogéneos fez com que os alunos mais aptos cooperassem mais com os alunos menos aptos e permitiu um maior envolvimento de todos. Também o facto de recorrer a jogos de rabia em progressão sem drible e posteriormente passar a jogos de superioridade numérica ofensiva com o jogador mais apto a ocupar o corredor central fez com que este assumisse a distribuição da bola para os colegas que ocupavam os corredores laterais. Os alunos mais aptos faziam constantes

violações das regras defensivas do jogo o que desencadeava atitudes menos corretas e neste sentido foi necessário condicionar a ação defensiva dos mesmos de modo a permitir um jogo justo e com um clima saudável de aprendizagem. Por vezes foi necessário agrupar os alunos por níveis de desempenho de modo a todos conseguirem alcançar os objetivos estabelecidos para cada um dos grupos e neste sentido também foi possível observar a sua evolução.

No Futebol, os exercícios aplicados em vagas de superioridade numérica ofensiva expressiva, o recurso ao *Joker* no jogo e o condicionamento na defesa permitiu aos alunos menos aptos terem mais tempo para a tomada de decisão. O facto do nível destes alunos ser tão baixo verificou-se que apesar de terem mais tempo para a tomada de decisão nem sempre a opção era a mais correta e frequentemente realizavam a ação motora sem controlo e/ou perdiam a posse da bola. A utilização de grupos mais homogéneos para os alunos mais aptos foi um recurso que utilizei para permitir que estes também evoluíssem de forma mais desafiante.

No Voleibol e através de jogos 1+1 e 2+2 com toques de dedos foram visíveis melhorias significativas na deslocação para o ponto de queda da bola e no tempo de manutenção da bola no ar com a realização de mais transposições entre as 2 equipas. Numa fase inicial, com grupos heterogéneos, os alunos mais aptos cooperaram com os menos aptos de modo a dar maior continuidade ao jogo e esta situação permitiu que os alunos menos aptos tivessem maior facilidade em deslocarem-se para o ponto de queda da bola. Também o facto de fazer jogos com poucos elementos permitiu que cada aluno pudesse ter um maior número de contactos com a bola, consequentemente estivessem mais ativos e dando-lhes a possibilidade de evoluírem mais. Posteriormente e através de grupos mais homogéneos foi possível permitir que os alunos mais aptos passassem para o jogo 2x2 e 3x3, de modo a proporcionar-lhes um novo desafio com objetivos diferenciados e de acordo com os grupos.

Na Ginástica de Solo cumpriram o que tinha estabelecido para esta etapa. De salientar que as ajudas entre os colegas e/ou professor (manuais) foram apenas utilizadas quando os alunos não conseguiam progredir com as ajudas materiais e foram fundamentais para a evolução dos alunos. Para uma maior preocupação em cooperar com o outro e na procura do próprio sucesso, na 3.ª UD os alunos fizeram auto e hétero avaliação da sequência gímnica estabelecida e dos elementos que a compõem, tendo resultado positivamente, com os alunos a estarem mais envolvidos e empenhados na área da Ginástica de Solo das aulas seguintes. A Ginástica Acrobática foi introduzida na 1.ª UD da 2.ª Etapa para a turma ter um primeiro contacto com esta matéria. Quanto à Ginástica de Aparelhos também cumpriram o

que estava estipulado para esta etapa e a definição da zona de pré-chamada distante do reuther e do minitrampolim tornou-se uma mais-valia à aprendizagem e progressão dos alunos, pois permitiu melhorias ao nível da chamada. Na realização do salto ao eixo no plinto longitudinal verifiquei que muitos alunos colocavam as mãos na 1.ª metade do plinto e não realizavam o voo, por isso senti a necessidade de fazer a marcação do local correto para a colocação das mãos, o que veio a facilitar a prestação da maioria dos alunos.

De salientar que a estratégia que utilizei para a constituição dos grupos e de modo a evitar maiores constrangimentos na Dança foi bastante positiva. A maioria dos alunos cooperou, aceitou e procurou o êxito do par respeitando o espaço e conseguiram realizar corretamente os passos do Cha Cha Cha, embora alguns alunos tenham apresentado dificuldade em respeitar a estrutura rítmica (1,2,3,4&1).

O Badminton foi abordado em várias aulas ao longo do semestre e o facto de ter implementado o jogo 1x1, com jogos até aos 5 pontos, sendo que no final o vencedor passava para o campo do lado esquerdo e quem perdia passava para o campo da direita. Este factor de competição fez com que os alunos conseguissem estar mais autónomos na tarefa sem perderem o seu foco. Para os alunos menos aptos, que se mantiveram numa das extremidades dos jogos, fizeram jogos 1+1 com o objetivo de manter o volante no ar com o maior número de batimentos realizados entre os 2 elementos. Para os alunos que apresentavam grande dificuldade no serviço e nomeadamente os alunos com NEE foi necessário recorrer ao uso de balões de modo a permitir um maior número de serviços realizados com sucesso. Estas medidas foram bastante positivas para o alcançasse do sucesso dos alunos da turma.

Área da Aptidão Física

As estratégias aplicadas ao longo das aulas surtiram efeito, uma vez que ao voltar a aplicar no final do semestre, os testes de aptidão aeróbia (Vaivém) e os testes de aptidão neuromuscular, velocidade (40m) aos alunos que estavam abaixo da zona saudável e os testes de abdominais e de flexões de braços a todos os alunos da turma verificaram-se melhorias significativas nos resultados obtidos, como expresso no **Apêndice XIV**. De salientar que, no dia da aplicação do teste de velocidade, os alunos nºs 19 e 20 não compareceram à aula. Apesar de serem alunos que precisavam de melhorar a sua prestação, o facto de serem os dois alunos com NEE não lhe foi proporcionado outro momento para a execução dessa melhoria uma vez que o resultado, ou seja, o tempo não tem significado expressivo para estes alunos.

Área dos Conhecimentos

Nesta etapa da área dos conhecimentos foi dada 1 aula sobre os Conceitos Básicos do Treino, matéria estabelecida na escola para o 9.º ano de escolaridade. PCEF (DEF AECO, 2023) A aula também foi bastante dinâmica, com momentos de partilha e de reflexão e no final da aula voltei a utilizar jogo Kahoot, pedagogia inovadora, *gamification* (Carvalho et al., 2020) para percepcionar o que os alunos adquiriram.

A documentação das aulas foi fornecida aos alunos, pelo grupo turma da Classroom, para que os mesmos pudessem estudar os conteúdos que posteriormente foram alvo de avaliação. De referir, que todos os alunos obtiveram sucesso nesta avaliação que integrou 2 parte, a primeira referente aos Fenómenos Sociais e Ambientais e a sua influência na Prática de Desporto e Atividade Física e a segunda parte sobre os Conceitos Básicos do Treino.

1.7. 3.ª Etapa - Etapa de Progresso

Esta 3.ª Etapa, Etapa de Progresso, estendeu-se até à interrupção da Páscoa e foi para definir os objetivos e os processos, valorizando os alunos que se aproximavam dos objetivos finais de ano, tendo sido feita uma revisão e respetiva recuperação para os alunos mais atrasados nas matérias. Neste sentido, a avaliação dos objetivos foi realizada próximo da interrução da Páscoa, de modo a percepcionar a necessidade de criar novos desafios ou de reorganizar as atividades a lecionar.

Quadro 10 - 3.ª Etapa Lecionação - Objetivos

Objetivos
Desenvolver as matérias prioritárias dos alunos
Desenvolver as competências nas matérias não prioritárias
Continuar a arranjar estratégias de modo a tornar os alunos mais cooperativos

1.7.1. Planeamento

Nesta etapa e há semelhança da anterior pretendi dividir em 3 UD de 6 a 7 aulas cada (Ministério da Educação , 1992), num total de 19 aulas, para revisão e consolidação das aprendizagens, como está expresso no **Apêndice XV**. De modo a manter as rotinas adquiridas e para evitar perdas de tempo de aula, na organização e na instrução das mesmas, a estrutura das aulas mantiveram-se idênticas. Houve necessidade de reestruturar o tempo dispendido nas matérias prioritárias para ter tempo suficiente para introduzir o Atletismo e para dar mais tempo ao Futebol. Na matéria de Atletismo, foram abordadas as disciplinas dos Saltos e das

Corridas, respetivamente as provas de Salto em Comprimento, Corrida de Velocidade e Corrida de Barreiras e foram trabalhadas numa área da aula.

Ao longo da etapa e de acordo com as aulas, os grupos de trabalho heterogéneos passaram a ter menos expressão e o trabalho realizado em grupos homogéneos ganhou ênfase para manter as aulas desafiante, os alunos tornarem-se cada vez mais cooperativos e conseguiram desenvolver as suas habilidades através de tarefas por nível. Sempre que necessário, foram feitos os devidos reajustes nos grupos de trabalho para não haver sentimentos de frustração.

Os objetivos pedagógicos, as estratégias e as metas definidas para esta etapa, para cada grupo e de acordo com as matérias encontram-se no **Apêndice XVI**.

Área das Atividades Físicas

As matérias a abordar nesta etapa foram: o Andebol, o Basquetebol, o Futebol, o Voleibol, o Atletismo, o Badminton, a Dança e a Ginástica de Solo e de Aparelhos.

Nos JDC de invasão, fundamentalmente no Andebol e no Basquetebol, foi dada continuidade aos jogos de superioridade numérica ofensiva, com os alunos mais aptos a ocuparem o corredor central para "organizar jogo" para os corredores laterais que foram ocupados pelos alunos que apresentavam mais dificuldades, condicionando o passe e a desmarcação "para a frente da linha da bola", ou seja, para realizar "com critério". Os gestos técnicos foram trabalhados em contexto de jogo reduzido e condicionado.

No Andebol, iniciou-se com situações de 2x0+GR, de modo a permitir maior facilidade e sucesso na realização do passe, da receção e na realização do remate em salto para o grupo dos alunos menos aptos. De seguida, os alunos menos aptos realizaram situações de 3x1+GR, e os alunos mais aptos realizaram situações de 3x2+GR para posteriormente passarem para o jogo 5x5. Para os alunos menos e sempre que necessário recorri à utilização do *Joker* e/ou condicionei a defesa. No Futebol, a evolução das situações de jogo foram idênticas para os diferentes grupos de trabalho, sendo que apenas diferiram no facto de no jogo 4x4, para os alunos menos aptos ter colocado 2 apoios nos corredores laterais e a defesa estar sempre condicionada, sem poder desarmar o portador da bola.

No Basquetebol, foram utilizadas situações de 2x0, para promover a consolidação do "passe e corte" para o cesto e o lançamento na passada. Para trabalhar em contexto de jogo, a turma foi dividida em 3 grupos de nível de desempenho distintos, sendo que o grupo menos apto realizou situações de 2x2+*Joker* ou 2x2+2 apoios laterais, de modo a promover a fase ofensiva. O grupo de nível de desenvolvimento intermédio realizou situações de 2x2+*Joker*

ou 3x3 com defesa condicionada. Para o grupo de desempenho dos alunos mais aptos foi abordada a circulação ofensiva em situações de jogo 4x0 para posteriormente aplicarem em situações de jogo 4x4 em ataque organizado.

No Voleibol, a abordagem manteve-se a mesma da etapa anterior, sendo que os alunos que apresentavam as competências para o jogo 2x2 e 3x3 progrediram para a situação de jogo 4x4.

No Atletismo, foi consolidada a Corrida de Velocidade (40m) e foram retirados de novo os tempos de cada aluno. No Salto em Comprimento foi abordada a técnica de Salto na Passada e as suas fases: corrida de balanço com 12 passadas, a impulsão na zona de chamada, o voo na passada e a queda. Foram realizadas várias progressões até chegar à técnica de Salto na Passada, dando início com saltos a pés juntos, correr e saltar (galopes) e fazer saltos com queda em afundos. Na Corrida de Barreiras foi abordada a técnica de transposição das barreiras e as suas fases: a corrida, a impulsão, o voo e a receção. Para trabalhar as progressões pedagógicas optei por utilizar 3 pistas e seguir a seguinte metodologia: introduzir a elevação da perna de ataque; familiarização com a altura das barreiras; desenvolver a técnica de transposição da perna de ataque; desenvolver a técnica de transposição da perna de impulsão; desenvolver a técnica de transposição das barreiras e por fim definir a transposição de apoios entre barreiras para a realização das 3 passadas entre barreiras e definir as 8 passadas até à 1.ª barreira.

No Badminton mantive a dinâmica implementada de jogo 1x1, até aos 5 pontos, sendo que no final o vencedor passava para o campo do lado esquerdo e quem perdia passava para o campo da direita, ou seja, "torneio escada". Para os alunos menos aptos, mantiveram-se numa das extremidades dos jogos e continuaram a realizar jogos 1+1 com o objetivo de manter o volante no ar, com recurso ao *lob* e ao *clear,* para fazer o maior número de batimentos entre os 2 elementos.

Na Dança, uma vez que a coreografia já estava adquirida por todos, foi criada uma área para trabalharem de forma mais autónoma, sendo que os pares variavam de modo a permitir uma maior cooperação entre os alunos com maior facilidade e os alunos com mais dificuldades, quer na estrutura rítmica quer para a execução dos passos da Dança.

Na Ginástica estabeleci um percurso com elementos gímnicos de Ginástica de Solo e de Aparelhos definidos quer para o nível I quer para o nível E, de modo a que cada grupo de trabalho conseguisse trabalhar na área destinada à Ginástica e se necessário recorresse às ajudas do par e/ou do professor (manuais). Foram apresentadas várias sequências gímnicas de

Ginástica de Solo, desde umas mais simples a outras mais complexas para os diferentes níveis de desempenho, para que cada aluno pudesse selecionar e saber como pretendia progredir. Os grupos mantiveram-se heterogéneos de modo a permitir uma maior autonomia e cooperação entre todos os alunos da turma.

Área da Aptidão Física

No sentido de todos os alunos conseguirem alcançar o sucesso estabelecido nos critérios de avaliação do PCEF (DEF AECO, 2023) e desenvolverem as suas capacidades motoras ao máximo, esta área foi trabalhada em todas as aulas de uma forma mais intensificada na fase inicial da aula e nos momentos da transição entre áreas. Na área dos JDC, por vezes houve momentos destinados ao trabalho de condição física através duma subárea para os alunos que não estavam integrados no jogo.

Área dos Conhecimentos

Nesta etapa, na área dos conhecimentos foram abordados os Princípios do Treino, matérias estabelecidas na escola para o 9.º ano de escolaridade. PCEF (DEF AECO, 2023)

Uma vez que o recurso ao jogo Kahoot, pedagogia inovadora, *gamification* (Carvalho et al., 2020) foi um sucesso e verificou-se empenhamento ao longo da aula, nesta etapa voltei a utilizar este recurso para mais um momento de autoavaliação dos conhecimentos adquiridos. De salientar que mais uma vez toda a documentação das aulas foi fornecida aos alunos, pelo grupo turma da *Classroom*, para que os mesmos pudessem estudar os conteúdos que foram alvo de avaliação.

1.7.2. Balanço

Com a experiência que vou adquirindo no EP, sinto-me mais professor e melhor do que inicialmente. A minha intervenção pedagógica tem vindo a melhorar gradualmente, principalmente a nível da gestão da turma. Os alunos aproximaram-se mais dos objetivos finais de ano, e foi evidente o desenvolvimento significativo na dinâmica de aprendizagem e cooperação entre os alunos da turma. Para os alunos mais atrasados nas matérias foi necessário realizar uma revisão e respetiva recuperação. Neste sentido, a avaliação dos objetivos foi realizada próximo da interrupção da Páscoa, permitindo uma análise detalhada do progresso dos alunos e a identificação de áreas que necessitavam de ajustes.

A manutenção de uma estrutura de aula consistente ajudou a evitar perdas de tempo e a promover um ambiente de aprendizagem positivo e eficiente. Houve uma reestruturação do tempo dedicado às matérias prioritárias para incluir o Atletismo e ampliar o tempo dedicado ao Futebol.

Nas matérias não prioritárias, observou-se um desenvolvimento positivo das competências dos alunos. A modalidade de Futebol ajudou a manter os alunos motivados. As atividades foram estruturadas de forma a desafiar os alunos e promover a melhoria contínua das suas habilidades. O trabalho em grupos homogéneos foi uma estratégia eficaz para manter as aulas desafiadoras e promover a cooperação entre os alunos. Esta abordagem permitiu que os alunos trabalhassem em tarefas adequadas ao seu nível de habilidade. Sempre que necessário, foram feitos reajustes nos grupos para garantir um ambiente de aprendizagem positivo e inclusivo. De salientar, que todas as estratégias definidas no plano do projeto específico da lecionação, no seu todo e em conjunto, contribuíram para o sucesso da cooperação entre os alunos da turma, o respeito pelo outro e a inclusão tornaram-se mais visíveis. O alcance dos objetivos definidos foi também resultante do trabalho que se foi fazendo ao longo do ano letivo.

Área das Atividades Físicas

No Andebol e no Basquetebol, as situações de exercício 2x0+Gr (Andebol) e 2x0 (Basquetebol), na fase inicial das aulas, para o grupo dos alunos menos aptos , permitiram a aprendizagem e consolidação da técnica do remate em salto , e do "passe e corte" para o cesto e lançamento na passada respetivamente, sendo que apenas 4 alunos mantiveram dificuldades no Andebol, realizando o remate sempre em apoio (n.º 2, 18, 19, 20) e 6 alunos mantiveram dificuldades no Basquetebol, não fazendo a dissociação dos apoios corretamente no lançamento na passada (n.º 2, 3, 4, 18, 19, 20).

Passando progressivamente para a situação de Andebol 3x1+GR, com 2 condições: "só poderem realizar 2 dribles" de modo a evitar individualidades e "não há passes para trás" de modo a que a progressão fosse com critério, a colocação do jogador mais aptos a ocupar o corredor central também foi crucial para minimizar a aglomeração à volta da bola, tendo este conseguido "organizar jogo". Os gestos técnicos foram trabalhados em contexto de jogo reduzido e condicionado. No jogo 5x5 + *Joker* e/ou quando a defesa estava condicionada ("defesa sombra") as características do jogo beneficiavam o ataque, havendo mais progressões no campo e mais ações ofensivas controladas.

Para o grupo de alunos mais aptos, a situação de 3x2+GR beneficiou as ações ofensiva e posteriormente passaram para o jogo 5x5, onde foi visível a desmarcação rápida após recuperação da posse de bola, colaboração na circulação da bola, uma maior exploração do espaço horizontal e vertical do defesa para ultrapassá-lo. O principal critério a melhorar foi na marcação de controlo e na marcação de vigilância. Como indicadores de observação foi

possível destacar a existência de muitos contra -ataques e muitos 1x1, no entanto, em muitas situações de perda de bola, a defesa não era capaz de acompanhar os atacantes.

No Basquetebol, a turma apresentou 3 grupos de nível de desempenho distintos (menos aptos, intermédios, mais aptos) e foi disponibilizado mais tempo para a situação de 2x0 para os alunos menos aptos e intermédios, tendo estes, mais tempo para a aprendizagem e consolidação dos objetivos da tarefa ("passe e corta", "lançamento na passada" e "participação no ressalto"). Para trabalhar em contexto de jogo, o grupo menos apto realizou situações de 2x2+*Joker* ou 2x2+2 apoios laterais, de modo a beneficiar as ações ofensiva, a 2.ª situação foi a mais benéfica, pois os apoios laterais eram de um nível superior cooperando e contribuindo deste modo para o sucesso da aprendizagem, facilitando o jogo aos alunos menos aptos. O grupo de nível de desenvolvimento intermédio com as situações de 2x2+*Joker* ou 3x3 com defesa condicionada também acabou por tirar maior proveito das ações ofensivas, havendo muitos lançamentos na passada, por vezes era necessário condicionar retirando o drible aos alunos mais aptos, quando estes começavam a realizar muitas individualidades. Para o grupo de desempenho dos alunos mais aptos foi abordada a circulação ofensiva em situações de jogo 4x0 para posteriormente aplicarem em situações de jogo 4x4 em ataque organizado, esta circulação acabou por não se realizar devido à qualidade e competência da defesa.

Em suma, quando condicionava o drible (retirando-o) ou o passe (apenas passes para a frente), notou-se benefícios na capacidade de desmarcação orientada para a frente da linha da bola, e os "3 corredores de ataque, (central e laterais)" que trouxeram melhorias notáveis na ocupação racional do espaço e consequente progressão no campo nos jogos de Andebol e Basquetebol.

No Futebol, os alunos menos aptos precisavam de muito manuseamento e contacto com a bola então foram realizados muitos exercícios de controlo de bola, passe e receção e drible. Para estes alunos foi realizado o jogo 4x4, com 2 apoios nos corredores laterais e a defesa estar sempre condicionada, sem poder desarmar o portador da bola. Mesmo com todas estas condicionantes presentes, o jogo caracterizou-se por haver pouco controlo de bola, poucos remates e muita aglomeração à volta da bola.

No Voleibol, a abordagem manteve-se a mesma da etapa anterior, sendo que os alunos que apresentam as competências para o jogo 2x2 e 3x3 progrediram para a situação de jogo 4x4, situação de jogo do torneio inter-turmas de 9.ºano. O empenho dos alunos menos aptos no Voleibol foi de louvar, conseguindo melhorar a técnica de toque de dedos,

começando a haver mais transposições no jogo 1+1 passando para o 2+2, onde senti que houve um retrocesso na qualidade do jogo, voltando a haver poucas transposições. Os alunos aptos, tanto no jogo 3x3 como no jogo 4x4, tinham como foco principal a dinâmica dos 3 toques com receção para dar continuidade ao jogo, passe para finalização a ser realizado pelo passador e finalização intencional, factor que se cumpriu.

Em relação ao Atletismo, os alunos tiveram um bom desempenho, havendo grandes evoluções na realização das técnicas. Na disciplina de Corrida de Velocidade (40m) foram retirados de novo os tempos de cada aluno e de modo a haver maior motivação a corrida foi realizada a pares.

No Salto em Comprimento foi abordada a técnica de Salto na Passada e todos os alunos conseguiram realizar esta técnica, tendo-se verificado que a maior dificuldade foi na fase da chamada em não ultrapassar a tábua de chamada.

Na Corrida de Barreiras foi abordada a técnica de transposição das barreiras e as suas 4 fases e todos os alunos conseguiram realizar as progressões do ensino da corrida de barreira. O maior desafio foi desenvolver a técnica de transposição realizando os 4 apoios entre as barreiras sem perder a velocidade.

No Badminton manteve-se a dinâmica do torneio escada. Os alunos menos aptos, encontravam-se numa das extremidades a fazer jogo 1+1 com o objetivo de manter o volante no ar, com recurso ao *lob* e ao *clear,* e foi observado um maior número de batimentos entre a dupla. Os alunos da turma que realizavam jogo 1x1 mantiveram o seu desempenho, demonstrando já uma boa capacidade de diferenciar os diferentes tipos de batimentos e nas situações em que o deviam aplicar.

Na Dança, a realização da coreografia por áreas permitiu um trabalho de forma mais autónomo. No Cha Cha Cha foi necessário criar pares heterogéneos, o que facilitou não só a gestão do tempo de tarefa, mas também a ajuda entre colegas, sendo visível uma melhoria dos alunos que apresentavam mais dificuldades (n.º 2, 5, 7, 8, 9, 12, 14, 15, 16, 20, 21) quando emparelhados com alunos já mais aptos (n.º 1, 2, 3, 6, 11, 13, 17, 18).

Na Ginástica, foi elaborado um percurso com elementos gímnicos de Ginástica de Solo e de Aparelhos definidos, quer para o nível I quer para o nível E, através de um momento formal de avaliação para averiguar as melhorias na realização da sequência.

Os grupos mantiveram-se heterogéneos de modo a permitir uma maior autonomia e cooperação.

Área da Aptidão Física

Nesta etapa, a Aptidão Física foi abordada na fase inicial das aulas e no momento de transições de áreas. O facto de ter ficado responsável pela intensidade a aplicar na realização da tarefa permitiu garantir que todos os alunos estivessem comprometidos com a sua realização. As estratégias aplicadas ao longo das aulas surtiram efeito para a grande maioria dos alunos, uma vez que ao voltar a aplicar, antes da interrupção da Páscoa, os testes de aptidão aeróbia (Vaivém) e os testes de aptidão neuromuscular, de velocidade (40m), de abdominais e de flexões de braços a todos os alunos da turma, verificaram-se melhorias significativas nos resultados obtidos, passando de 8 alunos que estavam FZSAF para 1 (n.º 9), como expresso no **Apêndice XVII**. De salientar que, o aluno n.º 20 também não conseguiu atingir a ZSAF no teste do Vaivém, mas o facto de ser um aluno com NEE este resultado não tem significado expressivo para ele.

Área dos Conhecimentos

Nesta etapa, na área dos conhecimentos não foi abordado o tema previsto: Princípios do Treino, pois as condições meteorológicas foram benéficas para a lecionação de aulas práticas de EF no exterior, e desta forma estes conteúdos passaram para a 4.ª Etapa.

1.8. Projeto Professor a Tempo Inteiro (PTI)

O projeto de cumprir uma semana com a função de PTI está integrado na área da Lecionação e tem como objetivo que o professor estagiário tenha a função de experimentar o que é ser professor com horário completo. No decorrer dessa semana, o professor estagiário cumpre todas as suas funções habituais destinadas ao estágio ao longo do ano, como as horas das aulas da turma que acompanha, o acompanhamento da DT em coadjuvação com o Diretor de Turma e o acompanhamento do núcleo do DE em coadjuvação com o professor responsável pelo núcleo e para além destas funções semanais acresce o acompanhamento a outras turmas pertencentes a outros professores do GEF até perfazer um horário completo.

1.8.1. Planeamento

Para elaborar o horário desta semana e com o objetivo de vivenciar a docência em diferentes ciclos de ensino, e anos de escolaridade, a PO solicitou que analisássemos os diversos horários. Precisávamos de conjugar as horas já atribuídas no nosso horário com as dos diferentes professores/turmas do GEF da EBCO e com as dos professores da Escola Secundária Quinta do Marquês. Considerando o meu horário de estágio , selecionei 5 turmas de diferentes anos de escolaridade, criando um horário completo de 24 horas letivas. Após

várias tentativas de conjugações, fiquei com as seguintes turmas: 5.º H, 7.º A, 8.º B, 10.º A e 11.º B.

Na preparação para a semana de PTI, inicialmente apresentei o projeto ao GEF da EBCO, explicando os seus objetivos, enquadramento no Estágio e os respetivos procedimentos, posteriormente consultei os professores responsáveis pelas turmas selecionadas para verificar a sua disponibilidade em colaborar no projeto. Para compreender a dinâmica de cada turma e os objetivos pretendidos, na semana anterior à do PTI observei todas as aulas e conferenciei com os respetivos professores para planear conjuntamente cada aula, visando realizar novas atividades em grupos em diferentes áreas.

Durante esta fase de observação e reconhecimento, o objetivo foi analisar as aulas das turmas escolhidas e trocar ideias com os respetivos professores antes e depois das aulas. Dessa forma, foi possível conhecer as particularidades de cada turma, o seu funcionamento, a metodologia de trabalho dos professores e as matérias que consideravam pertinentes para abordar nas aulas que iria lecionar. A observação das aulas também me permitiu entender a gestão da aula do professor, assim como as rotinas e regras estabelecidas, otimizando o tempo útil de aula. Após esta fase foi possível adequar as metodologias e estratégias a cada turma que iria lecionar na semana de PTI, utilizando os parâmetros M.A.G.I.C., como as Metas, a Avaliação, a Gestão, a Instrução e o Clima. Por fim, apliquei o horário da semana de PTI, conforme o quadro em baixo, na semana acordada com a PO, de 26 de fevereiro a 1 de março.

Quadro 11 - PTI - Horário PTI

Frederico Araújo - Horário: Professor Tempo Inteiro (PTI - 24h)					
Horas	2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira
8h10 - 8h55	**(8h15) 11ºB Akil**				**Gonçalo 9ºA**
8h55 - 9h40	**(9h00) 11ºB Akil**	**(8h40) 9ºC Ext.**			**9ºC G2**
9h55 - 10h40	**(10h00) 10ºA André**		**(10h00) 11ºB Akil**		**7ºA Ext.**
10h40 - 11h25	**(10h45) 10ºA André**	**7ºA G2**	**(10h45) 11ºB Akil**		
11h40 - 12h25	**5ºH G1**	**Cidadania 9ºC**	**5ºH G1**		**5ºH Ext.**
12h25 - 13h10		**Gonçalo 9ºA**		**7ºA / 8ºB G1/Ext**	**8ºB G1**
13h25 - 14h10		**DE - Voleibol**	**DE - Voleibol**	**DE - Voleibol**	
14h10 - 14h55			**DE - Voleibol**	**9ºC G2**	
15h10 - 15h55		**8ºB G2**	**(15h20) 10ºA André**		
15h55 - 16h40			**(16h05) 10ºA André**	**Gonçalo 9ºA**	

Turmas - Professores	Escola
Eu	**Conde de Oeiras**
5ºH - Profª Carolina (Paulo)	
7ºA - Profª Inês	
8ºB - Profª Carmo	
10ºA - Prof André Espada	**Quinta do Marquês**
11ºB - Prof Akil	

1.8.2. Balanço

A semana de PTI foi implementada, tal como estava previsto, na semana de 26 de fevereiro a 1 de março, tendo vivenciado o que é ser professor com horário completo e sentir o que é a realidade do exercício profissional. O facto de no horário ter conseguido abranger um leque bastante alargado de níveis de ensino, que foi desde o 5.º ano até ao 11.º ano, foi uma mais-valia, pois permitiu-me experimentar diferentes realidades. No início, para a realização do horário de PTI não estava a ser fácil conjugar os vários horários e turmas, mas ao fim de inúmeras composições foi possível compor um horário compatível com os critérios definidos e expresso no quadro 11.

Na fase de preparação e no momento da observação das aulas, quanto à gestão das aulas, verifiquei que os professores da EBCO lecionavam aulas monotemáticas e com pouca diferenciação no ensino. Neste sentido, no planeamento propôs que as aulas abordassem 2 a 3 matérias na mesma aula, divididas por áreas de trabalho e com objetivos diferenciados e de acordo com as necessidades dos alunos (Martins, 2023), o que foi muito bem aceite por todos os professores. Todas as turmas também aderiram muito bem à metodologia implementada e os alunos estiveram muito empenhados e motivados nas aulas. Também o facto de apresentar várias tarefas na mesma área, permitiu aos alunos, um maior empenhamento motor e compromisso com a tarefa, evitando deste modo alunos em espera, principalmente no 2.º ciclo.

De realçar, que os alunos do 2.º ciclo também solicitaram mais liderança por parte do professor e precisaram de mais demonstrações em oposição às turmas do ensino secundário, que foram muito mais autónomas e com rotinas muito bem estabelecidas, sem perdas de tempo útil de aula. No 2.º ciclo, de modo a minimizar o tempo de transição entre tarefas optei por criar a regra e a rotina da utilização de contagens decrescentes, que segundo Leal e Carreiro da Costa (1997) é uma exigência que os alunos apreciam nos professores de EF. De salientar, que esta estratégia resultou eficazmente, com todos os alunos a aderirem e a deslocarem-se rapidamente para a tarefa seguinte. Quanto à instrução, senti necessidade de

ajustar o meu discurso e principalmente com as turmas do 2.º ciclo, no sentido dos alunos não se dispersarem. Procurei dar instruções mais objetivas, com informação mais simples, curtas e claras, o que por vezes não foi fácil, mas senti grandes progressos a este nível transferindo esta aprendizagem para as minhas aulas.

No final de cada aula, foi possível realizar uma dinâmica de reflexão com os vários professores, tendo em conta os objetivos definidos inicialmente e o feedback que recebi da minha prestação foi positivo. Esta articulação entre a prática pedagógica e as reflexões conjuntas cria momentos de aprendizagem profissional privilegiada e promovem o desenvolvimento profissional contextualizado, como reforça Costa et al. (2013).

Em suma, este projeto de PTI é um momento de aprendizagem mútua e enriquecedora para todos os envolvidos, quer para os professores estagiários, alunos e professores do GEF, especialmente quanto à planificação politemática das aulas como de uma melhor gestão do tempo útil de aula. Para o estagiário, expressa-se também na vivência e valorização de experiências formativas que aumentam a perceção de competência no ensino (Martim et al., 2014).

1.9. 4.ª Etapa - Etapa de Produto

Esta última etapa, denominada de Etapa de Produto, teve como propósito consolidar e confirmar os objetivos finais do ano letivo. Esse processo foi facilitado pela estratégia adotada na etapa anterior e foi para dedicar especial atenção aos alunos que ainda não tinham alcançado os objetivos estabelecidos.

Quadro 12 - 4.ª Etapa Lecionação - Objetivos

Objetivos
Consolidar e confirmar os objetivos finais do ano
Recuperar a aprendizagens dos alunos que não atingiram os objetivos definidos

1.9.1. Planeamento

Esta etapa foi dividida em 2 UD de aproximadamente 10 aulas cada (Ministério da Educação, 1992), num total de 20 aulas, para consolidar e confirmar as aprendizagens, conforme expresso no **Apêndice XVIII**.

Para manter as rotinas e evitar perdas de tempo de aula, devido à interrupção letiva da Páscoa, na organização e na instrução das mesmas, a estrutura das aulas mantiveram-se idênticas. A consolidação das habilidades foi planeada, incluindo mais momentos formais de avaliação para monitorizar o progresso dos alunos. Na 2.ª UD, aumentei gradualmente o uso

de situações formais de jogos. Esta abordagem permitiu uma atenção diferenciada, ajustando as estratégias de ensino às necessidades específicas de cada grupo. O objetivo foi assegurar que todos os alunos, independentemente do seu nível de habilidade pudessem progredir de maneira equilibrada e atingir os objetivos educacionais estabelecidos para o ano letivo. Assim, os objetivos pedagógicos, as estratégias e as metas definidas para esta etapa, para cada grupo e de acordo com as matérias encontram-se no **Apêndice XIX**.

Ao longo da etapa e de acordo com as aulas mantiveram-se grupos de trabalho heterogéneos e homogéneos para abordar habilidades e níveis de jogos diferentes, dividindo os alunos em grupos de consolidação e de recuperação, como expresso no quadro abaixo:

Quadro 13 - 4.ª Etapa Lecionação - Grupos de Níveis

Andebol		
Grupos de Consolidação		**Grupo de Recuperação**
Introdução	Elementar	2, 18, 19 e 20
3, 4, 5, 7, 10 e 11	1, 6, 8, 9, 12, 13,14, 15, 16, 17 e 21	
Basquetebol		
Grupos de Consolidação		**Grupo de Recuperação**
Introdução	Elementar	2, 7, 18, 19 e 20
3, 4, 5, 10, 11, 12, 15, 16 e 21	1, 6, 8, 9, 13, 14 e 17	
Futebol		
Grupos de Consolidação		**Grupo de Recuperação**
Introdução	Elementar	2, 3, 4, 7, 10, 11, 18, 19 e 20
5, 6, 8, 9, 15 e 16	1, 12, 13, 14, 17e 21	
Voleibol		
Grupos de Consolidação		**Grupo de Recuperação**
Introdução	Elementar	2, 7, 15, 16, 18, 19 e 20
3, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 12 e 21	1, 8, 13, 14 e 17	
Ginástica de Solo		
Grupos de Consolidação		**Grupo de Recuperação**
Introdução	Elementar	2, 7, 15 e 17
1, 5, 6, 8, 9, 12, 14, 19, 20 e 21	3, 4, 10, 11, 13 e 18	
Ginástica Acrobática		
Grupos de Consolidação		**Grupo de Recuperação**
Introdução	Elementar	-
1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 15, 16, 17, 18, 20 e 21	4, 10, 11, 13, 14 e 18	
Atletismo		
Grupos de Consolidação		**Grupo de Recuperação**
Introdução	Elementar	2, 12 e 18
5, 7, 13, 16, 17 e 19	1, 3, 4, 6, 8, 9, 10, 11, 14, 15, 19, 20 e 21	
5, 9, 12, 15 e 21	1, 2, 3, 4, 6, 8, 10, 11, 13, 14, 17, 18 e 19	

Badminton		
Grupos de Consolidação		**Grupo de Recuperação**
Introdução	Elementar	16, 19 e 20
2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15 e 18	1, 14, 17 e 21	
Dança		
Grupos de Consolidação		**Grupo de Recuperação**
Introdução	Elementar	7, 16 e 20
5, 9, 12, 15 e 21	1, 2, 3, 4, 6, 8, 10, 11, 13, 14, 17, 18 e 19	

Para os alunos que já estavam próximos de atingir os objetivos finais, o foco foi a consolidação das habilidades adquiridas, garantindo que pudessem aplicar com confiança e eficácia o que aprenderam. Paralelamente, para os alunos com maiores dificuldades, periodizei a recuperação das matérias prioritárias.

Área das Atividades Físicas

Nos JDC de invasão, a abordagem foi semelhante. O grupo de Introdução experimentou a situação de jogo em igualdade numérica, variando com a condicionante da defesa "sombra". Para o grupo de Recuperação (heterogéneo), foram mantidas as situações de exercício 2x0+GR (Andebol) e 2x0 (Basquetebol), na fase inicial da aula. Também houve continuidade nos jogos de superioridade numérica ofensiva, com os alunos mais aptos a ocuparem o corredor central para "organizar o jogo" para os corredores laterais que serão ocupados pelos alunos que apresentam mais dificuldades, condicionando o passe e a desmarcação "para a frente da linha da bola", ou seja, realizar "com critério". Os gestos técnicos foram trabalhados em contexto de jogo reduzido e condicionado. Tanto no Andebol como no Basquetebol, nos grupos de Consolidação (homogéneos), o principal problema foi utilizarem o uso exclusivo do contra-ataque para a finalização. Para promover mais situações de ataque organizado, no Andebol, organizei formas simplificadas da estrutura do jogo criando situações em vagas de ataque 5x5, com recuperação defensiva rápida, enquanto para o Basquetebol, introduzi a circulação ofensiva 4x0 "passa, corta e repõe" para depois ser aplicado em formato de jogo 4x4.

No Futebol, os grupos realizaram tarefas bastante diferentes, devido ao seu desempenho nas habilidades, recorrendo a grupos heterogéneos. No grupo de Recuperação, foi atribuído aos alunos mais aptos um papel fundamental de cooperação, e a não progressão em drible para não haver individualismos dos mesmos. No grupo de Consolidação, o jogo teve como finalidade consolidar as habilidades e competências em situações sem pressão defensiva (nível I) e com pressão defensiva (nível E).

No Voleibol, a abordagem manteve-se a mesma da etapa anterior. O grupo de Recuperação continuou com o modelo de jogo 2+2 com a manutenção dos mesmos objetivos. O grupo de Consolidação realizou o jogo 2x2 (nível I) e jogo 4x4 (nível E), com o mínimo de 2 e máximo 3 toques na bola, a dinâmica dos 3 toques sendo o 2.º toque efetuado pelo passador, e finalização em passe colocado ou remate apoiado.

No Atletismo, foi consolidada a Corrida de Barreiras com foco na técnica de transposição das barreiras e nas suas fases. A Corrida de Estafetas foi realizada em competição de 2 grupos com 4 elementos.

Na Dança, uma vez que a coreografia já estava adquirida por todos, o trabalho foi mais autónomo, variando os pares para promover a cooperação entre alunos mais aptos com os menos aptos, tanto na estrutura rítmica quanto na execução dos passos, promovendo a recuperação e consolidação das habilidades.

Na Ginástica Acrobática, os alunos trabalharam autonomamente em grupos para elaborar um esquema gímnico de 2 minutos, incluindo 3 figuras individuais, 3 figuras de pares, e 3 figuras de trios. Os grupos permaneceram heterogéneos para favorecer a cooperação e a ajuda mútua.

Área da Aptidão Física

Devido aos resultados positivos da turma e à boa progressão dos alunos nesta etapa, o trabalho da Aptidão Física continuou a ser trabalhado ao longo das atividades físicas desenvolvidas nas aulas e mais especificamente em dois momentos: no início das aulas e na transição entre áreas de trabalho, com o professor a determinar a intensidade.

Área dos Conhecimentos

Nesta etapa, foram abordados os Princípios do Treino, matéria estabelecida na escola para o 9.º ano de escolaridade. PCEF (DEF AECO, 2023) A documentação das aulas foi fornecida aos alunos, pelo grupo turma da Classroom, para que os mesmos pudessem estudar os conteúdos e foi alvo de avaliação, no dia 21 de maio.

1.9.2. Balanço

Área das Atividades Físicas

Da análise feita à Avaliação Final dos alunos (**Apêndice XXII**), nos JDC de invasão, no grupo de alunos menos aptos, na matéria de Andebol notaram-se melhorias na técnica de remate em salto e na matéria de Basquetebol notaram-se melhorias no lançamento na passada, bem como na desmarcação e na tomada de decisão sendo que nem todos alcançaram os objetivos definidos. No grupo de trabalho de nível E, houve progressos notáveis em várias

vertentes. No Andebol, foi possível observar situações claras de ataque organizado em forma de trapézio, o que demonstra uma compreensão sólida das formações ofensivas. Esta melhoria também permitiu uma coordenação e distribuição dos jogadores em campo, facilitando a criação de oportunidades de golo em ataque organizado. Além disso, os alunos utilizaram a defesa de controlo e vigilância de forma moderada, o que ajudou a manter uma estrutura defensiva eficaz ao limitar as ações ofensivas do oponente enquanto permitia uma transição rápida para o ataque. Os contra-ataques rápidos por meio de passes foram indicadores claros do progresso alcançado nesta etapa.

No Basquetebol, foi visível uma disposição organizada em "5 abertos", permitindo uma melhor distribuição espacial no campo. Esta formação facilitou frequentes movimentos de rutura em direção ao cesto, evidenciando um entendimento aprimorado das táticas ofensivas e da criação de oportunidades de pontuação. Adicionalmente, os alunos demonstraram capacidade para executar contra-ataques rápidos, embora a transição ofensiva fosse realizada mais frequentemente através de dribles do que recorrendo ao passe. A rapidez e eficácia desses contra-ataques indicam um bom desenvolvimento nas habilidades individuais e na tomada de decisões sob pressão.

No Futebol, os alunos apresentaram uma evolução mais gradual em comparação com as outras modalidades, nomeadamente ao nível da cooperação e nas habilidades técnicas e táticas. Para os alunos menos aptos, os jogos sem pressão foram benéficos, pois proporcionaram ao portador da bola mais tempo para as tomadas de decisões, o que resultou na redução dos erros comuns no controlo de bola.

No Voleibol, todos os alunos mostraram um domínio crescente das habilidades necessárias para o jogo, cumprindo com os objetivos propostos. O grupo de Nível I dominou o jogo 2+2, beneficiando da formação de grupos heterogéneos. Aqueles que estavam a progredir para o nível E tiveram a oportunidade de experimentar as situações de jogo 2x2 e 3x3 e apenas os que realizavam com critério as progressões anteriores alcançaram o jogo 4x4 com o mínimo de 2 e máximo 3 toques na bola, com a dinâmica dos 3 toques sendo que o 2.º toque era efetuado pelo passador, e a finalização feita em passe colocado ou em remate apoiado. Nessa situação foi possível observar a sua capacidade de defesa, organização do ataque e de finalização intencional.

No Atletismo, foi consolidada a Corrida de Barreiras, tendo os alunos a oportunidade de escolher a altura da barreira para realizar a corrida. A Corrida de Estafetas também foi consolidada, em competição de 2 grupos com 4 elementos.

Na Dança, os grupos demonstraram uma autonomia significativa ao longo do processo de aprendizagem. A variação dos pares, apesar de nem sempre ter sido positiva, mostrou-se eficaz quando realizada de forma livre. Nesses casos, observou-se uma cooperação natural entre os alunos mais aptos e aqueles com mais dificuldades, o que promoveu tanto a recuperação como a consolidação das habilidades. A interação entre diferentes níveis de habilidade dentro dos pares facilitou a troca de conhecimentos e técnica, permitindo que a maioria da turma alcançasse o nível E na Dança.

Na Ginástica Acrobática, os alunos trabalharam autonomamente em grupos para elaborar um esquema gímnico de 2 minutos. A formação de grupos heterogéneos foi uma estratégia chave, pois favoreceu a cooperação e a ajuda mútua entre os alunos de diferentes níveis de habilidade. No início, apenas um grupo demonstrou atraso no arranque, enquanto que os outros começaram a trabalhar afincadamente desde o início, demonstrando um forte compromisso e verificando-se uma clara melhoria nas habilidades técnicas e criativas dos alunos.

Em suma, todos os alunos alcançaram os objetivos propostos para esta etapa como expresso no **Apêndice XX**.

Área da Aptidão Física

Nesta etapa, mantive a estratégia de integrar momentos específicos para trabalhar a Aptidão Física tanto no início das aulas como durante as transições entre as diferentes áreas. Esta abordagem dinâmica promoveu um maior envolvimento dos alunos na melhoria da sua condição física resultando num desempenho elevado ao longo do ano letivo. Com esta estratégia a grande maioria dos alunos conseguiu alcançar a ZSAF. Também é importante destacar que o aluno n.º 9, que na etapa anterior não tinha atingido a ZSAF nesta etapa conseguiu superar esta meta e assim, todos os alunos da turma atingiram a ZSAF, alcançando o total sucesso nesta área.

Área dos Conhecimentos

Nesta etapa da área dos conhecimentos foi lecionada 1 aula sobre os Princípios do Treino, conteúdo estabelecido para o 9.º ano de escolaridade o PCEF (DEF AECO, 2023).

A aula foi dinâmica e interativa, com momentos de partilha e reflexão. No final da aula, houve uma revisão dos conteúdos lecionados anteriormente para esclarecer dúvidas antes da avaliação. A avaliação incidiu sobre toda a matéria abordada ao longo do ano. A documentação da aula foi fornecida aos alunos, mais uma vez através do grupo turma da Classroom, para que os mesmos pudessem estudar os conteúdos. De referir que, todos os

alunos obtiveram sucesso na avaliação, como expresso no **Apêndice XXI**, à exceção de uma aluna, n.º 10, que posteriormente foi-lhe dada uma nova oportunidade para repetir a ficha de avaliação, tendo obtido sucesso na mesma.

1.10. Balanço Final

O desenvolvimento do processo ensino-aprendizagem está diretamente relacionado com o planeamento inicial do professor e deste modo, a implementação de um modelo por etapas mostrou-se essencial para a evolução dos alunos. Este modelo foi fundamental durante o EP, mas também será crucial para orientar a minha prática pedagógica futura. Para que um plano por etapas tenha sucesso no processo ensino-aprendizagem dos alunos, segundo Silva e Lopes (2016) é necessário estabelecer objetivos para construir eficazmente esse processo e neste sentido, tive especial preocupação em apresentar os objetivos de forma clara aos alunos desde o início do ano letivo e em cada UD, tornando-os também parte fundamental deste processo. Quanto às aprendizagens dos alunos, de salientar que os objetivos definidos para as matérias prioritárias após a AI foram todos atingidos. Saliento que os objetivos nas matérias de Basquetebol, Voleibol e Ginástica de Aparelhos exigiram uma maior atenção da minha intervenção pedagógica e na adequação do feedback, de modo a otimizar o desenvolvimento dos alunos. Essa abordagem foi complementada com a avaliação formativa ao longo do ano envolvendo estratégias, ajustes e modificações nas situações de aprendizagem propostas de modo a ajustá-las às necessidades de cada aluno e a potenciar ao máximo o seu desenvolvimento, contribuindo para o alcance dos objetivos nestas matérias.

Desde a 1.ª aula tive especial atenção à formação de grupos para promover um trabalho mais personalizado e alinhado com as necessidades específicas de cada aluno. Esta abordagem foi também para propiciar um clima positivo para a aprendizagem, garantindo que os alunos tivessem mais tempo útil em empenhamento motor e melhorassem a relação entre os pares e com o professor. Neste sentido, o meu projeto específico nesta área focou-se na alteração de atitudes e comportamentos, através do desenvolvimento do trabalho mais cooperativo, colaborativo e inclusivo. As estratégias implementadas revelaram-se extremamente relevantes para a turma e os resultados tornaram-se visíveis ao longo do ano. Observou-se uma mudança significativa nos comportamentos e uma melhoria notável nas relações de cooperação e de colaboração entre os alunos. O ambiente da aula tornou-se mais harmonioso e propício para a aprendizagem refletindo o sucesso da metodologia implementada.

Também ao longo do ano letivo fui melhorando a minha atuação, tornando a minha instrução mais clara e direta. A minha atitude evoluiu e tornei-me mais proativo e com feedbacks de melhor qualidade. As reflexões no final das aulas e as reuniões realizadas entre NE e PO, após cada aula, contribuíram para a melhoria das minhas aulas, pois através dessa orientação e reflexão, foi possível aprender a aplicar teorias pedagógicas na prática e a desenvolver competências essenciais para o meu crescimento profissional.

A semana de PTI foi uma experiência bastante enriquecedora e fundamental, que contribuiu também para o desenvolvimento da minha atitude profissional.

Foi com satisfação e sentimento de dever cumprido que ao longo do ano foram-se verificando melhorias significativas nas aprendizagens dos alunos e todos os alunos obtiveram sucesso na disciplina.

2. Direção de Turma

2.1. Projeto Específico da DT

O projeto que escolhi para esta área foi "Solidariedade - Apoiar Instituições Particulares de Solidariedade Social e Associações de âmbito Social sedeadas em Oeiras". Sem dúvida um nome grande, mas de enorme importância e esta escolha deveu-se ao facto de ter sentido que iria ao encontro de uma das necessidades da turma - compaixão e empatia. Este projeto teve como objetivo despertar um olhar diferente para com o outro e sensibilizar os alunos para este tema, no sentido de aceitarem as diferenças e de saberem ajudar quem mais precisa.

Solidariedade é um ato nobre que define-se por ser um comportamento social que suscita sempre a ideia de coesão, agregação, ordenação e integração unificante dos homens que se sentem agentes sociais de solidariedade e neste sentido, a turma cumpriu tarefas de voluntariado.

A escola tem um papel bastante importante nesta área e "Educar para a Cidadania" tem por objetivo "contribuir para a formação de pessoas responsáveis, autónomas, solidárias, que conhecem e exercem os seus direitos e deveres em diálogo e no respeito pelos outros, com espírito democrático, pluralista, crítico e criativo, tendo como referência os valores dos direitos humanos." (ME, s.p, 2013). Assim, as linhas orientadoras para a sua concretização assentaram em várias áreas temáticas, sendo a área da Educação para o Voluntariado a que se enquadrou na temática deste projeto, pois centra-se nas ações de interesse social praticadas de forma voluntária como expresso no art.º 2.º da Lei n.º 71/98, de 3 de novembro "no âmbito de projetos, programas e outras formas de intervenção ao serviço dos indivíduos, das famílias e da comunidade, desenvolvidos sem fins lucrativos por entidades públicas ou privadas."

Sem descurar o papel da família, que transmite à criança os primeiros valores e regras que esta adquire, a escola desempenha também um papel importante na educação da criança (Figueiredo, 1999). Também é fundamental considerar que o professor é um dos principais agentes, pela sua própria função educativa e segundo Sousa (2001) deve-se ao papel que desempenha, com as suas ideias, atitudes e comportamentos, sendo um modelo de referência, de imitação e de identificação. Assim, a Cidadania e Desenvolvimento centra-se na Formação Pessoal e Social, mas não depende somente de um professor ou de uma disciplina, mas sim de um trabalho desenvolvido em conjunto, por parte dos professores através da

interdisciplinaridade, do aluno e da comunidade educativa, pois só com todos a trabalhar para um mesmo objetivo será possível verificarem-se mudanças de comportamentos e de atitudes.

Hoje em dia, num mundo com tantas desigualdades sociais e com tantas dificuldades vivenciadas torna-se cada vez mais importante sensibilizar e incutir nas crianças e jovens a solidariedade, de modo a desenvolver cidadãos solidários e capazes de promover a interculturalidade, de valorizar a diferença e aceitar a igualdade, tornando-os futuros cidadãos com capacidade de reflexão e genuíno pensamento crítico.

Projetos ligados diretamente a ações de solidariedade, fazem com que as crianças e jovens tomem consciência do mundo que as rodeia. Assim, a turma foi divida em 4 grupos de trabalho e foram selecionadas as 4 Entidades de solidariedade a apoiar. Cada grupo teve de fazer um trabalho de pesquisa da referida entidade para apresentar posteriormente à turma e as atividades que se proponham a realizar aquando da visita à mesma. Também tiveram de preparar o acompanhamento da palestra referente à sua Instituição ou Associação. Uma semana antes da interrupção do Natal e da Páscoa foi feita uma recolha de bens de primeira necessidade para cada grupo entregar nas respetivas Entidades.

De referir que comecei por pesquisar as Instituições e Associações que cumpriam os requisitos e que estivessem sedeadas em Oeiras, de modo a facilitar as deslocações quer às Instituições quer à escola por parte destas. Encontrei 66 Entidades, as quais dividi de acordo com o tipo de solidariedade, sendo: 6 relacionadas com Crianças e Jovens em Risco, 29 relacionadas com Infância e Idosos, 7 relacionadas com Imigrantes, 8 relacionadas com Deficiência e/ou Incapacidade, 16 relacionadas com outras necessidades de solidariedade. De seguida, fiz uma primeira triagem de seleção das entidades que se encontravam nas proximidades da escola e fiquei com 25 entidades para as quais enviei um email com uma breve apresentação do projeto e onde coloquei 3 questões fundamentais para saber se era possível:

1- Realizar uma recolha de bens na escola para entregar na instituição?

2- Se os alunos podiam ir à instituição contactar com os utentes numa manhã ou tarde?

3- Se a instituição fazia palestras na escola?

Na aula de dia 28 de novembro foram definidos os grupos de trabalho. Para a formação dos grupos recorri ao programa Powerpoint para fazer a respetiva distribuição dos alunos pelos vários grupos. No sentido de formar grupos heterogéneos e equilibrados criei 5 potes com 4/5 elementos por pote distribuídos da seguinte forma: pote 1, os alunos mais

cooperativos e colaboradores; pote 2, os alunos "neutros"; pote 3, os alunos menos aptos; pote 4, os alunos mais problemáticos e pote 5, os alunos mais preguiçosos. Os alunos colocados no pote 1 escolheram alternadamente os elementos dos restantes potes para a composição do seu grupo de trabalho. Na aula seguinte foram apresentados os tipos de solidariedade a apoiar e foi feita a respetiva escolha da Instituição.

Até esse momento, nem todas as entidades tinham respondido ao email enviado, mas de referir que fiquei positivamente surpreendido com a quantidade e rapidez de algumas respostas recebidas. Saliento que ao receber as respostas ao email enviado, detetei que nem todas as instituições e Associações tinham uma delegação em Oeiras e juntamente com as respostas obtidas selecionei as Entidades a apoiar, sendo que a premissa inicial teria de se manter, ou seja, tinha de ter uma de cada tipo de solidariedade. Assim, e para o apoio a Crianças e Jovens em Risco escolhemos o SCML - Casa da Fonte, para o apoio à Infância e Idosos escolhemos o Centro Social e Paroquial de Nova Oeiras, para o apoio relacionado com Imigrantes escolhemos a Associação Mundo Feliz e para o apoio relacionado com Deficiência e/ou Incapacidade escolhemos a ARIA - Associação de Reabilitação e Integração de Ajuda.

Para as atividades a desenvolver ao longo do ano letivo pretendia-se também contar com os professores do CT numa dinâmica de interdisciplinaridade.

Quadro 14 - 2.ª Etapa DT - Plano de Atividades

Etapa	Atividade	A desenvolver...
1.ª	▪ Definir grupos e respetivas Entidades ▪ Recolher bens e entregar os Cabazes de Natal (4 entidades)	Até dezembro
2.ª	▪ Recolher informação das Entidades e escolher as atividades a desenvolver aquando da visita à Entidade (alunos) ▪ Apresentar os trabalhos à turma, preparar as atividades a realizar nas atividades e nas palestras ▪ Visitar 2 Entidades e/ou 2 Palestras (Representantes das Entidades)	Até fevereiro
3.ª	▪ Visitar 1 Entidade e/ou 1 Palestra (Representantes das Entidades) ▪ Recolher bens e entregar os Cabazes de Páscoa (4 entidades)	Até março
4.ª	▪ Visitar 1 Entidade e/ou 1 Palestra (Representantes das Entidades)	Até junho

2.2. 1.ª Etapa

2.2.1. Planeamento

No dia 7 de setembro realizou-se a 1.ª reunião de Conselho de DT que deu início à 1.ª Etapa desta área e teve como objetivo transmitir informações referentes ao ano letivo e para preparar as reuniões de CT iniciais.

No dia 11 de setembro tive a reunião do CT do 9.º C, tendo a Diretora de Turma iniciado a mesma com a caracterização da turma e onde foram tratados aspetos importantes da turma.

O dia 13 de setembro foi destinado às receções aos alunos dos vários anos de escolaridade do agrupamento e o NE de EF ficou responsável por organizar as atividades de receção relacionadas com a disciplina e neste âmbito organizou um percurso de exercício físico. Importa salientar, que para a concretização desta atividade contámos com a colaboração de alguns alunos do 9.º ano que acompanharam as turmas do 5.º ano integrados no projeto "Padrinhos e madrinhas dos alunos do 5.º ano". Ao início da tarde acompanhei a Diretora de Turma do 9.º C na receção aos alunos da respetiva turma e no final da tarde participei na reunião de Encarregados de Educação da turma (EE), tendo a Diretora de Turma salientado a minha presença e referido que iria acompanhar a turma ao longo do ano letivo como professor estagiário de EF. Nesta última reunião ficaram também definidos os dois EEs que iriam representar os EEs da turma.

As aulas de Cidadania e Desenvolvimento iniciaram a dia 19 de setembro e na 2.ª aula efetuou-se a eleição dos representantes dos alunos da turma, os respetivos delegado e subdelegado de turma. Os temas abordados ao longo das várias aulas foram os que estão definidos no agrupamento para o 9.º ano de escolaridade para a disciplina. Na aula de dia 3 de outubro e referente ao tema "Desenvolvimento sustentável" após lecionada a matéria, a mesma foi avaliada, à semelhança da área dos conhecimentos da lecionação, através da utilização da pedagogia inovadora, *gamification* (Carvalho et al., 2020) através do jogo Kahoot, que me permitiu percepcionar o que os alunos adquiriram. Sempre que se justificou este tipo de processo formativo foi utilizado.

Participei na reunião intercalar do 1.º semestre que se realizou a 9 de novembro e cumpri as funções de secretário da mesma.

Nesta 1.ª Etapa e referente à área da DT pretendeu-se destinar também uma aula para a formação dos grupos de trabalho para definir as respetiva entidade a apoiar por cada grupo.

2.2.2. Balanço

Esta 1.ª etapa foi fundamentalmente de observação, e antecipou o seu final para o mês de novembro, de modo a definir o projeto a desenvolver nesta área, pois foi necessário tempo para sentir qual o projeto que se enquadrava melhor com a turma. Devido a esta situação a calendarização das etapas teve de ser reformulada, e a 1.ª Etapa após ter definido o tema do projeto teve de ser reestruturada, abrangendo apenas a escolha das entidades a apoiar, a definição dos grupos de trabalho e a respetiva atribuição das entidades a apoiar.

Todo o processo de seleção das entidades de Solidariedade - Instituições Particulares de Solidariedade Social e Associações de âmbito Social sedeadas em Oeiras para apoiar foi bastante longo e intenso, com inúmeras trocas de emails, telefonemas e deslocações às instituições para reuniões com os respetivos responsáveis. A lista inicial era bastante extensa, mas foi possível fazer uma seriação de modo a escolher uma entidade por tipo de solidariedade e de acordo com a maior proximidade da EBCO. Assim, as 4 entidades inicialmente selecionadas e de acordo com o tipo de solidariedade e apoio foram: Crianças e Jovens em Risco - SCML - Casa da Fonte; Infância e Idosos - Centro Social e Paroquial de Nova Oeiras; Imigrantes - Associação Mundo Feliz; Deficiência e/ou Incapacidade - ARIA - Associação de Reabilitação e Integração de Ajuda. De referir que foi necessário alterar uma instituição devido a esta ter um aluno da escola institucionalizado. Infelizmente, mas para garantir a integridade desta situação não foi possível manter esta parceria, sendo necessário escolher outra entidade para apoiar. Assim, ficou uma entidade de apoio à Família - Associação Família Solidária de Oeiras.

Para a formação dos grupos de trabalho tive o cuidado de criar grupos heterogéneos, de modo a que todos os elementos pudessem ajudar-se mutuamente, promovendo a cooperação e a inclusão. Também, tive especial atenção na distribuição de um aluno tutor por grupo, no sentido de incutir uma dinâmica de estrutura cooperativa de tutoria entre pares (Bandura, 1989). Neste sentido, a criação de mentores/tutores, "scaffolding" de Vygotsky (1978) realça a importância da interacção social na aprendizagem, ao referir-se ao espaço em que uma criança pode realizar sozinha e o que pode realizar com a ajuda de um colega mais experiente, criando-se uma Zona de Desenvolvimento Proximal. Assim, ficaram definidos 4 grupos, dos quais 3 grupos ficaram na sua constituição com 5 alunos e o outro com 6 alunos e foram escolhidas as entidades a apoiar e a respetiva atribuição a cada grupo. A escolha das entidades a atribuir a cada grupo, fui eu que fiz para evitar qualquer constrangimento.

2.3. 2.ª Etapa

Através da 1.ª Etapa foi possível definir os objetivos prioritários para este projeto de Solidariedade - Apoiar Instituições Particulares de Solidariedade Social e Associações de âmbito Social sedeadas em Oeiras, de modo a envolver cada vez mais os alunos e tornando-o em mais um processo formativo da aprendizagem. Os objetivos estão representados no quadro em baixo:

Quadro 15 - 2.ª Etapa DT - Objetivos

Objetivos
Sensibilizar os alunos para o tema da solidariedade
Envolver os alunos nas várias atividades a desenvolver
Tornar os alunos mais cooperativos e colaboradores

2.3.1. Planeamento

Nesta 2.ª Etapa e com as instituições a optarem por marcar as suas palestras no mês de fevereiro, senti necessidade de reformular o plano de atividades, o qual encontra-se no quadro abaixo:

Quadro 16 - 2.ª Etapa DT - Atividades a desenvolver

Etapa	**Atividade**	**A desenvolver até:**
1.ª	▪ Definir o projeto ▪ Definir as entidades a apoiar ▪ Definir grupos e atribuir as respetivas Entidades	novembro
2.ª	▪ Recolher bens e entregar os Cabazes de Natal (4 entidades) ▪ Marcar as palestras e respetiva preparação ▪ Realizar trabalhos de pesquisa sobre as Entidades ▪ Apresentar os trabalhos realizados à turma	janeiro
3.ª	▪ Palestras das 4 entidades (Representantes das Entidades) ▪ Preparar as atividades da visita às entidades ▪ Recolher bens e entregar os Cabazes de Páscoa (4 entidades)	março
4.ª	▪ Visitar as 4 entidades e realização das respetivas atividade	junho

Neste sentido, esta 2.ª Etapa teve início em meados de novembro e terminou no final de janeiro. Foi dividida em 2 momentos, sendo o primeiro momento, destinado à recolha de bens e respetiva entrega dos Cabazes de Natal nas 4 entidades escolhidas para o efeito. O segundo momento, começou após a interrupção letiva do Natal, que iniciou em janeiro, com

os grupos de trabalho a realizarem trabalhos de pesquisa sobre as entidades atribuídas a cada grupo e a apresentarem os mesmos à turma. Para este período, também ficou agendado a marcação das palestras e a preparação das mesmas por parte do grupo responsável que preparou um conjunto de 5 questões para colocar aquando da visita do responsável da entidade para fazer a apresentação da Associação à turma.

2.3.2. Balanço

Para a recolha dos bens para os cabazes de Natal a entregar a cada associação, enviei email a cada uma das entidades para saber quais as prioridades de bens necessários a recolher. Com a lista dos produtos, os grupos fizeram cartazes de divulgação da iniciativa, foi pedida autorização à direção da escola para esta iniciativa e foram colocados à entrada dos 4 blocos juntamente com um saco grande para quem pudesse e quisesse contribuir assim o poder fazer, entre os dias 12 a 19 de dezembro. A informação à comunidade escolar foi também pedida e autorizada pela direção e foi feita através de comunicado lido a todas as turmas, por 2 elementos da turma do 9.ºC, no dia 11 de dezembro e também foi afixado na sala de professores em local próprio para o efeito.

Foram angariados vários produtos de acordo com as necessidades de cada entidade. Sendo a época de Natal, um momento de compaixão e família, foi com bastante agrado que verifiquei a forma como a turma se envolveu nesta atividade, assim como da restante comunidade escolar ao contribuir e fazer deste projeto, um projeto verdadeiramente solidário.

Mais uma vez, contactei telefonicamente e via email cada uma das instituições para combinar a respetiva entrega. As entregas realizaram-se nos dias 26 e 27 de dezembro e nesta 1.ª entrega, optei por ir sozinho para poder percepcionar o acolhimento e a disponibilidade para a concretização deste projeto. Saliento que foi uma surpresa bastante positiva a forma como fui recebido por todas as associações e toda a disponibilidade que demonstraram para integrarem o grupo nas suas atividades.

Nesta etapa, e após troca de vários emails também ficaram definidas as datas para as palestras de cada entidade. Assim, 3 das 4 palestras com um representante da entidade ficaram marcadas para a aula de Cidadania e Desenvolvimento de 3ªfeira, no horário entre as 11h40 e as 12h25, sendo que numa primeira parte seria destinada a uma breve apresentação da associação e respetivas atividades desenvolvidas pela mesma, seguida por um pequeno debate e colocação de questões preparadas pelo respetivo grupo. Ficaram marcadas para dia 6 de fevereiro, a Associação Família Solidária de Oeiras, para dia 20 de fevereiro, a ARIA - Associação de Reabilitação e Integração de Ajuda e para dia 27 de fevereiro, Associação

Mundo Feliz, ficando apenas a aguardar a confirmação da palestra do Centro Social e Paroquial de Nova Oeiras.

Cada grupo também realizou um trabalho de pesquisa da referida entidade e apresentou-o à turma. A informação recolhida foi pertinente e esta tarefa revelou-se bastante positiva, uma vez que, os alunos estiveram empenhados a cooperar e sempre envolvidos na atividade proposta. A apresentação à turma foi feita por todos os elementos do grupo que tinham de apresentar uma parte do trabalho realizado pelo grupo sem qualquer suporte de apoio e também correu bastante bem.

2.4. 3.ª Etapa

Nesta etapa, e com o facto de começar a sentir os grupos mais sensibilizados para o tema da solidariedade, o foco do projeto manteve-se com a criação de novos momentos para os alunos desenvolverem competências associadas ao relacionamento interpessoal e social, de modo a torná-los mais cooperativos e colaborativos. A preocupação com o outro é uma competência essencial na vida em sociedade. A colaboração e o clima do trabalho em equipa, assim como o trabalho diário são fundamentais para que exista uma evolução profissional consistente, enriquecedora e de sucesso e só assim será possível alcançar os resultados desejáveis. É através do desenvolvimento de competências técnicas e sociais que os jovens de hoje se tornarão melhores cidadãos e melhores profissionais no futuro (Organização Mundial da Saúde - OMS, 2020). Neste sentido, os objetivos a alcançar nesta etapa mantiveram-se os da etapa anterior e estão representados no quadro em baixo:

Quadro 17 - 3.ª Etapa DT - Objetivos

Objetivos
Continuar a sensibilizar os alunos para o tema da solidariedade
Envolver os alunos nas várias atividades a desenvolver
Saber trabalhar em equipa (alunos mais cooperativos e colaboradores)

2.4.1. Planeamento

Esta 3.ª Etapa começou no início de fevereiro e terminou na interrupção letiva da Páscoa. Há semelhança da etapa anterior, também esta foi dividida em 2 momentos, sendo que o primeiro momento, decorreu no mês de fevereiro e foi destinada às Palestras das 4 entidades, assim como para preparação das atividades da visita às entidades. O segundo momento, que decorreu ao longo do mês de março, foi para a recolha de bens para os Cabazes de Páscoa e respetiva entrega às 4 entidades selecionadas.

2.4.2. Balanço

Quanto ao 1.º momento e referente às Palestras das 4 entidades, ao longo da etapa, e por diversos motivos, foram surgindo inúmeras alterações e remarcações às datas inicialmente definidas. Assim, nesta etapa foi possível a existência de 2 palestras das 4, sendo que as restantes tiveram de passar para a etapa seguinte. No dia 20 de fevereiro, realizou-se a palestra da ARIA e no dia 5 de março, a palestra da Família Solidária de Oeiras. De referir, que as palestra foram bastante interessantes e interativas, com os seus representantes a fazerem uma apresentação com momentos de grande partilha. Os alunos aderiram muito bem a esta iniciativa e cada grupo de trabalho da respetiva entidade, colaborou na organização e dinamização da palestra e estudou/trabalhou bem as questões a colocar. Nesta fase, começou-se a preparar as atividades para realizar no momento da visita de cada grupo às entidades. Ao tentar implementar esta situação de cada grupo de alunos visitar a sua entidade deparei-me com a dificuldade da falta de tempo no horário da turma e com as instituições a terem dias definidos para cada atividade. Deste modo, e em consonância com a PO optou-se por levar toda a turma, numa dinâmica de visita de estudo, para integrar as atividades no dia do banco alimentar na Associação de Imigrantes Mundo Feliz. Como esta atividade era apenas possível na 1.ª 3.ª feira de cada mês, ficou agendada para dia 7 de maio, com saída da escola às 11h00 e regresso previsto por volta das 16h00.

Quanto ao segundo momento, que decorreu ao longo do mês de março, destinado à recolha de bens para os Cabazes de Páscoa e respetiva entrega às 4 entidades selecionadas. De referir que numa primeira fase, contactei todas as instituições para saber quais as necessidades de cada uma e a Associação Família Solidária de Oeiras, agradeceu muito o nosso gesto, mas salientou que nesse momento não estava a fazer angariação de bens. Nesta fase foi bastante interessante e gratificante verificar um maior envolvimento, quer dos alunos da turma quer da própria escola para contribuir. Também a estratégia de associar a entrega de um bem por participante no torneio interturmas de final do 1.º Semestre, realizado no dia 22 de março, e a passagem da informação pelas turmas, assim como terem sido espalhados mais cartazes pela escola permitiu angariar um maior número de bens para cada uma das instituições. Devido ao final das aulas e para que os alunos estivessem integrados na entrega dos bens, este momento teve de passar para o dia da palestra de cada instituição.

2.5. 4.ª Etapa

Ao longo do ano letivo, o envolvimento dos alunos foi sendo cada vez maior e de grande empenho nas várias atividades propostas, assim como um maior número de alunos a interessarem-se por esta temática. Nesta etapa, o foco manteve-se, pois o maior objetivo deste projeto era conseguir chegar a todos os alunos.

Quadro 18 - 4.ª Etapa DT - Objetivos

Objetivos
Continuar a envolver os alunos nas várias atividades a desenvolver
Saber trabalhar em equipa (alunos mais cooperativos e colaboradores)
Tornar os alunos mais participativos e proativos nas atividades a desenvolver

2.5.1. Planeamento

Esta 4.ª Etapa começou no início do 2.º Semestre, a 8 de abril e terminou no final do ano letivo. Na etapa anterior ficou definido, o dia 16 de abril para a palestra do Centro Social e Paroquial de Nova Oeiras. Quanto à palestra da Associação de Imigrantes do Mundo Feliz e apesar dos inúmeros adiamentos de datas para a realização da mesma, nesta fase não foi possível marcar um dia definitivo e neste sentido nesta etapa continuei a tentar reagendar uma nova data para a realização da palestra.

Nesta etapa foi concretizada a entrega dos cabazes. A ida da turma às atividades do banco alimentar na Associação de Imigrantes Mundo Feliz, manteve-se prevista para dia 7 de maio.

2.5.2. Balanço

Há semelhança das palestras anteriores, também a palestra do Centro Social e Paroquial de Nova Oeiras de dia 16 de abril foi muito interessante, interativa e com vários momentos de grande partilha. A turma aderiu muito bem e o grupo de trabalho responsável pela colaboração e dinamização da organização da palestra esteve empenhado na sua função. Infelizmente, e após inúmeros contactos, a palestra da Associação de Imigrantes do Mundo Feliz teve de ser cancelada, uma vez que a responsável pela apresentação da palestra teve de se ausentar de Portugal e não tinha data prevista para o seu regresso.

Quanto à entrega dos cabazes, e como referido anteriormente foram angariados vários produtos de acordo com as necessidades de cada entidade e mais uma vez foi bastante

gratificante verificar a forma como a turma se envolveu nesta atividade, assim como a restante comunidade escolar.

Desta vez, a entrega foi combinada através de contacto telefónico com cada uma das entidades e mais uma vez foi bastante positiva a forma como fomos recebidos.

Quanto à ida da turma para realizar as atividades no dia do banco alimentar na Associação de Imigrantes Mundo Feliz, prevista para dia 7 de maio, infelizmente não foi possível concretizar-se. Perante esta situação, tive de voltar a reestruturar a dinâmica das visitas às instituições e aplicação das respetivas atividades preparadas pelo grupo para o que estava inicialmente estruturado. Voltei a contactar todas as entidades e o Centro Social e Paroquial de Nova Oeiras foi a que apresentou maior abertura para a concretização das atividades do grupo aos utentes do centro de dia na manhã de uma 2ªfeira, momento em que a turma não tinha aulas no seu horário. Sabendo que poderia não ser fácil a autorização dos EE para a realização desta iniciativa, fora do horário da turma e considerando que os alunos aproveitavam esses tempos para ter explicações, fiz a respetiva autorização do grupo em questão e entreguei a cada um dos elementos. Posso referir que inicialmente não foi muito bem aceite, mas no dia da atividade, 22 de abril, que foi a 1.ª visita, dos 5 elementos do grupo 3 compareceram. De referir, que as deslocações à Associação foram feitas a pé e os alunos estiveram muito empenhados nas atividade, assim como os utentes que adoraram a presença deles. Foi de tal forma emotivo que os alunos saíram da atividade comovidos e a solicitar uma nova ida à instituição. Com esta adesão tão natural, com vontade de voltar e o facto de não ser possível marcar com as restantes entidades às 2ªfeiras durante o período da manhã, optei por perguntar a esta instituição se os restantes grupos podiam visitar o seu banco alimentar e realizar as suas atividades. Esta proposta foi bem recebida pela instituição e neste sentido foram entregues autorizações aos restantes alunos dos outros grupos para realizarem a visita nos dias 20 e 27 de maio. De realçar que no total dos 21 alunos da turma 2/3 participaram nas atividades. Estas sessões foram igualmente emotivas, quer para os alunos participantes quer os utentes, que usufruíram de mais 2 manhãs diferentes e divertidas, a realizar atividades físicas preparadas pelos alunos.

2.6. Saída de Campo

O planeamento da Saída de Campo (SC) teve por base o modelo por etapas, o qual encontra-se no quadro 19.

Quadro 19 - Saída de Campo - Plano da Saída de Campo

Plano da Saída de Campo			
1.ª Etapa	**2.ª Etapa**	**3.ª Etapa**	**4.ª Etapa**
▪ Definir o local e data ▪ Definir os objetivos ▪ Escolher as matérias a desenvolver ▪ 1.º contacto com as entidades externas	Apresentar a proposta à PO e à Direção	Planear as Atividades	Implementar

Este projeto destaca-se pela sua relevância, uma vez que está alinhado com as oportunidades e objetivos do Projeto Educativo (PE) do AECO, contribuindo para o alcance dos objetivos da EF (Jacinto et al., 2001) que não seriam possíveis apenas no ambiente escolar. Além disso desempenha um papel crucial no desenvolvimento das áreas de competências do *Perfil dos alunos à saída da Escolaridade Obrigatória*, expressas nas AE: "bem-estar, saúde e ambiente", "informação e comunicação", "pensamento critico e pensamento criativo" e "desenvolvimento pessoal e autonomia".

2.6.1. 1.ª Etapa

Definição do local e data

O projeto começou com a definição da atividade "Aventura Viagem Finalistas", que ocorreu no Cadaval e teve a duração de 2 dias, sendo direcionada a 3 turmas do 9.º ano. Inicialmente a proposta da PO foi de realizar a SC na Estação Agronómica Nacional em Oeiras, pela à proximidade com a escola e à ausência de custos. Contudo foi posteriormente decidido que a atividade seria a "visita de estudo de finalistas dos 9.º anos". Diante disto, o NE percebeu que o local inicialmente sugerido não era apropriado para abordar os conteúdos planeados e apresentámos uma nova proposta à PO. Deste modo, foram definidos os objetivos e a ideia geral da SC.

A escolha do Cadaval para a "Aventura Viagem Finalistas", foi fundamentada na variedade de atividades disponíveis, na segurança e controlo do ambiente e na relativa proximidade geográfica com a escola. O objetivo era proporcionar uma experiência marcante e memorável para os alunos, celebrando o final do ciclo de escolaridade.

Definição dos objetivos

No início do processo de planeamento, a definição dos objetivos foi determinante, não apenas para esclarecer as intenções pedagógicas, mas também para permitir a avaliação dos resultados obtidos (Behrendt & Franklin, 2014).

Assim foram definidos os seguintes objetivos:

Quadro 20 - Saída de Campo - Objetivos

Objetivos Comuns
Sensibilizar para a preservação do meio ambiente (conservação da natureza)
Vivenciar diversas Atividades de Exploração da Natureza e de Desportos de Ar Livre
Desenvolver a motivação e o gosto pelas atividades realizadas
Melhorar o relacionamento entre alunos
Fortalecer o relacionamento entre alunos e professores
Objetivos Específicos para o 9.º C
Contribuir para o desenvolvimento do trabalho cooperativo e de inclusão

Escolha das matérias a desenvolver

As Atividades de Exploração da Natureza, abordadas foram: a Escalada, o Slide, o Arborismo e a Canoagem, indo ao encontro dos conteúdos específicos da EF para esta área.

1.º contacto com as entidades externas

Para a concretização da "Aventura Viagem Finalistas" para 3 turmas do 9.º ano, no Cadaval, com a duração de 2 dias foi necessário estabelecer um primeiro contacto com a entidade, de modo a saber disponibilidades, programas e atividades possíveis de serem realizadas, assim como os custos de cada um, para depois se decidir qual o mais adequado. Neste sentido e uma vez que seria necessário transporte para as deslocações da escola para a atividade e respetivo regresso, o NE contactou algumas empresas de transportes para saber orçamentos e escolher a melhor opção.

2.6.2. 2.ª Etapa

Apresentação da proposta à PO e à Direção

Após definido o programa para os 2 dias e as atividades a realizar, assim como o transporte mais adequado, o NE apresentou a proposta à PO e à Direção da EBCO que aprovaram a concretização do mesmo.

2.6.3. 3.ª Etapa

Planeamento das Atividades

De forma a progredir na organização da SC, o NE começou a criar o programa geral e a preparar as atividades e recursos necessários. A colaboração da direção da EBCO foi essencial, pois facilitou o contato com as entidades externas e contribuiu para o sucesso das atividades, com a escola a apoiar os custos do transporte e cobrindo a totalidade do valor dos

alunos com mais dificuldades, de modo a que nenhum aluno ficasse impossibilitado de participar na SC.

Perante este planeamento passámos ao levantamento das necessidades ao nível dos recursos humanos e verificámos que era necessário incluir as 2 Diretoras de Turma das respetivas turmas. Assim, para a SC foi possível ter 4 professores a acompanhar as turmas (2 professores estagiários, a PO e mais a Diretora de Turma de uma das outras turmas) para supervisionar e ajudar nas atividades.

De referir, que a escolha das atividades ficou definido no momento da escolha do programa. Os grupos foram formados com o objetivo de promover a cooperação entre os alunos, formando grupos com base na diversidade do perfil de cada aluno e os diferentes níveis de desenvolvimento. Esta situação foi considerada essencial para o trabalho em equipa. Além disso, ao misturar alunos de diferentes turmas nos grupos ajudou a melhorar o relacionamento entre eles.

2.6.4. 4.ª Etapa

Implementação

A SC realizou-se nos dias 2 e 3 de maio de 2024, no "Tempo de Aventura", Campo de Férias do Cadaval.

Os alunos levaram atempadamente para os respetivos EE toda a informação referente à SC e a respetiva autorização. De modo a preparar a atividade, numa aula de Cidadania e Desenvolvimento, foram apresentados aos alunos, os objetivos, o programa e as regras a cumprir. Na chegada ao local, estas mesmas informações voltaram a ser reforçadas.

Para a realização das atividades, de salientar que os alunos com NEE foram colocados em grupos mais colaborativos, de modo a que pudessem realizar as atividades incluídos nas equipas da turma.

2.6.5. Balanço da Saída de Campo

Tendo a SC sido realizada próximo do final das aulas foi fundamental para consolidar o desenvolvimento do trabalho cooperativo, de colaboração e de inclusão. Estando num ambiente fora da escola e de vivência ao longo de 48 horas foi excecional para concretizar o objetivo de melhorar e fortalecer relacionamentos. Os alunos estiveram muito envolvidos nas atividades e entusiasmados com o programa escolhido. Perante os resultados, o NE afirma que foi uma escolha certa, pois foi ao encontro do que se pretendida para uma "Aventura Viagem Finalistas". Para alguns alunos foi o 1.º contacto com Atividades de

Exploração da Natureza e de Desportos de Ar Livre. Os alunos demonstraram motivação e entusiasmo pelas atividades, como evidenciado em diversas conversas e reflexões realizadas. A atividade também contribuiu para a educação ambiental, promovendo comportamentos ecológicos positivos (Otto & Pensini, 2017). Esta experiência enriqueceu o conhecimento dos alunos sobre a preservação ambiental e a conservação da natureza.

Em relação às aprendizagens dos alunos, todos participaram ativamente e atingiram com sucesso os objetivos estabelecidos.

Com o crescente sedentarismo e a redução das oportunidades para a interação com a natureza, como refere Wight et al., (2016) é crucial oferecer às crianças e jovens a possibilidade de conviver em ambientes ao ar livre e com a natureza. Brincar ao ar livre oferece inúmeros benefícios, incluindo o desenvolvimento físico, psicológico e emocional, ao apresentar desafios que exigem resolução de problemas, pensamento crítico, trabalho em equipa e adaptação a atividades criativos, sendo estas vivências positivas que favorecem a saúde e a adoção de estilos de vida ativos e saudáveis.

A inclusão destas atividades na EF, conforme indicado por Tahara e Filho (2012) serve como uma ferramenta pedagógica eficaz para diversificar conteúdos da disciplina. Essas atividades transmitem "valores, atitudes e normas, da aprendizagem de conceitos integrados em diferentes âmbitos de conhecimento (processo interdisciplinar) e de realização de diversas experiências motoras de grande impacto emocional, pelas características intrínsecas dessas práticas em meio rural" (cf. Tahara & Filho, 2012, p.61).

Este tipo de programas são essenciais, pois conseguem combinar viagens de finalistas do 3.º ciclo, com convívios na natureza e Atividades de Exploração da Natureza.

2.7. Balanço Final

Ao longo do ano letivo, os alunos foram-se envolvendo cada vez mais no projeto da DT, referente à Solidariedade - Apoiar Instituições Particulares de Solidariedade Social e Associações de âmbito Social sedeadas em Oeiras e sentindo-se como parte integrante do mesmo. Neste sentido, foi possível verificar a evolução dos alunos e realça-se o sucesso ao alcançar os objetivos traçados inicialmente. É bastante gratificante verificar que a grande maioria dos alunos através do trabalho em equipa e com a criação dos grupos heterogéneos, tornaram-se mais cooperativos, colaborativos e solidários, demonstrando uma participação proativa nas atividades e um envolvimento significativo nas tarefas desenvolvidas. Embora tenham surgido constantes desafios, os grupos foram mostrando-se com capacidade de adaptação, organização e cooperação, apesar de ainda apresentarem espaço de crescimento.

Também ao nível do respeito mútuo entre colegas, dentro e fora da sala de aula, foi possível verificar melhorias, apesar de continuar a haver margem para progredir.

Este projeto reforçou a importância do trabalho colaborativo e cooperativo, fundamentais para a formação de um ambiente de aprendizagem inclusivo e produtivo, assim como para um melhor desenvolvimento pessoal e social de cada aluno. Com este projeto foi possível fomentar nos alunos a prática de solidariedade, contribuindo para a construção de um futuro mais colaborativo e humanitário, promovendo valores essenciais para a convivência em sociedade.

Concluindo, a prática de solidariedade entre alunos não enriquece apenas o ambiente escolar, mas também prepara os jovens a serem cidadãos mais comprometidos e cooperativos. Esse investimento na formação de valores solidários é essencial para a construção de um futuro onde a entreajuda, o olhar para o outro, a cooperação e a colaboração sejam pilares da sociedade.

3. Desporto Escolar

3.1. Contextualização

O DE, de acordo com o Decreto-Lei n.º 95/91 é uma atividade de complemento curricular com um conjunto de práticas lúdico-desportivas, desenvolvidas como complemento curricular e de ocupação dos tempos livres dos alunos num regime de liberdade de participação e de escolha.

3.2. Projeto Específico do DE

O projeto que escolhi para desenvolver nesta área foi a "Abordagem do Voleibol através do jogo reduzido e orientado".

Para a aprendizagem de um JDC é fundamental que ocorra m jogos. O facto do jogo ser um sistema tão complexo e com variáveis interativas e irrepetíveis, Garganta (1998) considera que a sua manifestação dinâmica e sistémica, possibilita a construção de habilidades dentro dos próprios jogos. O "ensinar pelo jogo é v alorizar a complexidade do fenómeno desportivo, negando o ensino pelas partes , e enfatizando o ensino pela totalidade , numa teia complexa de ações , gestões, intenções e problemas a serem resolvidos em contexto de jogo". Garganta (1998) refere ainda que "o jogo deve estar presente em todas as fases de ensino-aprendizagem, pelo facto de ser, simultaneamente, o maior factor de motivação e o melhor indicador da evolução e das limitações que os praticantes vão revelando ."

O produto coletivo não corresponde ao somatório dos desempenhos individuais nem a avaliação das ações do grupo correspondem à soma das partes. Só o "todo" permite compreender as "partes" e a sua soma. Assim, se dividir-se o jogo em partes irá perder-se a essência do jogo, pois estamos a retirar a sua organização e a dissolver a sua complexidade ao perderem-se as ligações entre as várias partes. Como refere Hernandez-Moreno (1994) as partes só têm valor quando ligadas nas circunstâncias totais do próprio jogo. Segundo Garganta (1998) o ensino de um JDC deve estar centrado no jogo, ou seja, é no jogo que ocorrem erros e problemas que terão de ser corrigidos e solucionados. Por tudo isto é necessário jogar os vários jogos que o jogo tem sem empobrecer o próprio jogo, ou seja, tentar tornar o jogo menos complexo, mas sem tirar a estimulação do jogo para que haja aprendizagem.

Neste sentido, pretendi abordar ao longo do ano letivo um conjunto de progressões para o ensino do Voleibol através do jogo. Cada progressão foi um novo jogo e teve objetivos técnico-táticos definidos para serem alcançados, tendo sempre em atenção que caso fosse

necessário e/ou as alunas não estivessem a dominar minimamente o novo jogo voltava-se atrás nas progressões de modo a consolidar melhor as aprendizagens. O conjunto de jogos a abordar tinham uma fórmula didática de encadeamento desde o jogo simples do 1x1 até ao jogo 4x4, com este último já com as características próximas da situação de jogo formal, de modo a permitiu às alunas quando transitarem para a situação de jogo 6x6 possuírem os conhecimentos suficientes a nível técnico-tático para a compreensão e desenrolar do jogo de uma forma motivante.

A técnica é um instrumento ao serviço da tática e como tal não foi trabalhada analiticamente, mas sim, treinada em contexto de jogo, pois só assim é que as alunas saberão resolver os problemas quando estes ocorrem em jogo.

A aprendizagem de uma técnica também ocorre mais rapidamente quanto maior for o número de contactos com a bola. Esta regra só é verdadeira quando o jogador faz ou tenta fazer o que lhe é solicitado no jogo. Assim, e de modo a permitir aumentar o tempo potencial de aprendizagem dos gestos técnicos que se pretende ensinar, em cada jogo, as regras foram bem definidas, obrigatórias e adaptadas aos objetivos.

Quando se passou de um jogo para outro, não se introduziram muitas variáveis novas de aprendizagem, sendo que estas podem ser: altura da rede; comprimento do terreno do jogo; largura do terreno de jogo; área de intervenção, da responsabilidade de cada jogador; gestos técnicos permitidos; gestos técnicos obrigatórios; número de jogadores por equipa; número de toques por equipa; sistemas de jogo e circulação da bola.

É também fundamental determinar o momento ideal para a introdução de um novo jogo. Esta fase depende da relação entre a defesa e o ataque e do ponto de equilíbrio estabelecido entre os dois (relação ataque/defesa). Sabendo que o ataque sobrepõe-se à defesa sempre que há muito poucas transposições da bola e sempre que se verifica muitas transposições da bola por cima da rede significa que a defesa está em vantagem em relação ao ataque, então o ponto de equilíbrio deverá ser determinado quando em igualdade de circunstâncias verifica-se que a bola passa 3 vezes. Este valor permitiu que as alunas, em média, conseguissem atingir o objetivo de cada jogo mantendo a sustentação da bola no ar. Quando o equilíbrio era atingido era momento de introduzir um novo jogo que dava novas vantagens ao ataque e iria criar novas dificuldades à defesa devido às novas regras impostas no novo jogo. Também tinha-se de ter em atenção que o serviço não deveria contabilizar para os dados da relação defesa-ataque, uma vez que o mesmo não cria dificuldades à defesa. Concluindo, a evolução para jogos mais complexos dependia da aprendizagem das alunas,

sendo que a passagem para o nível seguinte só era possível quando a defesa tivesse meios suficientes para dar resposta à perigosidade do ataque.

Quadro 21 - DE - Cronograma das Etapas

Plano Anual por Etapas										
Set.	Out.			Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.
26	27	31				25	6	21	9		6
Prognóstico		Prioridades					Progresso		Produto		

3.3. 1.ª Etapa - Etapa de Prognóstico

3.3.1. Planeamento

Numa fase inicial abordei as 2 professoras responsáveis pelos núcleos do DE de Voleibol para saber sobre a organização e dinâmica dos mesmos e para esclarecer algumas questões relacionadas com a quantidade de alunos que frequentavam os núcleos em anos anteriores e o seu nível de prática. Ainda nessa fase de preparação propus-me a realizar cartazes para aumentar a adesão, mas em reunião do GEF verifiquei que só realizavam essa prática caso houvesse necessidade de angariar alunos devido à fraca adesão ao núcleo. Esta situação veio a provar ser desnecessária, pois houve muitas inscrições.

Fiquei responsável por acompanhar o escalão Infantil B Feminino, que para este ano letivo correspondeu a alunas sub 13, ou seja, do ano de nascimento de 2011 e 2012, em média alunas que frequentavam os 7.º ano e 8.º ano de escolaridade.

Os treinos para este escalão ficaram marcados às terças-feiras e quintas-feiras das 13h25m às 14h10m. Nos treinos foram desenvolvidas as competências essenciais para este escalão etário no alcance do objetivo do Voleibol e pretendeu-se que as alunas fossem capazes de realizar com oportunidade as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo e aplicando corretamente as regras.

A planificação do DE foi semelhante à da lecionação, pois também segue um planeamento por etapas, que engloba 4 etapas: a AI, as Prioridades, o Progresso e o Produto. Neste sentido, e com tanta adesão, as primeiras semanas foram destinadas à criação de regras e rotinas, de modo a minimizar o tempo despendido na instrução e nas transições, bem como para a montagem e desmontagem do material.

Na 1.ª Etapa do DE foi também para conhecer as alunas que frequentavam o núcleo e detetar as maiores dificuldades de cada uma, assim como tentar verificar se existia alguma problemática que fosse prioritária ao projeto pré-definido. Numa fase inicial e para

a primeira abordagem ao jogo, foi utilizado o modelo de jogo 1+1, com o objetivo de garantir a manutenção da bola no ar tentando realizar o maior número de toques possíveis, cumprindo com o deslocamento até ao ponto de queda da bola e com a técnica do toque de dedos. Este modelo permitiu um contacto mais frequente com a bola, proporcionando a melhoria e o aperfeiçoamento na qualidade de execução da técnica de cada aluna. Simultaneamente, foram também introduzidas situações de jogo 2+2 e de 2x2 (Santos, 1999), passando pelo jogo 1x1, a base para o jogo mini-volei e de modo a promover a cooperação e para iniciar o cumprimento das regras do jogo reduzido, através da formação de pares heterogéneos. Para esta fase inicial, foram estabelecidos os objetivos que se encontram representados no quadro abaixo:

Quadro 22 - 1.ª Etapa DE - Objetivos

Objetivos
Identificar o nível de desempenho de cada aluna (através da AI)
Avaliar o nível de jogo do grupo-equipa
Identificar as alunas e as componentes do jogo prioritárias
Criar regras e rotinas de treino

3.3.2. Balanço

Nesta etapa inicial foi bastante positivo verificar a adesão ao núcleo e o desempenho das alunas foi bastante promissor e mostrou avanços significativos. O modelo de jogo 1+1 permitiu um contacto intenso com a bola, o que facilitou a observação detalhada e a avaliação das habilidades básicas, como o deslocamento para o ponto de queda da bola e a técnica de toque de dedos. As alunas demonstraram uma boa capacidade de adaptação a este formato, conseguindo realizar um número considerável de toque e melhorando a precisão do passe. Alcançado este objetivo foram introduzidas as situações de jogo 1x1, 2+2 e 2x2, de acordo com os objetivos, as necessidades das alunas e o nível de jogo. Esta transição facilitou a cooperação e a colaboração entre as alunas e o espírito de equipa começou a construir-se e a ser bastante visível. De realçar, que este modelo permitiu uma avaliação mais precisa do nível de jogo das alunas, assim como o seu entendimento das regras e a dinâmica do jogo. As alunas demonstraram um bom nível de compreensão e aplicação das estratégias de jogo, o que foi um indicador positivo do seu desenvolvimento tático. Os jogos formais 2x2 permitiram uma avaliação concreta da progressão das alunas e da equipa no geral. A formação heterogénea dos pares, revelou a capacidade das alunas se adaptarem a diferentes colegas e situações, demonstrando flexibilidade e cooperação em jogo. No geral, e apesar do nível da equipa estar num nível I, o balanço foi positivo, com as alunas a mostrarem interesse e

empenho nos treinos o que resultou em progressos significativos das habilidades técnicas, táticas e na cooperação.

3.4. 2.ª Etapa - Etapa das Prioridades

Através da etapa de Prognóstico verifiquei que o grupo encontrava-se num nível I em relação ao jogo de Voleibol. Com os dados recolhidos e para manter o envolvimento de todas as alunas, para esta etapa de trabalho, das prioridades, considerei fundamental que a abordagem ao jogo continuasse a ser feita através da introdução de jogos reduzidos contextualizados e orientados numa perspectiva de progressão de objetivos ao longo da etapa (Gotsch, 1983).

3.4.1. Planeamento

Esta etapa foi dividida em 3 UD, numa lógica de progressão e com o objetivo de no final da 3.ª UD o grupo conseguir realizar um jogo 3x3 com critério. Pretendeu-se assim, que as alunas conhecessem e que fossem capazes de, em cooperação, aplicar as regras de jogo de Voleibol e realizar numa situação de jogo, os seguintes critérios: serviço por baixo ou por cima para zona de difícil receção; receção para dar continuidade ao jogo; passe para finalização e finalização em passe colocado ou remate em apoio. Ao nível de comportamentos táticos pretendeu-se que as alunas fossem capazes de realizar: ocupação racional do espaço em 1:2; fazer a escolha do gesto técnico mais adequado, quer na defesa quer no ataque; receção do serviço executada pelos jogadores mais recuados; 3 toques com o 2.º toque a ser realizado pelo passador; passe de ataque paralelo à rede.

A 1.ª UD e em situação de jogo, foi destinada à aquisição e consolidação dos gestos técnicos do passe e da manchete no intuito de trabalhar a ocupação racional do espaço, o deslocamento para o ponto de queda da bola e o envio da bola jogável para a colega em bola alta, aliando a correção de alguns erros que se verificassem na execução destes gestos técnicos.

De acordo com as progressões da aprendizagem do Voleibol através do jogo, expressas no **Anexo 2** e com base na evolução verificada foram estabelecidos objetivos intermédios para o final da 2.ª UD, onde pretendeu-se que no final desta fase as alunas fossem capazes de aplicar numa situação de jogo: serviço por baixo, deslocamento para o ponto de queda da bola, passe ou manchete para dar continuidade ao jogo e finalização em passe. Ao nível de comportamentos táticos as alunas também deveriam ser capazes de realizar a ocupação racional do espaço em 1:2, fazer a escolha do gesto técnico mais adequado, quer na

defesa quer no ataque e realizar 3 toques, sendo que o 2.º toque devia ser realizado pelo passador.

Quadro 23 - 2.ª Etapa DE - Objetivos

UD	Duração	Objetivos
1.ª	31 out - 23 nov	▪ Aprendizagem e consolidação do Passe e da Manchete ▪ Ocupação racional do espaço ▪ Deslocamento para o ponto de queda da bola ▪ Envio da bola jogável para o colega (bola alta)
2.ª	28 nov - 19 dez	▪ Aprendizagem do Serviço por baixo ▪ Aprendizagem da ocupação racional do espaço em 1:2 ▪ Consolidação do deslocamento para o ponto de queda da bola ▪ Aprendizagem da dinâmica dos 3 toques com o 2.º toque a ser realizado pelo passador ▪ Introdução da posição do passador (jogo 3x3) Aprendizagem da finalização em passe colocado
3.ª	4 jan - 25 jan	▪ Consolidação do Serviço por baixo ▪ Aprendizagem do Serviço por cima Consolidação da finalização em passe colocado ▪ Aprendizagem da finalização em remate em apoio ▪ Consolidação da dinâmica dos 3 toques com o 2.º toque a ser realizado pelo passador

Os treinos de cada UD desta 2.ª Etapa foram de manter a estrutura da 1.ª Etapa. Nesta etapa, o objetivo foi fazer com que as alunas chegassem ao jogo 3x3 e que fossem capazes de organizar o ataque com 3 toques sendo o 2.º toque a ser realizado pela passadora. Chegado a esta fase, todas as outras componentes do jogo como a qualidade na receção e a orientação do passe para uma colega e os gestos técnicos do passe, manchete e serviço por baixo e por cima foram sendo melhoradas e consolidadas.

A evolução de cada aluna foi outra das prioridades e neste sentido sempre que necessário e/ou que as alunas não estivessem a dominar minimamente o novo jogo voltavam atrás nas progressões de modo a consolidar melhor as aprendizagens.

3.4.2. Balanço

De referir que o núcleo de DE Voleibol contou com cerca de 24 alunas neste escalão de Infantil B Feminino, sendo constante a presença de 16 alunas a frequentar os treinos apesar de não serem sempre as mesmas. Houve alunas que estiveram presentes em praticamente todos os treinos e outras que devido ao seu horário e compromissos só conseguiam realizar 1 treino por semana. Verificou-se que as alunas que frequentavam mais treinos ao longo da semana apresentaram uma maior evolução técnico-tático. O facto, da escola organizar os treinos semanais por modalidade/escalão de modo a terem os treinos em simultâneo e neste

caso o DE Voleibol Infantil B, Feminino e Masculino, permitiu um número mais alargado de alunos a praticar a modalidade ao mesmo tempo, o que por vezes facilitou, quer na motivação para a prática quer na organização do próprio treino e/ou nos grupos de trabalho. Esta situação também foi especialmente benéfica para as alunas, uma vez que no geral os rapazes são mais competitivos e ajudavam-nas a evoluir mais e mais rápido.

Duas semanas antes do momento de competição de dia 24 de janeiro começou-se a verificar uma maior presença das alunas no treino e esta situação deveu-se ao facto de quererem marcar presença para serem convocadas para a jornada que se aproximava. Esta quantidade excessiva de alunos nos 2 treinos e a falta de continuidade de algumas alunas e alunos ao longo da etapa fez com que este período em vez de ser uma fase de preparação para a competição e de ajuste de alguns pormenores que eram necessários reforçar, fosse uma fase mais confusa e com menos tempo de prática para cada aluna. De modo a tentar contrariar esta situação coloquei todas as alunas envolvidas no jogo, sendo que no jogo 3x3 formei equipas de 4 alunas com rotação ao serviço, ou seja, quando a equipa ganhava o ponto após estar a equipa adversária a servir faziam rotação no serviço, saindo a jogadora da rede e a jogadora que se encontrava fora entrava para realizar o serviço.

Na parte inicial dos treinos comecei com exercícios a pares 1+1 e depois 1x1, tendo sempre a preocupação de variar os pares nos diferentes treinos para trabalhar a cooperação, a dinâmica e o espírito do grupo, tendo estes exercícios demonstrado serem eficazes no alcance deste objetivo. Também e de modo a trabalhar o deslocamento para o ponto de queda da bola apliquei diversos jogos, como por exemplo: deixar a bola cair uma vez no chão antes de executar o passe e de sentar-levantar e passe; e com recurso a agilidade, como por exemplo: fazer um passe e tocar na linha de fundo ou tocar na linha lateral (Santos, 1999).

De início, nos jogos de cooperação, no 1+1 e no 2+2, o envio da bola jogável para a colega em bola alta, não foi executado corretamente por todas as alunas, mas ao longo dos treinos e com a constante persistência neste objetivo foram melhorando a sua execução. Uma das estratégias utilizadas foi aumentar a altura da rede, de modo a obrigar a que o passe fosse mais alto, contrariando o passe tenso. Esta estratégia de início não parecia estar a resultar, pois os passes estavam a ficar na rede, foi necessário voltar a reforçar o objetivo e a corrigir a execução de algumas alunas para se verificar êxito total no exercício aplicado.

Na 2.ª UD e após a consolidação dos gestos técnicos do passe e da manchete com o deslocamento para o ponto de queda da bola, passei para a aprendizagem do serviço por baixo. Inicialmente, em exercício a pares, frente a frente com a rede a separar, sendo o serviço

realizado atrás da linha dos 3m, e indo progredindo para a linha dos 3,5m, para a distância de 4m e assim sucessivamente até aos 5m. De realçar que a progressão só se dava após cada aluna realizar 3 vezes consecutivas o serviço por baixo com sucesso.

Ao progredir para o jogo 2+2 e sucessivamente para o jogo 2x2, de modo a fazerem uma ocupação racional do espaço, coloquei as alunas lado a lado a receber a bola com a jogadora que não recebia a bola no 1.º toque a deslocar-se à rede para fazer a função de passador, realizando o 2.º toque com um passe alto paralelo à rede para a jogadora que realizou o 1.º toque finalizar (Gotsch, 1983). Para a formação das equipas de aprendizagem nesta fase, recorri a equipas mais heterogéneas para introduzir algumas condicionantes, como por exemplo: a jogadora que recebia e finalizava era a mais apta de modo a facilitar a receção da jogadora menos apta, promovendo desta forma mais transposições de bola no decorrer do jogo. Outro exercício para promover a finalização em passe colocado foi finalizações cruzadas e jogo 1x1 com a estratégia de modificação do terreno de jogo para as dimensões de 6m de comprimento por 3m de largura, de modo a obrigar as alunas a realizarem passes tensos ou curtos numa ação de ataque enviando a bola para os espaços vazios do campo adversário (Santos, 1999).

De modo a realizarem uma ocupação racional do espaço no jogo 3x3 e ao introduzir a dinâmica dos 3 toques com o 2.º toque a ser realizado pela passadora, optei pelo sistema 1:2, com a receção ao serviço a ser executada pelas jogadoras mais recuadas, o 2.º toque a ser realizado pela passadora e o passe de ataque a ser realizado paralelo à rede.

Através das inúmeras situações de jogo, da constante insistência e dos feedbacks dados foi possível consolidar o deslocamento para o ponto de queda da bola.

Na 3.ª UD e após a consolidação do serviço por baixo, foi momento para introduzir a aprendizagem do serviço por cima, tendo escolhido exercícios muito semelhantes aos realizados na introdução ao serviço por baixo, havendo apenas a mudança do gesto técnico. As alunas apresentaram mais dificuldades na realização do serviço por cima, pois apenas as alunas mais aptas conseguiram realizá-lo, mas o seu sucesso foi muito inconstante. Ao verificar esta situação, foram introduzidas "regras" na realizaram do jogo, assim e na 1.ª metade condicionava o jogo, com serviço apenas por baixo, para que fosse possível haver jogo jogado e só na 2.ª metade do jogo é que permitia que no 2.º serviço pudesse haver a opção de ser por cima, de modo a que também houvesse possibilidade de adquirirem este gesto técnico.

Ao condicionar o serviço e a obrigatoriedade dos 3 toques, no jogo 2x2 e 3x3, a finalização em passe colocado e a dinâmica dos 3 toques com o 2.º toque a ser realizado pelo passador ficou bem consolidada.

Também como objetivo definido para esta etapa, foi introduzida a aprendizagem da finalização em remate em apoio, elemento que continuou a ser trabalhado ao longo das restantes etapas, uma vez que as alunas ainda demonstravam muita dificuldade na sua execução. Sempre que se verificou que as alunas não estavam a dominar minimamente o novo jogo voltava-se atrás nas progressões de modo a poderem consolidar melhor as aprendizagens.

3.5. 3.ª Etapa - Etapa de Progresso

Na 3.ª Etapa, etapa de Progresso das aprendizagens foi momento para desenvolver e consolidar as aprendizagens, assim como de preparação para os novos momentos de competição. Ao longo do ano letivo e para o escalão Infantil B Feminino foram contemplados 3 torneios da CLDE ACO, na modalidade de Voleibol, sendo que o 1.º torneio realizou-se no dia 24 de janeiro, no final da 2.ª Etapa, no decorrer da 3.ª UD, o 2.º torneio estava previsto para dia 23 de fevereiro, nesta etapa no final da 1.ª UD e o 3.º torneio também previsto para o dia 15 de maio, já na 4.ª Etapa. Estes momentos de competição assumem um carácter formativo que permitem aferir e verificar a evolução das atletas.

Nos treinos, e há semelhança da etapa anterior, a continuação da utilização de jogos reduzidos contextualizados e orientados numa perspectiva de progressão de objetivos continuaram a ser a prioridade na forma de abordagem ao jogo ao longo da etapa (Gotsch, 1983). De realçar, que nesta etapa também foram privilegiados momentos de competição em treino, de modo a promover a melhoria do rendimento das alunas (Cunha, 2016).

3.5.1. Planeamento

Esta etapa foi dividida em 2 UD, numa lógica de progressão e com o objetivo de no final da 2.ª UD o grupo conseguir realizar um jogo 4x4 com critério. Pretendeu-se assim, que as alunas conhecessem e fossem capazes de, em competição, aplicando as regras de jogo de Voleibol e realizar numa situação de jogo, os seguintes critérios: serviço por baixo ou por cima para zona de difícil receção; receção para dar continuidade ao jogo; passe para finalização; finalização em remate em apoio ou em remate em salto. Ao nível de comportamentos táticos pretendeu-se que as alunas fossem capazes de realizar: ocupação racional do espaço em 1:2:1 (com receção em meia lua); a jogadora mais recuada ser apenas defesa e as jogadoras laterais serem as rematadoras; sendo que a jogadora mais avançada

fosse a distribuidora; bloco individual da distribuidora; 3 toques com o 2.º toque a ser realizado pela passadora e quando o 2.º toque não fosse executado pela distribuidora evitar a bola pela diagonal mais longa.

Os objetivos para a 1.ª UD foram idênticos ao da 3.ª UD da 2.ª Etapa, com vista à preparação para o 2º encontro da 1.ª fase a realizar no dia 23 de fevereiro, na Escola Básica Vieira da Silva e também para dar mais tempo para a consolidação das aprendizagens. Neste sentido e em situação de jogo 3x3, pretendeu-se que as alunas fossem capazes de realizar com êxito o serviço quer por baixo quer por cima e que consolidassem a finalização em passe colocado e em remate em apoio, assim como a dinâmica de organizar o ataque com 3 toques e o 2.º toque a ser realizado pela passadora.

De acordo com as progressões da aprendizagem do Voleibol através do jogo, expressas no **Anexo 2** e com base na evolução verificada foram estabelecidos objetivos finais para a 2.ª UD, e foram os que estavam definidos para o final da etapa.

Quadro 24 - 3.ª Etapa DE - Objetivos

UD	Duração	Objetivos
1.ª	6 fev - 23 fev	▪ Consolidação do Serviço por baixo ▪ Aprendizagem do Serviço por cima ▪ Consolidação da finalização em passe colocado ▪ Aprendizagem da finalização em remate em apoio ▪ Consolidação da dinâmica dos 3 toques com o 2.º toque a ser realizado pela passadora (jogo 3x3)

2.ª	27 fev - 21 março	▪ Consolidação do serviço por cima
		▪ Consolidação da finalização em remate em apoio
		▪ Aprendizagem da finalização em remate em salto
		▪ Introdução à ocupação racional do espaço em 1:2:1 (com receção em meia lua - jogo 4x4), tendo em atenção o seguinte:
		  ▪ jogadora mais recuada ser apenas defesa e as jogadoras laterais serem as rematadoras
		  ▪ jogadora mais avançada é a distribuidora
		  ▪ 3 toques com o 2.º toque a ser realizado pela passadora e quando o 2.º toque não é executado pela distribuidora evitar a bola pela diagonal mais longa

Os treinos de cada UD desta 3.ª Etapa mantiveram a estrutura da 2.ª Etapa. A evolução de cada aluna continuou a ser uma prioridade e neste sentido sempre que foi necessário e/ou as alunas não estivam a dominar minimamente o novo jogo voltava-se atrás nas progressões de modo a consolidarem melhor as aprendizagens.

3.5.2. Balanço

Durante a 1.ª UD da 3.ª Etapa, as alunas mostraram competências na execução do serviço por baixo, bem como na realização das receções que permitiram dar continuidade do jogo e após consolidado o serviço por baixo começaram a aprender o serviço por cima. A consolidação da finalização em passe colocado foi bem-sucedida, tendo as alunas demonstrado precisão e eficácia na sua realização. A aprendizagem da finalização em remate em apoio também foi atingida, com as alunas a adquirirem uma boa capacidade na aplicação dessa técnica. A dinâmica dos 3 toques com o 2.º toque realizado pela passadora foi consolidada em jogos 3x3, com as alunas a demonstrarem entendimento e aplicação eficaz dessa estratégia. No geral, os objetivos da 1.ª UD foram alcançados com sucesso, indicando um progresso sólido nas habilidades técnicas e táticas básicas. Estes resultados também foram bem visíveis no 2º encontro da 1.ª fase que se realizou no dia 23 de fevereiro, na Escola Básica Vieira da Silva tendo a equipa demonstrado evolução e solidez ao alcançar o 1.º lugar no torneio.

Ao longo da 2.ª UD, algumas alunas consolidaram com sucesso o serviço por cima, demonstrando maior precisão e consistência. A finalização em remate em apoio também foi solidificada por parte de algumas alunas, tendo iniciado a aprendizagem da finalização em remate em salto. Na introdução ao jogo 4x4, a ocupação racional do espaço em 1:2:1 foi bem assimilada, com as alunas a entenderem as funções específicas de cada jogadora: a defensora recuada, as laterais como rematadoras, e a avançada como distribuidora. A estratégia dos 3 toques, com o 2.º toque a ser realizado pela passadora e a alternativa de evitar a bola pela diagonal mais longa foi compreendida e aplicada com sucesso.

Os treinos estruturados e de acordo com a aplicação das progressões da aprendizagem do Voleibol através do jogo reduzido e orientado, expressas no **Anexo 2**, seguiram o modelo da 2.ª Etapa e garantiram uma evolução continua das alunas. Há semelhança das etapas anteriores, sempre que necessário adaptou-se o avanço e o recuo nas progressões, de modo a assegurar que nenhuma aluna ficasse para trás na aprendizagem. Este método ajudou a consolidar as aprendizagens de forma eficaz.

No geral, os objetivos da 2.ª UD foram atingidos, com as alunas a demonstrarem progressos significativos tanto em habilidades técnicas mais avançadas como na compreensão tática. A capacidade de executar a ocupação racional do espaço e os 3 toques já consolidadas indica uma maturidade de crescente no entendimento do jogo.

Em suma, as alunas, quer a nível individual quer como equipa, cumpriram os objetivos estabelecidos para ambas as UD. O progresso nos serviços, nas finalizações e na dinâmica de jogo demonstra uma evolução consistente e sólida. A adaptação às formações táticas e a aplicação das regras indicam que o grupo está no caminho certo para alcançar um nível elevado de desempenho em jogos 4x4 com critério.

3.6. 4.ª Etapa - Etapa de Produto

A 4.ª Etapa, etapa do Produto, decorreu ao longo do 2º. Semestre e foi momento para a consolidação das aprendizagens e de preparação para o último momento de competição, previsto para dia 15 de maio, que culminou com a fase final e classificação das equipas de Voleibol, no escalão Infantil B Feminino, da CLDE ACO.

Os treinos após a competição foram também destinados à preparação do próximo ano letivo, de modo a dar continuidade a todo o trabalho que tem vindo a ser desenvolvido. Neste sentido, no quadro abaixo encontram-se os objetivos definidos para esta 4.ª Etapa.

Quadro 25 - 4.ª Etapa DE - Objetivos

Objetivos
Aperfeiçoar as ações técnicas e táticas por fase do jogo 4x4
Consolidar as aprendizagens desenvolvidas ao longo do ano letivo
Preparar o próximo ano letivo

3.6.1. Planeamento

Nesta etapa, de acordo com o nível alcançado por cada aluna e para preparar o último momento de competição foram criados 2 grupos de trabalho por níveis. Assim, o grupo de alunas mais avançadas manteve-se a trabalhar e a consolidar a técnica e a tática organizativa do jogo 4x4 com a ocupação racional do espaço em 1:2:1 tendo como principal objetivo o aperfeiçoamento das ações técnicas e táticas por fase do jogo 4x4. Pretendeu-se que todas estas alunas fossem capazes de realizar em situação de jogo 4x4 as várias fases do jogo, nomeadamente na receção, a equipa saber organizar-se por zonas de responsabilidade e que adquirissem uma posição base baixa e ativa. Na fase da organização, a passadora ser capaz de orientar o passe alto paralelo à rede para as jogadoras atacantes realizarem a finalização de forma adequada. Por último e na finalização, as atacantes saberem finalizar, em passe colocado ou em remate, com intencionalidade para os espaços vazios dificultando a ação defensiva do adversário. A organização ofensiva e defensiva, pela sua complementaridade, nesta fase mais complexa e de modo a dificultar a oposição foram trabalhadas em simultâneo (Mesquita, 2010). O outro grupo de alunas, em menor número, nesta fase e para consolidar

melhor as aprendizagens retrocedeu ao jogo 3x3 para melhorar a consolidação da dinâmica dos 3 toques com o 2.º toque a ser realizado pela passadora. A formação dos grupos não foi fixa, pois permitia a troca de jogadoras de acordo com a sua evolução.

De salientar que, os objetivos traçados para esta 4.ª Etapa tinham como principal objetivo a preparação do 3.º encontro da 1.ª fase que, após alteração, realizou-se no dia 22 de maio, no Colégio Amor de Deus, mas também a consolidação das aprendizagens desenvolvidas ao longo do ano letivo. Após esta data foi dado início à preparação do próximo ano letivo.

No final do ano letivo foi feita a avaliação final de cada aluna, que foi entregue a cada diretor de turma para colocar na respetiva ficha de avaliação de cada aluna.

3.6.2. Balanço

Na etapa, os grupos das alunas foi estruturado, de acordo com o seu nível, com o objetivo de preparar o último momento de competição. Neste sentido, criaram-se dois grupos de trabalho, sendo um com as alunas que apresentavam um nível mais avançado e outro com as que precisavam de consolidar melhor as aprendizagens. A aplicação desta estratégia surtiu efeito e foi possível alcançar os resultados desejáveis. Também o sentimento de pertença ao grupo-equipa foi sendo cada vez mais visível, com as alunas a serem assíduas e a demonstrarem grande empenho e dedicação nos treinos.

Os treinos do grupo das alunas mais avançadas visaram o aperfeiçoamento técnico e tático do jogo 4x4, focado na ocupação racional do espaço em formação 1:2:1. Este grupo trabalhou intensivamente as várias fases do jogo e consolidou a receção ao nível da organização por zonas de responsabilidade e todas as alunas foram conseguindo adotar uma posição base correta. Este progresso facilitou a preparação para a fase de organização, onde a passadora aprimorou a capacidade de orientar o passe alto paralelo à rede, permitindo que as jogadoras atacantes finalizassem de forma adequada. Quanto à finalização, todas as jogadoras desenvolveram e evoluíram ao nível do passe colocado e do remate, colocando-o com intencionalidade para os espaços vazios do campo adversário de modo a dificultar a ação defensiva. O sucesso no serviço e na respetiva receção permitiu um jogo mais competitivo com jogadas mais trabalhadas e longas.

O outro grupo, manteve o seu foco na consolidação das aprendizagens através do jogo 3x3, de modo a permitir reforçar a dinâmica dos 3 toques, com ênfase no 2.º toque e a ser realizado pela passadora. Este grupo de alunas demonstrou também um progresso considerável que permitiu a flexibilidade para trocas de jogadoras entre os grupos, de acordo

com a sua evolução, permitindo assim uma adaptação contínua e personalizada, garantindo que todas pudessem progredir de acordo com seu ritmo de aprendizagem.

Nesta etapa, infelizmente, houve algumas baixas com alunas que se lesionaram e ficaram impedidas de realizar os treinos, mas continuaram a comparecer e passaram a cumprir funções de arbitragem.

No final do ano letivo, foi realizada a avaliação final de cada aluna, que foi entregue aos diretores de turma para incluírem na ficha de avaliação individual. Essa avaliação permitiu uma visão abrangente do progresso de cada aluna, registando a sua assiduidade, desempenho e identificando as áreas de sucesso.

O desempenho das alunas ao longo desta 4.ª Etapa foi marcado por avanços significativos, tanto individuais quanto coletivo. No grupo das alunas mais avançadas, observou-se uma melhoria notável na organização tática e na execução das fases do jogo 4x4. As restantes alunas mostraram-se capazes de executar receções eficazes, organizar jogadas de ataque com precisão e finalizar com intencionalidade. Neste grupo de consolidação, a dinâmica dos 3 toques foi reforçada, proporcionando uma base sólida para futuras melhorias.

Em ambiente competitivo, as alunas demonstraram um forte sentimento de pertença ao grupo-equipa e grande união entre todas, levando a uma maior coesão e desempenho durante os torneios.

Em conclusão, esta 4.ª Etapa foi altamente produtiva, com as alunas a conseguirem aplicar em jogo real as aprendizagens adquiridas e trabalhadas em treino, tornando-se visível o resultado de todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo. A nível coletivo, a equipa alcançou com sucesso o objetivo principal do DE para este escalão, e a nível individual foi notório toda a evolução que cada aluna foi conseguindo alcançar. Todo o empenho e dedicação da equipa permitiram obter o 1.º lugar na modalidade de Voleibol, no escalão Infantil B Feminino, da CLDE ACO.

3.7. Balanço Final

O trabalho realizado nesta área foi bastante desafiante e o facto de ter acompanhado o núcleo de Voleibol, escalão Infantil B, de alunas que pertencem ao 2.º ciclo foi possível treinar uma faixa etária diferente da turma que lecionei. De início, o meu envolvimento no projeto foi mais reduzido, mais de observação e de acompanhamento da professora responsável pelo grupo-equipa, Professora Sofia Silva, passando progressivamente a ter maior protagonismo até assumir total controlo, a meio da 1.ª Etapa, quer na planificação quer na dinâmica dos treinos. Os objetivos definidos para as várias etapas foram sendo alcançados ao

longo das mesmas e permitiu que ao longo do ano letivo fosse visível uma crescente evolução das alunas, quer a nível individual, técnico e tático, como a nível coletivo na compreensão do jogo. De salientar que, o envolvimento nos treinos e nas competições foram fundamentais para essa melhoria e o facto dos treinos seguirem uma dinâmica de jogo com a introdução da técnica através desse mesmo jogo condicionado, permitiu uma presença constante das alunas, com grande dedicação e um enorme sentimento de pertença ao grupo-equipa. Também tive especial atenção em promover o desenvolvimento de competências e de valores educativos, ao transformar a competição num momento formativo, fazendo com que as alunas não interpretassem a vitória como o único indicador de sucesso. Como refere Thiess (1995) "no treino os atletas são preparados para a competição e tudo quanto foi adquirido no processo de treino é demonstrado durante a competição. De certo modo a competição é um indicador considerável da qualidade de treino". Neste sentido, e ao longo das competições foi também bastante gratificante verificar a mudança de comportamentos e atitudes das alunas perante a vitória, ao passarem a encarar os resultados alcançados como fruto do trabalho realizado em treino.

De realçar, que aprendi muito com a professora responsável, que esteve presente em todos os treinos e demonstrou verdadeiro profissionalismo, conseguindo manter e fomentar o interesse das alunas pela modalidade e pelos treinos, sendo exigente ao mesmo tempo que mantém uma relação de proximidade com as alunas.

4. Seminário

4.1. Área do Seminário

Segundo Bom e Brás (2003) é essencial que o professor esteja capacitado para refletir e investigar a sua própria intervenção. Através de uma abordagem científica, deve resolver eventuais problemas profissionais que surgem ao longo da sua prática.

Na área do Seminário, está prevista a realização de um projeto que se baseie na resolução de um problema identificado na escola ou no agrupamento. O professor estagiário deve implementar na prática o seu projeto científico-pedagógico seguindo os princípios e orientações da investigação-ação (McNiff & Whitehead, 2010). Este processo envolve identificar uma problemática, realizar um estudo aprofundado sobre a mesma, propor e aplicar soluções, avaliar os resultados obtidos e se necessário, ajustar as propostas com base nas conclusões.

4.1.1. Identificação da Problemática

Inicialmente, o meu projeto nesta área era "O Ensino da Patinagem na EB Conde de Oeiras". No entanto, após reunião com os orientadores e coordenador de estágio, optei alterá-lo para "Proposta de soluções para o ensino da Patinagem na Escola Básica Conde de Oeiras", pois esse enfoque era mais relevante e alinhado com as necessidades do GEF da EBCO. No início do ano letivo, na leitura realizada aos vários documentos do GEF constatei que a Patinagem não estava incluída nas subáreas abordadas nos deferentes anos de escolaridade da escola. O objetivo deste projeto foi de esclarecer a questão da inclusão da Patinagem na EBCO, e apoiar os docentes na sua prática da lecionação da Patinagem. Para isso foi criado um currículo específico para a lecionação e avaliação da Patinagem na EBCO, que foi partilhado e debatido em grupo. Além disso, pretendia-se sensibilizar para a necessidade da aquisição de patins para a lecionação da Patinagem na escola.

O desenvolvimento do sistema de ensino depende de inovações que atualizem as suas capacidades e funções para responder aos desafios da sociedade e das pessoas. Nessa perspetiva, a inovação consiste em propor e testar soluções originais para novos problemas e para superar certas tradições. Esta orientação exige uma atitude reformista de todos os envolvidos, baseada na análise dos problemas, tendências e necessidades.

4.1.2. Revisão da Literatura

Nos PNEF, "a Patinagem é introduzida logo no 1.º ano (na área de «Deslocamentos e equilíbrios», 1.º ciclo), pois nessa altura poderão ser facilmente aprendidos os seus fundamentos, que se caracterizam pela exploração de um padrão motor próprio («patinar»), para se obter maior repercussão no desenvolvimento global do sujeito, aumentando as dificuldades e custos (de tempo e emocionais) à medida que as crianças crescem e estabilizam os seus hábitos, seguranças e reportório motor".

De acordo com as AE, o ensino da Patinagem é uma subárea obrigatória nos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico, e está previsto que o aluno do 2.º ciclo deve ficar habilitado a "patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas acções para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos" e o aluno do 3.º ciclo deve ficar habilitado a "patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composição rítmicas "individuais" e a "pares". Tal como em qualquer modalidade desportiva, o mesmo se verifica na Patinagem, e como refere Žumárová, M. (2015), quanto mais tarde iniciarem a prática de atividade física, maior será a dificuldade.

Mantendo este raciocínio, Verdugo, M. (2015) afirma que "a escola de patinagem é essencialmente direcionada para crianças e jovens ainda antes da adolescência e assim sendo, é importante perceber o contexto,... e é benéfico organizarmos os praticantes por níveis de maturação e competências, pois nem sempre corresponde à ida de cronológica". A introdução da Patinagem nas escolas torna-se deste modo fundamental, pois a disciplina de EF e de acordo com os PNEF é eclética e tem como finalidades a melhoria da aptidão física, a promoção da aprendizagem de conhecimentos, assegurar a aprendizagem de um conjunto variado de matérias, promovendo o gosto pela prática regular e promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos. Neste sentido, Lumpkin, A. (1998) destaca a importância da EF ao reforçar que esta faz parte de um processo através do qual um indivíduo obtém as melhores habilidades físicas, mentais e sociais e a aptidão através da atividade física .

4.1.3. Definição dos Objetivos

Os objetivos definidos para o seminário, encontram-se no quadro abaixo e seguem uma ordem lógica e cronológica para o desenvolvimento do mesmo.

Quadro 26 - Seminário - Objetivos

Objetivos
Identificar o motivo pelo qual os professores não lecionam a matéria da Patinagem nas suas aulas
Criar um currículo para a lecionação e avaliação da Patinagem na EBCO
Solicitar orçamento de material específico de Patinagem a várias lojas de material desportivo
Criar um momento de debate entre o grupo de EF da EBCO para desmistificar a problemática da abordagem da Patinagem e ajudar os docentes na sua prática da lecionação da Patinagem
Sensibilizar o grupo para a necessidade da aquisição de patins para a lecionação da Patinagem na escola
Experimentar e partilha para aferição do currículo e validação dos critérios apresentados

4.2. Desenho do estudo

Depois de na 1.ª Etapa desta área ter identificado uma problemática na escola, defini o meu projeto - "Proposta de soluções para o ensino da Patinagem na Escola Básica Conde de Oeiras", de modo a resolver o problema. Esta 2.ª Etapa foi para criar um plano de atuação (Latorre, 2003) onde foi apresentada a metodologia que apliquei, a amostra, os instrumentos e os procedimentos que utilizei.

4.2.1. Metodologia

De modo a saber qual a formação, a disponibilidade/facilidade e as preocupações de cada docente do GEF da EBCO perante a Patinagem, nesta 2.ª Etapa solicitei o preenchimento de um inquérito a todo o grupo, tendo por base os pressupostos de uma investigação qualitativa, focando não apenas na ação pedagógica mas tentando também criar soluções para a melhoria na atuação de cada um (Coutinho et al., 2009). Após a recolha dos dados e feita a respetiva análise dos mesmos foi criado um momento entre o GEF da EBCO para apresentar, partilhar e debater os documentos realizados para a lecionação e avaliação da Patinagem na EBCO, assim como o orçamento de material específico de Patinagem solicitado a várias lojas de material desportivo, com o intuito de posteriormente validar os documentos e adquirirem o respetivo material. No final do debate, foi realizado um novo questionário para avaliar o grau de satisfação de cada docente e para saber se o momento de partilha permitiu colocar um novo olhar sobre "a Patinagem e o seu ensino na escola". Por último, e caso o GEF da EBCO

considerasse necessário seria criado um novo momento para experimentação e aplicação dos documentos apresentados.

4.2.2. Amostra

Para a amostra do meu projeto, contei com a participação de todos os professores do GEF da EBCO, num total de 8 docentes. Desses, 2 pertencem ao grupo de recrutamento 260 - 2.º ciclo, sendo um do sexo feminino e outro do sexo masculino, e os 6 restantes pertencem ao grupo de recrutamento 620 - 3.º ciclo, todos do sexo feminino. Importa destacar que o grupo conta ainda com 2 professores estagiários, do sexo masculino, que não foram incluídos neste estudo. Na escola, há apenas 2 professores contratados, ambos do 2.º ciclo enquanto que os restantes pertencem todos ao quadro do agrupamento.

4.2.3. Instrumentos

Para se identificar os motivos pelos quais os professores da EBCO não lecionação a matéria da Patinagem nas sua aulas e entender as preocupações específicas de cada docente em relação à modalidade foi elaborado um questionário que se encontra no **Apêndice XXIII**. As questões focaram-se nos constrangimentos sentidos pelos professores, como a sua formação inicial, contínua e especializada, no seu sentimento de competência, na relevância e reconhecimento dos conteúdos, na sua capacidade de observação e de avaliação da modalidade. Além disso o questionário também pretendia identificar se os obstáculos estavam relacionados aos alunos, incluindo as suas atitudes e preferências, ou se estavam ligados ao contexto escolar, como os recursos disponíveis da própria escola e/ou com as decisões do próprio GEF.

4.2.4. Procedimentos

O questionário foi elaborado no Google Forms e encontra-se no **Apêndice XXIII**. O questionário foi composto por 14 perguntas, das quais 12 de resposta fechada e teve o objetivo de identificar as razões pelas quais os professores não lecionam a matéria de Patinagem nas suas aulas e compreender as suas preocupações, constrangimentos e desafios perante esta modalidade. A sua divulgação do questionário foi realizada via WhatsApp para que cada membro do GEF o preenchesse individualmente, durante a semana de 19 a 23 de fevereiro. Os resultados foram analisados e posteriormente apresentados num momento de debate. E estão expressos no **Apêndice XXIII**.

O debate sobre o tema "Proposta de soluções para o ensino da Patinagem na Escola Básica Conde de Oeiras" foi entre os docentes do GEF da EBCO e realizou-se na 4.ª Etapa, mais precisamente no dia 21 de maio e pretendeu ser um momento de reflexão e um espaço de partilha para desmistificar a problemática da abordagem da Patinagem na escola. Neste momento também foi apresentada toda a documentação realizada para o currículo da lecionação e avaliação da Patinagem na EBCO.

A pesquisa e solicitação de orçamentos de material específico de Patinagem foi pedida a várias lojas de material desportivo, de modo a tentar encontrar a melhor relação qualidade/preço. Os resultados obtidos encontram-se no **Apêndice XXXII**, e foram apresentados ao GEF, na reunião de departamento de dia 20 de março.

Na 4.ª Etapa foi criado um currículo para a lecionação e avaliação da Patinagem na EBCO, assim como também pretendeu-se realizar um novo momento, de preferência prático após o debate, para a experimentação e partilha entre todos os elementos do GEF para aferir e validar as propostas apresentadas.

4.3. Análise dos dados, Apresentação e Discussão de Resultados

4.3.1. Recolha e Tratamento dos Resultados

O questionário foi realizado por todos os professores do GEF da EBCO, num total de 8 docentes (100%), dos quais 2 pertencem ao grupo de recrutamento 260 - 2.º ciclo (25%) e os restantes 6 pertencem ao grupo de recrutamento 620 - 3.º ciclo (75%).

Ao analisar e realizar o respetivo tratamento dos resultados verificou-se que 2 docentes (25%) na sua formação inicial não tiveram Patinagem e que 6 docentes (75%) já realizaram formação contínua de Patinagem. Quando questionados para classificar de 1 (nível mais baixo) a 5 (nível mais elevado) quanto classificam a sua competência na prática da Patinagem, de referir que o 1.º nível, o mais baixo que seria para assinalar se não sabe patinar, não foi assinalado por nenhum docente; 1 docente (12,5%) assinalou o nível 2, referindo que apenas sabe deslizar para a frente; 4 docentes (50%) assinalou o nível 3, que sabe deslizar para a frente e para trás e fazer "8" (afastando e juntando os pés); 1 docente (12,5%) assinalou o nível 4, que sabe fazer todos os anteriores, curva com cruzamento de pernas e travar em "T" e 2 docentes (25%) assinalaram o nível 5, o mais elevado referindo que sabem fazer todos os anteriores e salto a um pé e a dois pés. Quanto a ter conhecimento de que a Patinagem é uma subárea obrigatória na área das atividades físicas, 7 docentes (87,5%) responderam ter conhecimento e apenas 1 docente (12,5%) referiu desconhecer. Todos os docentes (100%)

foram unânimes em considerar pertinente o ensino da Patinagem na escola. A pergunta seguinte e de resposta aberta solicitava que cada um em poucas palavras justifique a resposta anterior. As respostas foram variadas, mas todas focadas no ecletismo da EF. Referiram que trabalha competências físicas diferentes de outras modalidades, como por exemplo o equilíbrio e a propriocetividade e reforçaram a necessidade de ser introduzida desde terna idade. Quanto a considerar se os conteúdos das AE de Patinagem são pertinentes para o ciclo de ensino que leciona, 7 docentes (87,5%) responderam que sim e apenas 1 docente (12,5%) respondeu que não. 6 docentes (75%) sentem que têm competência para lecionar esta matéria contra 2 docentes (25%) que não sentem ter competência para tal. Quando questionados quanto ao gosto dos alunos da EBCO pela Patinagem, 6 docentes (75%) responderam não saber e 2 docentes (25%) responderam que sim, confirmando que acham que os alunos da escola gostam de Patinagem. Quanto a sentir que a Patinagem pode colocar em risco a integridade física dos alunos, as respostas foram metade para cada lado, com 50% dos docentes (4) a responderem que sim, que consideram colocar em risco a integridade física dos alunos e os restantes 4 docentes (50%) a considerar que não. Mais uma vez, todos os docentes (100%) foram unânimes em considerar que a escola deve adquirir material de Patinagem. Por fim, foi questionado, qual o motivo pelo qual a Patinagem não ser uma das matérias lecionadas na EBCO. Através de resposta aberta, cada docente expressou a sua opinião de forma sincera, referindo a falta de material e o valor do mesmo, o tempo reduzido para a prática (aulas de 45 minutos) e considerarem o piso inadequado.

Feita a análise da informação recolhida através da aplicação dos questionários e depois do tratamento dos dados concluiu-se que todos os docentes da EBCO consideraram pertinente o ensino da Patinagem na escola, que os conteúdos das AE de Patinagem são pertinentes para o ciclo de ensino que lecionam e que a escola deve adquirir material de Patinagem, uma vez que a falta do mesmo foi um dos motivos apontados para o facto de não lecionarem esta matéria.

De referir que a maioria dos docentes da escola consideram ter competência prática de Patinagem e apenas 2 dos 8 docentes já realizou formação contínua desta modalidade. Os maiores constrangimentos estão centrados no aluno, no sentir que a Patinagem pode colocar em risco a integridade física dos alunos. Perante os resultados obtidos e indo ao encontro das necessidades do GEF da EBCO, foi necessário ajudar a construir um projeto estratégico de modo a que a Patinagem fosse integrada no projeto curricular da escola.

4.3.2. Apresentação e Discussão dos Resultados e Propostas

Nesta 4.ª etapa foi criado um momento entre o GEF para a apresentação, partilha e debate da proposta de soluções para o ensino da Patinagem na EBCO. Estiveram presentes 6 professores do GEF e também foi possível contar com a presença do professor orientador da faculdade que aceitou o convite. Este momento iniciou com a apresentação e justificação da identificação da problemática e da pertinência do tema escolhido. De seguida, foram apresentados os objetivos, a metodologia utilizada e apresentados os dados recolhidos no inquérito aplicado fazendo referência à amostra, instrumentos e recolha e tratamento dos dados. Foram também apresentadas as conclusões retiradas do questionário aplicado, salientando as principais dificuldades e constrangimentos, assim como os pontos positivos referidos pelos inquiridos. De seguida e com base nos resultados obtidos, foram apresentadas, partilhadas e debatidas 4 propostas de soluções para o ensino da Patinagem na EBCO, sendo que a 1.ª proposta propõe um currículo para a lecionação da Patinagem na EBCO de acordo com as AE e os Programas Nacionais de EF e os Critérios de avaliação para a lecionação da Patinagem, expressos no **Apêndice XXIV**. Estes documentos foram elaborados de acordo com os documentos vigentes na EBCO. A 2.ª proposta propõe a planificação, por ciclo e ano de escolaridade, da lecionação da Patinagem na EBCO e foi elaborada numa perspectiva de progressão por ciclos e anos de escolaridade, tendo em conta as AE, assim para o 2.º ciclo, 5º e 6º ano e para o 3.º ciclo, 7º 8º e 9º ano e encontram-se no **Apêndice XXV**. A 3.ª proposta propõe o percurso inicialmente apresentado e para aplicar na avaliação da Patinagem na EBCO, para o Nível I e para o Nível E encontra-se no **Apêndice XXVI**. De salientar que após o debate a proposta dos percursos foi reformulada e encontra-se no **Apêndice XXVII**, quer para o 2.º ciclo assim como para o 3.º ciclo. De salientar, que a estrutura para a sua realização manteve-se idêntica para os 2 níveis, as habilidades é que são diferenciadas de acordo com o ciclo. Foi referido o material necessário e foram também apresentados 2 vídeos com a execução do percurso para cada um dos níveis. Sendo que, para o percurso de Nível I, para o 2.º ciclo - 5.º e 6.º ano de escolaridade e 3.ºciclo - 7.º, 8.º e 9.º ano de escolaridade, como expresso no **Apêndice XXVII**, o aluno terá de numa 1ª fase realizar o maior n.º de percursos (Vaivém) em 3 minutos e numa 2.ª fase terá de realizar num determinado tempo, um percurso em patins combinando com coordenação global e fluidez, as seguintes habilidades apresentadas no esquema e para o percurso de Nível E (3.º ciclo - 7.º, 8.º e 9.º ano de escolaridade), como expresso no **Apêndice XXVII**, o aluno também numa 1.ª fase terá de realizar o maior n.º de percursos (Vaivém) em 4 minutos e numa 2.ª fase terá de realizar, num

determinado tempo, um percurso em patins combinando com coordenação global e fluidez, as seguintes habilidades apresentadas no esquema. Para os 2 percursos da 2.ª fase foram definidos níveis e tempos de realização do mesmo, assim como as sanções e as penalizações a aplicar, caso necessário, expressas em acréscimo de tempo no final da prova. Nesta proposta foram também apresentados os critérios de êxito a observar em cada habilidade, e por nível de acordo com as AE, para o nível I e para o nível E, que se encontram no **Apêndice XXVIII**, assim como uma grelha de observação para cada nível como expresso nos **Apêndice XXIX**. A 4.ª proposta, referente à AI da Patinagem na EBCO foi apresentada uma proposta de tabela de registos da Patinagem, como expresso no **Apêndice XXX**, para incluir nas Tabelas de Registos das Atividades Físicas e Desportivas do PAI da EBCO. De seguida, foram apresentados, e por ordem de melhor relação qualidade/preço, os vários orçamentos obtidos para a aquisição de patins para a lecionação da Patinagem na escola, assim como foi possível ter um par de cada um para melhor percepção dos patins e material dos mesmos. Por último, foi solicitado aos presentes o preenchimento de um pequeno questionário de satisfação realizado no Google Forms, que se encontra no **Apêndice XXXI**. Este foi um primeiro momento de partilha e debate deste tema, mas tem o intuito dos documentos apresentados serem posteriormente aferidos e validados pelo GEF. Quanto ao material para a lecionação da Patinagem em breve seja adquirido.

4.4. Balanço Final

No início do ano letivo, mais precisamente no momento da AI, identifiquei uma problemática na EBCO e decidi qual o seminário que iria realizar. Ao verificar que a Patinagem não era uma matéria abordada, rapidamente considerei que iria seguir esse sentido e que o rumo era ir ao encontro dessa necessidade da escola e do GEF. A aplicação dos questionários aos docentes do GEF serviu para verificar quais as reais necessidades da escola e aferir o caminho a traçar no meu projeto. As ideias foram surgindo e identifiquei 4 necessidades de solução e neste sentido apresentei 4 propostas para as resolver. Produzi um documento que na 2.ª Etapa apresentei aos professores orientadores, assim como um orçamento para aquisição de patins que entreguei também à coordenadora de departamento. Em reunião, foi apresentado, partilhado e debatido o referido documento que de momento é apenas uma base de trabalho para posteriormente ser aferido e validado pelo GEF. Contudo, e de acordo com as respostas obtidas no questionário de satisfação, aplicado após o momento de debate, posso afirmar que este foi um bom ponto de partida para se trabalhar e desenvolver até aferir e validar os documentos. É com satisfação que sinto que contribui um pouco para o

desenvolvimento da disciplina de EF na EBCO e que ajudei, de certa forma, a debater esta problemática da Patinagem na escola e que o momento de debate permitiu ser mais um espaço de aprendizagem, partilha e de vivência de experiência entre os presentes.

Todos os documentos produzidos foram partilhados com o GEF, assim como os vídeos apresentados, passando deste modo a fazer parte do mesmo, e caso necessário, podem ser utilizados como recurso didáctico de apoio à prática letiva.

Nesta perspetiva, foi possível transmitir ao GEF da EBCO um incentivo para a transformação das práticas ao nível da Patinagem. Quanto à criação de um momento prático para a experimentação e partilha destinado à aferição do currículo e validação dos critérios apresentados, de acordo com as respostas obtidas no questionário de satisfação veio-se a verificar não ser necessário.

Concluindo, através desta área do seminário foi possível enriquecer a minha capacidade para abordar problemas sob a ótica de uma pesquisa dedicada à sua resolução. Ao longo do desenvolvimento do seminário aprendi a analisar os desafios não como barreiras intransponíveis, mas como oportunidades e soluções para implementar melhorias na conquista de possível inovação e progresso. Neste sentido, a abordagem de investigação-ação promovida pelo seminário incentivou a uma análise profunda e criativa das questões, facilitando a identificação de soluções práticas e eficazes. Desta forma, o seminário permitiu-me aprimorar as minhas habilidades e competências de pesquisa e a minha capacidade de transformar problemas em oportunidades de crescimento e desenvolvimento.

Conclusão

O EP é um período de extrema importância na formação inicial de um professor de EF, pois é o momento em que o professor estagiário tem a oportunidade de "ser professor", ou seja, de vivenciar a prática docente na sua totalidade. Neste contexto, o EP não consolidou apenas o conhecimento teórico adquirido ao longo do curso, mas também promoveu o desenvolvimento de habilidades práticas e reflexivas indispensáveis para a prática docente. A experiência adquirida neste estágio realça a importância de uma abordagem pedagógica, consistente e adaptativa, que valoriza tanto o desenvolvimento académico dos alunos como o crescimento pessoal do professor. O EP representa um marco fundamental na minha formação, sendo o início da minha trajetória profissional como "professor", preparando-me para futuras responsabilidades e contribuindo significativamente para a minha evolução enquanto "professor". Este momento, representou o término de um período de aprendizagens, uma experiência bastante intensa, formativa e desafiante, mas verdadeiramente compensadora, quer a nível profissional como pessoal, pois constituiu-se num período de aprendizagens enriquecedoras e bastante significativas.

Ao concluir o EP o professor estagiário não só valida o conhecimento teórico que acumulou durante a sua formação, mas também adquire uma profunda compreensão das dinâmicas e desafios do ambiente escolar. Esta experiência proporciona um contacto direto com a pratica pedagógica, permitindo que o estagiário vivencie a rotina do professor, desde a elaboração dos planos de aula, da gestão da aula, à avaliação. Esta também é uma fase de reflexões e balanços. É um momento de avaliar as conquistas, identificar as áreas de melhoria e reconhecer os desafios superados. Esta análise crítica é fundamental para o desenvolvimento contínuo do professor, proporcionando uma base sólida para o aprimoramento constante da sua prática pedagógica.

A interação com os alunos durante o EP é enriquecedora, oferecendo ao estagiário a oportunidade de aplicar teorias na prática e de adaptar as suas estratégias pedagógicas conforme as necessidades e características dos alunos. A colaboração com o GEF e a participação ativa na comunidade escolar também são aspetos crucial desse período, ampliando a compreensão do papel do professor dentro e fora da sala de aula. O envolvimento com entidades externas, como foi possível através do projeto de DT e da SC, complementa a formação do estagiário, proporcionando uma visão mais ampla no campo de atuação e das possibilidades de intervenção pedagógica.

Após a escolha da escola para a realização do EP e a definição da turma para lecionar, começou a preparação do ano letivo. Isso incluiu a leitura dos documentos existentes na escola e do GEF, além da recolha de informação referente à turma para estruturar o planeamento anual e as primeiras aulas. Nesse contexto, o PAI, com as situações de avaliação, critérios de avaliação e indicadores a avaliar foi essencial para uma AI fiável. Esse processo permitiu aferir as capacidades e dificuldades dos alunos e da turma, prognosticando as possibilidades de um desenvolvimento diferenciado, a ser aplicado nas etapas seguintes (Carvalho, 1994). Com os resultados obtidos, foi possível elaborar um plano por etapas eficaz no processo de ensino-aprendizagem, definindo os objetivos a serem alcançados em cada etapa. Silva e Lopes (2016) destacam a importância de garantir a continuidade das aprendizagens, permitindo adaptações conforme as necessidades de cada aluno, seja para progredir ou retroceder no seu desenvolvimento. A definição dos objetivos não deve ser vista apenas como uma responsabilidade do professor, eles precisam de ser comunicados aos alunos. O sucesso do ensino-aprendizagem depende da colaboração e entendimento mútuo entre professor e aluno. Ambos devem caminhar juntos, numa relação de reciprocidade, com o intuito de melhorar continuamente as aprendizagens. Quando os alunos compreendem os objetivos a serem alcançados tornam-se participantes ativos no processo, o que potencializa o desenvolvimento das suas habilidades e conhecimentos. Além disso, as relações entre professor e turma, bem como entre professor e aluno, devem ser marcadas por uma influência recíproca, onde ambos se influenciam mutuamente (Bariani & Pavani, 2008). O professor deve estar atento às diferenças individuais dos seus alunos, estabelecendo uma relação baseada no diálogo. Inicialmente, adotei uma postura mais assertiva e seria, mas ao longo do ano letivo, construi uma relação de proximidade e confiança com cada aluno, atendendo às suas necessidades específicas. A área da DT foi fundamental para complementar a relação estabelecida durante as aulas de EF.

A constante preocupação com a formação de grupos demonstrou ser uma estratégia altamente eficaz para melhorar as aprendizagens, promovendo um trabalho mais personalizado e alinhado com as necessidades específicas de cada aluno. Ao longo das aulas, essa preocupação, combinada com a seleção de temas para projetos específicos, tanto na Lecionação "Cooperação e inclusão" quanto na DT de solidariedade, permitiu melhorias ao nível do clima de aula, criando um ambiente mais positivo para a aprendizagem colaborativa e inclusiva, focada nas matérias identificadas como prioritárias. A eficácia dessa estratégia mostrou-se relevante para a turma e foi extremamente benéfica para o desenvolvimento

pessoal dos alunos como para a coesão do grupo turma. Houve um crescimento visível ao longo do ano, refletido nos comportamentos dos alunos dentro e fora da aula. As atitudes incorretas e de frustação do início do ano, diminuíram, enquanto comportamentos de respeito mútuo e de amizade tornaram-se mais comuns. No entanto, reconheço a necessidade contínua de trabalhar a motivação intrínseca dos alunos que enfrentam maiores dificuldades, para garantir que cada um desenvolva uma atitude positiva e proativa em relação à prática da atividade física.

O PTI foi uma semana importante do EP, pois permitiu sentir a dinâmica de cumprir um horário completo, de desenvolver competências ao nível do planeamento e em relação à minha intervenção com turmas de vários níveis de escolaridade e alunos em diferentes etapas de desenvolvimento e com diferentes necessidades, e privilegiou a colaboração com o GEF das 2 escolas. Os momentos de atividades organizadas pelo GEF no âmbito do Plano Anual de Atividades também foram momentos importantes de trabalho colaborativo, assim como as reflexões após cada aula entre o NE e a PO foram momentos importantes de partilha, de valor e de colaboração que permitiram-me melhorar não apenas na área da lecionação, mas também nas restantes áreas.

A SC e enquanto momento culminar deste ano letivo, foi gratificante verificar a forma salutar como os alunos aderiram, participaram e se envolveram nas atividades propostas alcançando os objetivos previstos. Também foi possível verificar uma atitude bastante positiva, o que faz acreditar que projetos como o da lecionação e da DT fazem todo o sentido e que são uma mais-valia no desenvolvimento dos alunos.

No DE, a experiência de acompanhar o núcleo de Voleibol contribuiu para a construção do meu "ser professor". Treinar alunas do 2.º ciclo proporcionou uma nova perspetiva, diferente da turma que lecionava. Ao longo do ano letivo, e com a abordagem progressiva do jogo de Voleibol a ser realizada através do jogo, os objetivos definidos foram alcançados, resultando numa evolução significativa das alunas, tanto individualmente como coletivamente. Também foi gratificante verificar que a promoção de competências e valores educativos foram transformando a competição num momento formativo, ajudando as alunas a valorizar o esforço e o progresso nos treinos, em vez de se focarem apenas na vitória.

No Seminário procurei arranjar soluções para que a Patinagem fosse lecionada na EBCO de modo a solucionar a problemática identificada na escola. A análise dos dados concluiu que a falta de material para a prática da Patinagem é o motivo pelo qual os professores de EF não lecionam esta subárea e como tal não faz parte do plano curricular da

EBCO. A minha intervenção consistiu em apresentar propostas de solução para a lecionação da Patinagem na EBCO, destacando a criação de um currículo para a lecionação e avaliação da Patinagem e do pedido de orçamento para a aquisição de patins apresentado a melhor solução em relação preço/qualidade. Este projeto foi bem recebido pelos professores do GEF, tendo sido criado um momento com o GEF para apresentar, partilhar e debater as propostas de solução a apresentar. De salientar, que já se vêm resultados, pois para o próximo ano letivo, a EBCO irá aderir ao DE escola ativa e vai adquirir patins, optando pela melhor proposta apresentada. É um primeiro passo, para de seguida esta subárea ser inclui-la no currículo da EBCO e começar a ser lecionada nas aulas.

Em resumo, os processos desenvolvidos no decorrer do EP foram fundamentais, sendo que cada experiência, desafio e aprendizagem contribuíram significativamente para o meu crescimento, tanto profissional como pessoal. Este estágio proporcionou-me um entendimento profundo e prático do que é necessário para exercer a profissão de professor com competência e dedicação.

O impacto deste período formativo é evidente na minha prática pedagógica, que agora é mais refletida e fundamentada. A interação continua com os alunos, com os colegas e orientadores permitiu-me aplicar teorias na prática, ajustar estratégias de ensino e a desenvolver uma abordagem mais holística. Aprendi a importância da adaptação constante e da aprendizagem contínua, reconhecendo que o desenvolvimento profissional não termina com o estágio, mas que é um processo em permanente construção.

O EP representa apenas uma etapa concluída num caminho de desenvolvimento contínuo, pois a profissão de professor exige constante atualização, reflexão e adaptação às novas realidades e necessidades dos alunos. Embora desafiante é extremamente recompensador, proporcionando aprendizagens significativas e enriquecedoras, preparando o estagiário para os desafios da profissão com competência, confiança e um profundo compromisso com a educação. Assim, o término do EP marca o início de uma nova fase, transformando o estagiário num profissional capaz de contribuir de maneira efetiva e inovadora para o desenvolvimento educacional e pessoal dos seus alunos.

Referências

Bandura, A. (1989). Human Agency in Social Cognitive Psychology. *American Psychologist*, *44*(9), 1175-1184.

Bariani, I. C. D., & Pavani, R. (2008). Sala de aula na universidade: espaço de relações interpessoais e participação acadêmica. *Estudos De Psicologia (campinas)*, *25*(1), 67–75.

Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor»? *Revista Horizonte*, *18*(108), 15-24.

Bom, L., Pedreira, M., Mira, J., Carvalho, L., Cruz, S., Jacinto, J., Rocha, L., & Carreiro da Costa, F. (1990). A elaboração do Projecto de programas de Educação Física. *Revista Horizonte, 6*(35), 1-9.

Carreiro da Costa, F. (1995). *O sucesso pedagógico em Educação Física. Estudo das condições e fatores de ensino aprendizagem associados ao êxito numa unidade de ensino*. Lisboa: Edições FMH.

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

Carvalho, M., Soares, D., Palmeirão, C., Magalhães, A., Oliveira, A., César, B., ... Castro, R. (2020). Innovative Pedagogical Practices In Portuguese Schools: First Steps Of A Research Project. *Revista Portuguesa de Investigação Educacional*, 11-20.

Comédias, J. (2012). *A Avaliação Autêntica em Educação Física - O Problema dos Jogos Desportivos Coletivos.* Tese apresentada ao Instituto da Educação na Universidade Lusófona para obtenção do grau de doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa.

Costa, A. M., Leitão, F., Santos J., Pinto, J., Fino, N., (2000). *Currículos Funcionais - Conjunto de Materiais para a Formação de Professores*. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.

Costa, J., Onofre, M., Martins, M., Marques, A., & Martins, J. (2013). A relação do trabalho coletivo do grupo de Educação Física com a gestão da ecologia da aula. *Boletim SPEF*, (37), 61-80.

Coutinho, C., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M., & Vieira, S. (2009). Investigação-Ação: Metodologia Preferencial nas Práticas Educativas. *Psicologia, Educação e Cultura*, *18*(2), 455-479.

Cunha, P. (2016). *Teoria e Metodologia do Treino - Modalidades Coletivas, Manual de Curso de Treinadores de Desporto - Grau I*. Lisboa: Instituto Português do Desporto e Juventude.

Dweck, C. (2014). *Mindset, a Atitude Mental para o Sucesso*. Vogais: Amadora, Portugal

Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais.* Lisboa: DGE.

Direção-Geral da Educação (DGE). (2021). *Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025*. Portugal: Direção-Geral da Educação e Direção-Geral dos Estabelecimentos de Ensino.

Direção-Geral da Educação (DGE). (2023). *Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar 2023/2024.* Portugal: Direção-Geral da Educação.

Figueiredo, Ilda (1999) *Educar para a Cidadania*. Lisboa. Edições ASA, 23.

Garganta, J. (1998). Para uma teoria dos Jogos Desportivos Coletivos. In Graça, A.; Oliveira, J. (Eds.). *O Ensino dos Jogos Desportivos Coletivos*. (pp. 11-26), 3 ed. Porto: FCDEF.

Gonçalves, J. (1992). Voleibol, "Progressões na aprendizagem através do jogo". *Revista Horizonte, 8*(47), 184-191.

Gotsch, W. (1983). *Minivoleibol*. Argentina: Editorial Stadium.

Hernandez-Moreno, J. (1994). *Análisis de las estructuras del juego deportívo,* Barcelona: 1NDE.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Revisão e Atualização dos Programas Nacionais de Educação Física-Ensino Básico 3° Ciclo*. Lisboa: Ministério da Educação.

Kirk, D. (2017). Teaching games in physical education: towards a pedagogical model. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 17,* 17-26.

Latorre, A. (2003). *La Investigación-Acción.* Barcelona: Gráo.

Leal, J., & Carreiro da Costa, F. (1997). A Atitude dos Alunos face à Escola, à Educação Física a alguns Comportamentos de Ensino do Professor. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física,* (15-16), 113-125.

Leitão, F. R. (2010). *Valores Educativos, Cooperação e Inclusão.* Salamanca: Luso-Espanhola de Ediciones.

Lumpkin, A. (1998). *Physical education and sport. A Contemporary introduction* (4 ed.). Boston: McGraw - Hill Companies Inc.

Martins, G., Gomes, C., Brocardo, J., Pedroso, J. V., Carillo, J., Silva, L. U., Rodrigues, S., et al., (2017). *Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória* Lisboa: DGE.

Martins, J. Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. In R. Catunda & A. Marques (Eds.), *Educação Fisica: Referências para um Ensino de Qualidade (pp.53-82). Belo Horizonte: Casa da* Educação Física.

Martins, M., Onofre, M., & Costa, J. (2014). Experiências de formação que tornam o futuro professor de educação física mais confiante no início do estágio. *Boletim SPEF*, (38), 27-43.

Martins, S. (2023). *Dinâmicas de grupo para resolução de conflitos: Estratégias de Intervenção*. Relatório de Estágio apresentado ao Departamento de Educação do Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo para a obtenção do grau de mestre, orientado por Débora Pinto e Paula Farinho, Odivelas.

McNiff, J. & Whitehead, J. (2010). *You and Your Action Research Project.*Oxfordshire: Routledge Taylor & Francis Group.

Ministério da Educação [ME]. (1992). *A Educação Física no 1° ciclo do Ensino Básico.* Portugal: Direção Geral dos Ensinos Básicos e Secundários.

Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching physical education.*First online edition. Acedido em 7 de outubro de 2023 em http://www.spectrumofteachingstyles.org

Organização Mundial de Saúde, (2020). *Recomendações da OMS para atividade física e comportamento sedentário: Resumo.* Tradução do original pelo Programa Nacional Para a Promoção da Atividade Física (PNPAF). Lisboa: Direção Geral da Saúde (DGS).

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.

Roldão, M. (1995). *O director de turma e a gestão curricular.* Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.

Santos, M. (1999). Mini-voleibol: um caminho para a iniciação. *Sprint Magazine, 18*(101), 8-13.

Siedentop, D., & Tannehill, D. (2000*). Developing teaching skills in physical education* (4th ed.). Mountain View, CA: Mayfield.

Silva, H., & Lopes, J. (2016). Três Estratégias Básicas para a Melhoria da Aprendizagem: Objetivos de Aprendizagem, Avaliação Formativa e Feedback. *Revista Eletrónica de Educação e Psicologia, 7*, 12-31.

Silva, J. (1998). O ensino dos jogos desportivos colectivos. Perspectivas e tendências. *Movimento, 4*(8), 19-27.

Skinner, B. F. (1984). The Operational Analysis of Psychological Terms. *Behavioral and Brain Sciences, 7*(4), 547-553.

Sousa, A. B. (2001) *Educação em Valores: Na Pré-Escolaridade e no 1º Ciclo do Ensino Básico*. Lisboa: ESE João de Deus.

Tahara, A. & Filho, S. (2013). A presença das atividades de aventura nas aulas de Educação Física. *Arquivos de Ciências do Esporte, 1*(1), 60-69.

Verdugo, M. (2015). El proceso de maduración biológica y el rendimiento deportivo. *Revista chilena de pediatría*, *86*(6), 383-385.

Vygotsky, L. (1978). *Mind in Society*. Cambridge: Harvard University Press.

Wight, R., Kloos, H., Maltbie, C. & Carr, V. (2016). Can playscapes promote early childhood inquiry towards environmentally responsible behaviors? An exploratory study. *Environmental Education Research, 4,* 518-537.

Žumárová, M. (2015). Intense Sports Activities of Children and their Support in the Contemporary Family. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 171,* 494-502.

Referências Legislativas

Decreto-Lei n.º 46/1986, de 14 de outubro. Leis de Base do Sistema Educativo.

Decreto-Lei n.º 95/1991 de 26 de fevereiro.

Decreto-Lei n. 240/2001, de 30 de agosto.

Decreto-Lei n° 3/2008, de 7 de janeiro.

Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho. Diário da República, Lisboa: Presidência do Conselho de Ministros.

Despacho n° 6944-A/2018, de 18 de julho.

Lei n° 286/1989, de 29 de Agosto (Planos Curriculares dos Ensinos Básicos e Secundários).

Outros Documentos

Departamento de Educação Física do Agrupamento de Escolas Conde de Oeiras. (2019). Currículo das Áreas Disciplinares - Critérios de Avaliação da Disciplina de Educação Física. Oeiras: Agrupamento Conde de Oeiras.

Direção do Agrupamento de Escolas Conde de Oeiras. (2022). Projeto Curricular do Agrupamento Conde de Oeiras 2021/2022. Oeiras: Agrupamento Conde de Oeiras.

Direção do Agrupamento de Escolas Conde de Oeiras. (2022). Projeto Educativo do Agrupamento Conde de Oeiras (PEA) 2021/2024. Oeiras: Agrupamento Conde de Oeiras.

Direção do Agrupamento de Escolas Conde de Oeiras. (2019). Regulamento Interno do Agrupamento Conde de Oeiras. Oeiras: Agrupamento Conde de Oeiras.

Apêndices

Apêndice I - Protocolo AI subdomínio das Raquetas - Badminton

PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO INICIAL

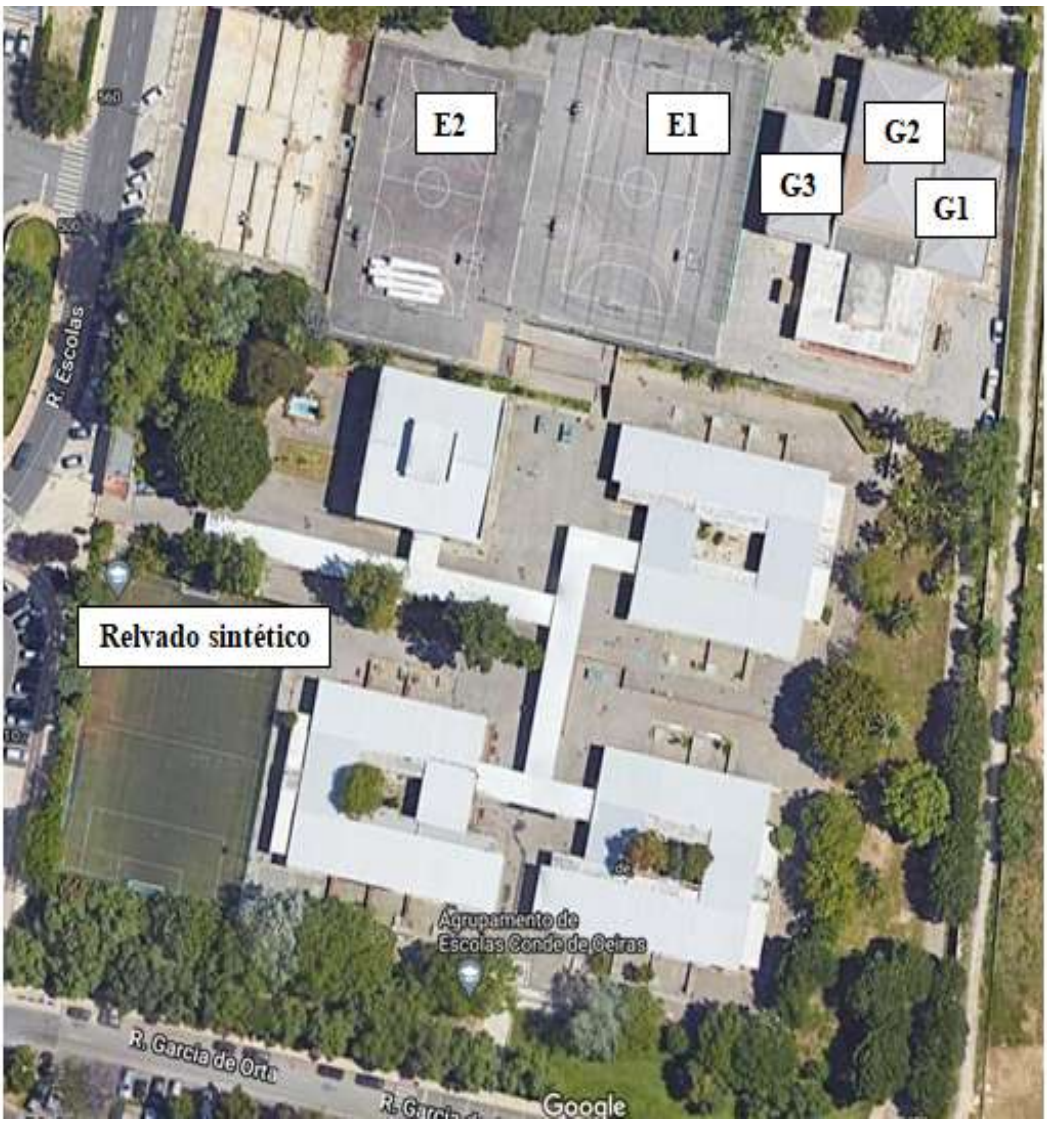
TABELA DE REGISTO DAS ATIVIDADES FISICAS E DESPORTIVAS

	NÍVEL INTRODUTÓRIO	NÍVEL ELEMENTAR
Badminton	Devolve o volante ao colega, descrevendo uma "parábola" de forma a dar continuidade ao jogo; Realiza: Clear – na devolução do volante com trajetórias altas ; Lob – na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura;	Faz serviço , curto e comprido; realiza o amorti, controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede; realiza o drive, executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória
	Exercício: Jogo 1+1	
Casos Críticos	Nº/Nomes:	Nº/Nomes:
Nível Médio	Nº/Nomes:	Nº/Nomes:
Nível Superior	Nº/Nomes:	Nº/Nomes:

Tabela 1 – Tabela de Registo Badminton

JPD | Raquetes | J. D. Coletivos | Ginástica | Atletismo | Apt. Física

Apêndice II - Espaços EF



Apêndice III - Análise da Polivalência dos Espaços (pelo NE)

EDUCAÇÃO FÍSICA					
Área	Matérias	Espaços interiores		Espaços exteriores	
		G1 e G3*	G2	E1 e E2	Relvado Sintético
FITescola					
Aptidão Física					
Atividades Físicas	Jogos Desportivos Coletivos			Andebol	Andebol
			Basquetebol	Basquetebol	
				Futebol	Futebol
		Voleibol	Voleibol	Voleibol	Voleibol
	Ginástica	Solo, Aparelhos, Rítmica e Acrobática			
	Atletismo	Saltos		Corridas, Saltos e Lançamentos	Corridas, Saltos e Lançamentos
	Raquetas	Badminton	Badminton		
	Dança	Moderna, Tradicionais e Sociais	Moderna, Tradicionais e Sociais		
	Combate	Luta			
	Atividades Exploração da Natureza			Orientação	

Apêndice IV - Planeamento 9.ºC - 1.ª Etapa - 1.º Semestre

Semestre	**1.º Semestre**	
Etapa	**1.ª Etapa**	
Nome da etapa e data	**Avaliação Inicial - Prognóstico**	
Unidade Didática (UD)	**1.ª UD**	**2.ª UD**
N.º de aulas	8	9
Datas UE	14/09 - 29/09	10/10 - 27/10
N.º de semanas	3	3
Espaços:	**Atividades Físicas:**	
Ginásio 1	Ginástica de Solo Ginástica de Aparelhos Badminton	Ginástica de Solo Ginástica de Aparelhos Atletismo (Salto em altura)
Ginásio 2	Basquetebol Voleibol	Basquetebol Voleibol
Exterior 1	Andebol Basquetebol Futebol Voleibol	Andebol Basquetebol Futebol
Aptidão física	Aptidão aeróbia Velocidade Flexibilidade Força superior Força média	Testes FITescola
Conhecimentos	Fenómenos sociais e ambientais e a sua influência na prática desportiva e na atividade física	
Avaliação Inicial	Atividades Físicas Aptidão Física Conhecimentos	

Apêndice V - Caracterização da turma 9.ºC

Nº	Idade	Desporto
1	14	Futebol
2	14	
3	14	
4	14	
5	14	
6	14	Basquetebol
7	14	
8	13	
9	14	Basquetebol
10	14	
11	14	
12	14	Futebol
13	14	Basquetebol
14	15	Futebol
15	14	Taekwondo
16	14	
17	14	
18	15	
19	14	
20	15	Natação
21	14	Futebol

Apêndice VI - 1.ª Etapa - Grelha de registos - Atividades Físicas

Grelha de Registo Atividades Físicas: 9º **Ano Letivo 2023/2024** **1º Semestre**

9ºC	Jogos Desportivos Coletivos				Ginástica			Badminton	Dança	Atletismo					Classificação Atv. Físicas
	Futebol	Voleibol	Andebol	Basquetebol	Solo	Aparelhos	Acrobática			40 metros	S. Altura	Estafetas	Barreiras	Lanç. Peso	
1	E	E	E	E	I	I	X	E	X	I	I	X	X	X	5
2	NI	NI	NI	NI	NI	NI	X	I	X	I	I	X	X	X	2
3	NI	NI	I	I	I	I	X	I	X	I	I	X	X	X	2
4	NI	I	I	I	I	I	X	I	X	I	I	X	X	X	2
5	I	I	I	I	NI?	I	X	I	X	I	I	X	X	X	2
6	I	E	E	E	NI?	I	X	I	X	I	I	X	X	X	4
7	NI	NI	I	I	NI	NI	X	I	X	I	I	X	X	X	2
8	I	NI	I	E	I	I	X	I	X	I	I	X	X	X	3
9	I	I	I	I/E	I?	NI	X	I	X	I	I	X	X	X	2
10	NI	I	I	I	I	I	X	I	X	I	I	X	X	X	3
11	NI	I	I	I	E	I	X	I	X	I	I	X	X	X	3
12	E	I	I	I	I	I	X	I	X	I	I	X	X	X	3
13	E	E	E	E	I	I	X	I	X	I	I	X	X	X	4
14	E	E	I	I	NI?	I	X	E	X	I	I	X	X	X	5
15	I	I	I	I	NI?	I	X	I	X	I	I	X	X	X	2
16	I	I	I	I	NI	I	X	NI	X	I	I	X	X	X	2
17	E	E	E	E	I	I	X	E	X	I	I	X	X	X	5
18	NI	NI	NI	NI	I	I	X	I	X	I	I	X	X	X	2
19	NI	NI	NI	NI	I	NI	X	NI	X	I	I	X	X	X	2
20	NI	NI	NI	NI	I	I	X	NI	X	I	I	X	X	X	2
21	E	E	I	E	I	I	X	E	X	I	I	X	X	X	5

Apêndice VII - Grelha de registos - Aptidão Física

Testes de Aptidão Física — **Ano Letivo 2023/2024** — *1º Semestre*

9ºC	Idade	Vaivém	Zona	Milha	Zona	40 Metros		Zona	Senta e Alcança		Zona	Flex. Ombros		Zona	Abdominais	Zona	Extensões de Braços	Zona	Avaliação
						1º Tempo	2º Tempo		Direita	Esquerda		Dirteita	Esquerda						
1	14		-			6,68	6,37	S	23,5	22,5	S	S	S	S	61	S	25	A	5T
2	14	31	S			7,78	7,62	N	26	29	S	S	S	S	32	S	10	S	5T
3	14	38	S			7,12	7,28	S	32	30	S	S	S	S	26	S	15	S	6T
4	14	44	S			7,12	7,16	S	34	32	S	S	S	S	51	S	9	S	6T
5	14		-			7,22	7,47	N	16	16	S	S	S	S	25	S	14	S	4T
6	14	38	S			7,22	9,62	N	32	32	A	S	S	S	30	S	3	N	4T
7	14	43	S			6,57	7,56	S	13	13	N	S	S	S	12	N	0	N	3T
8	13	63	S			6,22	6,47	S	29	29	S	S	S	S	80	A	15	S	6T
9	14	41	S			7,72	7,62	N	12	14	N	S	S	S		-		-	2T
10	14	38	S			6,93	6,87	S			-	S	S	S	26	S	12	S	6T
11	14	35	S			7,18	7,25	S	29	26,5	S	S	S	S	65	A	13	S	6T
12	14	80	A			6,6	6,13	S	23,5	26	S	S	S	S	47	S	21	S	6T
13	14	46	S			7,03	6,94	N	26	24	S	S	S	S	68	S	30	A	5T
14	15	75	S			6,28	6,28	S	22	20	S	S	S	S	54	S	22	S	6T
15	14	63	S			7,09	7,13	N	25	25	S	N	N	N	27	S	17	S	4T
16	14	61	S			7,22	7,87	S	18	20	S	S	S	S	80	A	14	S	6T
17	14	42	S			6,84	6,63	S	12	6	N	S	S	S	19	N		-	3T
18	15		-			7,9	8,9	N	23	28	S	S	S	S	22	S	13	A	4T
19	14	24	N			8,75	7,09	N	30	33	S	S	S	S		-		-	2T
20	15	23	N			7,91	8,06	N	32	28	A	S	N	N	24	S		-	2T
21	14	80	A			6,38	5,84	A	25	29	S	S	N	N	67	S	24	A	5T

Apêndice VIII - Avaliação intercalar - 1.º semestre

Avaliações Intercalares **Ano Letivo 2023/2024** ***1º Semestre***

9ºC	Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimentos	Avaliação	Observação	Auto-avaliação Educação Física
1	5	5T	S	BOM	Aluno com muitas capacidades mas com dificuldades em cooperar com alunos que necessitam de mais "ajuda".	Muito bom
2	2	5T	MB	SUF	Introvertida nas aulas de EF, necessita de libertar-se mais nas aulas e melhorar o seu desempenho e ser mais ativa.	Bom
3	2	6T	B	SUF	Bom empenho nas aulas e muito cooperativa, precisa de consolidar os aspectos introdutórios	Bom
4	2	6T	S	SUF	Tem mais capacidades do que aquilo que demonstra, tem de ter mais auto-confiança.	Bom
5	2	4T	S	SUF	nota: não entrar para a aula de casaco impermeavél.	Bom
6	4	4T	S	SUF+/BOM	Tem comportamentos desviantes e por vezes desrespeituosos.	Suficiente
7	2	3T	S	INS/SUF-	es na AF. Muitos comportamentos desviantes e infantis, melhorar o comportamento. Necessita de se concentrar nas aula	Bom
8	3	6T	S	SUF+/BOM	Tem de acreditar mais nas suas capacidades, ter mais auto-confiança.	Bom
9	2	2T	S	SUF	Muitas faltas de material (5)	Suficiente
10	3	6T	B	SUF+/BOM	Muitas faltas de presença (5)	Suficiente
11	3	6T	MB	SUF/BOM-	Tem de acreditar mais nas suas capacidades, ter mais auto-confiança.	Bom
12	3	6T	B	SUF+/BOM	Dificuldade em cooperar com alunos que necessitam de mais "ajuda"	Bom
13	4	5T	S	BOM+/MTO BOM	Aluno de referencia em todos os critérios(AF, conhecimentos e comportamento/atitude)	Bom
14	5	6T	S	BOM+	Deve cooperear mais com os colegas e brincar menos nas aulas	Muito bom
15	2	4T	B	SUF	Demonstra comportamentos muito infantis, muito conversador	Suficiente
16	2	6T	B	SUF	Muitas dificuldades nas AF. Tem de cooperar mais com os colegas.	Bom
17	5	3T	MB	BOM/MTO BOM	Aluno exemplar, nota: entrar para a aula sem "capucho" colocado na cabeça	Bom
18	2	4T	MB	SUF	atenção às faltas (4), esforçada mas com grande margem para evoluir	Suficiente
19	2	2T	S	INS/SUF-		Suficiente
20	2	2T	S	INS/SUF-	Muito empenhado e boa relação com os colegas.	Suficiente
21	5	5T	B	BOM+	Bom desempenho nas aulas, mas por vezes toma comportamentos desviantes que prejudicam a aula	Muito bom

Apêndice IX - 2.ª Etapa - Matérias definidas como prioritárias

	Objetivos terminais	Nº dos alunos
Andebol	Obter o Nível Introdução	2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 15, 16, 18, 19 e 20
	Obter o Nível Elementar	1, 6, 12, 13, 14, 17 e 21
Basquetebol	Obter o Nível Introdução	2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 15, 16, 18, 19 e 20
	Obter o Nível Elementar	1, 6, 12, 13, 14, 17 e 21
Voleibol	Obter o Nível Introdução	2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 15, 16, 18, 19 e 20
	Obter o Nível Elementar	1, 4, 11, 13, 14, 17 e 21
Ginástica de solo	Realizar as habilidades de Nível Introdução	2, 5, 6, 7, 9, 12, 15, 16, 17 e 21
	Realizar as habilidades de Nível Elementar	1, 3, 4, 8, 10, 11, 13, 14, 18, 19 e 20
Dança	Aquisição da DSLA - Chá-chá-chá Nível Elementar	Todos

			Objetivos específicos	Nº dos alunos
Andebol	O aluno deve saber e aplicar as regras e cooperar	Nível Introdução	O aluno deve ser capaz de: ▪ Desmarcar-se para receber ▪ Receber e enquadrar-se ▪ Receber, passar e rematar ▪ Saber quando deve realizar cada uma das ações ▪ Remate em salto ▪ Reconhecer-se como defesa	2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 15, 16, 18, 19 e 20
		Nível Elementar	O aluno deve ser capaz de: ▪ Desmarcação rápida após recuperação da posse de bola ▪ Colaboração na circulação da bola e fazer compensações ofensivas ▪ Ultrapassar o adversário direto por exploração horizontal e vertical do espaço do defesa ▪ Dominar a técnica de marcação de controlo e de vigilância	1, 6, 12, 13, 14, 17 e 21
Basquetebol		Nível Introdução	O aluno deve ser capaz de: ▪ Desmarcar-se para receber ▪ Receber e enquadrar-se ▪ Receber, passar e lançar ▪ Saber quando deve realizar cada uma das	2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 15, 16, 18, 19 e 20

			ações ▪ Lançamento na passada ▪ Participar no ressalto	
	O aluno deve saber e aplicar as regras e cooperar	Nível Elementar	O aluno deve ser capaz de: ▪ Realizar trabalho de receção ▪ Passe e corte para o cesto ▪ Reposição e aclarar ao drible ▪ Liberta-se do adversário direto com e sem bola ▪ Fazer marcação ▪ Levar a bola até à "cabeça do garrafão" ▪ Participar no ressalto	1, 6, 12, 13, 14, 17 e 21
Voleibol		Nível Introdução	O aluno deve ser capaz de: ▪ Deslocar-se para o ponto de queda da bola ▪ Toque de dedos ou antebraços para dar continuidade ao jogo ▪ Serviço por baixo colocado	2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 15, 16, 18, 19 e 20
		Nível Elementar	O aluno deve ser capaz de: ▪ Serviço por baixo ou por cima para uma zona de difícil receção ▪ Receção para dar continuidade ao jogo (manchete ou passe) ▪ Passe para finalização ▪ Finalização (passe colocado ou remate em apoio)	1, 4, 11, 13, 14, 17 e 21
Ginástica de solo		Nível Introdução	O aluno deve ser capaz de: ▪ Realizar uma sequência com os seguintes elementos: cambalhota à frente engrupado, cambalhota à retaguarda engrupado, pino de cabeça, roda, avião, posições de flexibilidade, saltos, voltas e afundos	2, 5, 6, 7, 9, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 20 e 21
		Nível Elementar	O aluno deve ser capaz de: ▪ Realizar uma sequência com os seguintes elementos: cambalhota à frente terminando pernas afastadas ou estendidas e unidas, cambalhota à frente saltada; cambalhota à retaguarda terminando com pernas unidas e estendidas, pino de braços, roda, avião, posições de flexibilidade, saltos, voltas e afundos	1, 3, 4, 8, 10, 11 e 13
Dança		Nível Elementar	No Chá-chá-chá, o aluno deve ser capaz de: ▪ Aquisição da estrutura rítmica ▪ Distinguir: "Posição fechada sem contacto", "Posição aberta" ▪ Pegas a utilizar ▪ Condução correta da "Posição de Promenade Aberta" e de "Posição de Contra Promenade Aberta," tanto no papel de "condutor", como de "seguidor"	Todos

Apêndice X - 2.ª Etapa - Prioridades diferenciadas

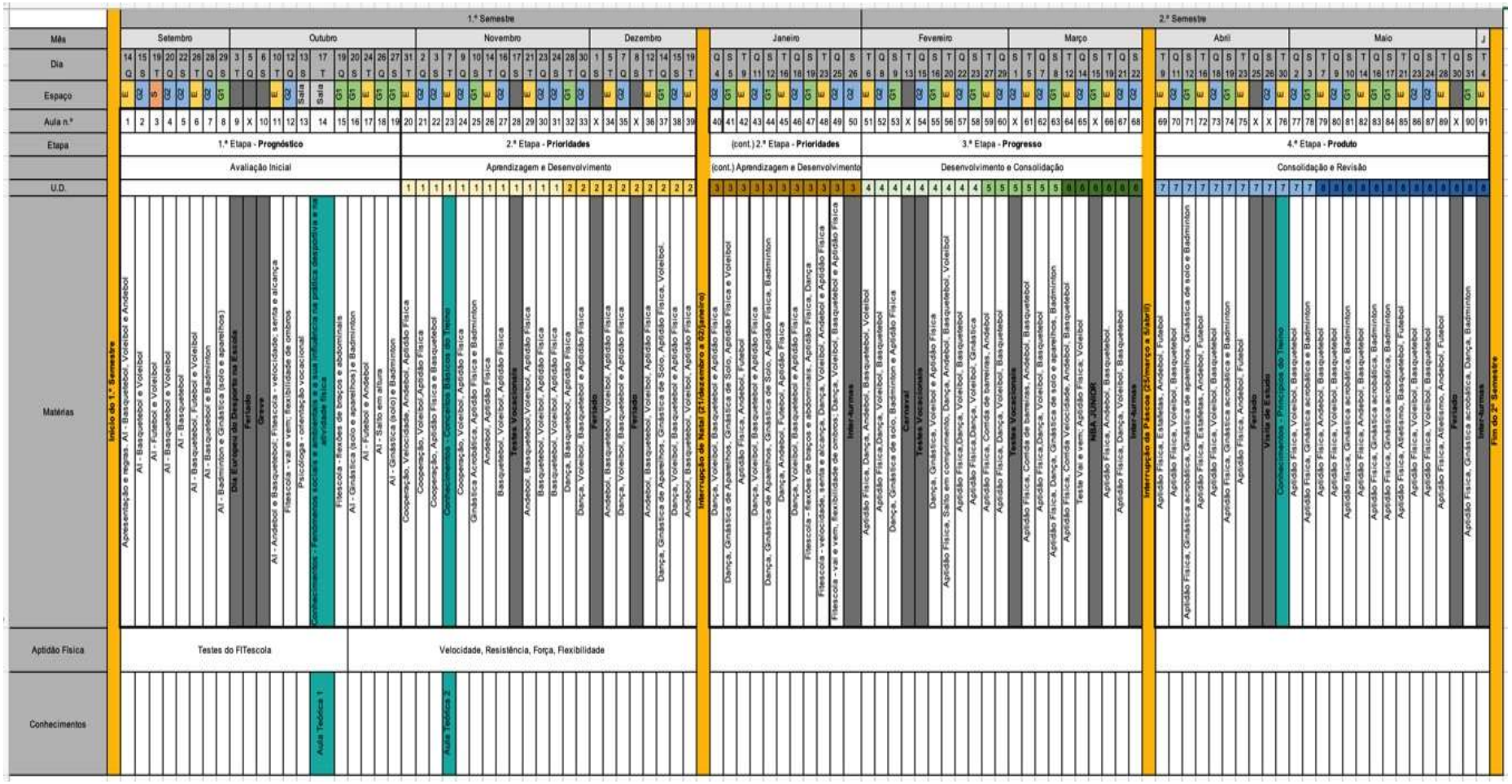
9ºC	Jogos Desportivos Coletivos				Ginástica			Badminton	Dança	Atletismo					Classificação Atv. Físicas	Aptidão Física				
	Futebol	Voleibol	Andebol	Basquetebol	Solo	Aparelhos	Acrobática			40 metros	S. Altura	Estafetas	Barreiras	Lanç. Peso		Velocidade	Senta e alcança	Flexoes de braços	Abdominais	Flexibilidade ombro
1	E	E	E	0	0	I	!	E	X	I	I	X	X	X	5					
2	NI	0	0	NI	0	NI	X	I	X	NI	I	X	X	X	2					
3	NI	0	0	NI	I	I	X	I	X	I	I	X	X	X	2					
4	NI	I	0	0	I	I	!	I	X	I	I	X	X	X	2					
5	I	0	I	0	0	I	X	I	X	NI	I	X	X	X	2	0				
6	I	0	E	E	0	I	X	I	X	NI	I	X	X	X	4	0				
7	NI	0	0	NI	NI	NI	X	I	X	I	I	X	X	X	2		0	0	0	
8	I	0	0	E	I	I	X	I	X	I	I	X	X	X	3					
9	I	0	0	I/E	0	NI	X	I	X	NI	I	X	X	X	2	0	0			
10	NI	0	0	I	I	F	X	I	X	I	I	X	X	X	3					
11	NI	I	0	0	E	I	X	I	X	I	I	X	X	X	3					
12	E	0	I	0	I	I	!	I	X	I	I	X	X	X	3					
13	E	E	E	E	I	F	X	I	X	NI	I	X	X	X	4					
14	E	E	0	I	0	F	X	E	X	I	I	X	X	X	5					
15	I	0	I	0	0	I	X	I	X	NI	I	X	X	X	2	0				0
16	I	0	I	0	0	I	X	NI	X	I	I	X	X	X	2					
17	E	E	E	E	0	F	X	E	X	I	I	X	X	X	5		0		0	
18	NI	0	0	NI	I	I	!	I	X	NI	I	X	X	X	2		0			
19	NI	0	0	NI	I	NI	X	NI	X	NI	I	X	X	X	2	0	0			
20	NI	0	0	NI	I	I	X	NI	X	NI	I	X	X	X	2	0	0			
21	E	E	0	0	0	F	X	E	X	I	I	X	X	X	5					

Legenda:
! - não fez
0 - Prioridade

Apêndice XI - 2.ª Etapa - Planeamento 9.ºC

Semestre	**1.º Semestre**		
Etapa	**2.ª Etapa**		
Nome da etapa e data	**Prioridades Diferenciadas - Aprendizagem e Desenvolvimento**		
Unidade Didática (UD)	**1.ª UD**	**2.ª UD**	**3.ª UD**
N.º de aulas	11	8	10
Datas UE	31/10 - 24/11	28/11 - 19/12	4/01 - 26/01
N.º de semanas	4	3	4
Espaços:	**Atividades Físicas:**		
Ginásio 1	Ginástica de Solo Ginástica de Aparelhos Ginástica Acrobática Badminton	Ginástica de Solo Ginástica de Aparelhos Voleibol Dança Badminton	Ginástica de Solo Ginástica de Aparelhos Dança Badminton
Ginásio 2	Basquetebol Voleibol	Basquetebol Voleibol Dança	Basquetebol Voleibol Dança
Exterior 1	Andebol Basquetebol Voleibol	Andebol Basquetebol Voleibol	Andebol Basquetebol Voleibol Futebol
Aptidão física	Aptidão aeróbia Velocidade Flexibilidade Força superior Força média		Testes FITescola
Conhecimentos	Conceitos Básicos do Treino		----------
Avaliação Formativa	----------	Conhecimentos	Atividades Físicas Aptidão Física

Apêndice XII - Calendário Anual 9.ºC



Apêndice XIII - 2.ª Etapa - Objetivos, Estratégias e Metas por grupos

2.ª Etapa						
Grupos	**Alunos**	**Situação de aprendizagem**	**Objetivos**		**Estratégias**	**Metas**
Andebol						
Heterogéneos	Todos	Jogo dos "10 passes", Rabia em progressão sem drible	Cooperação e aplicar as regras do jogo	Desmarcação e progressão no campo	Jogo sem recurso ao drible	Intervenção de todos os elementos da equipa e Ganhar o jogo
	3, 7,10, 15, 18 e 20	Vagas 3x1+GR		Pega e armação do braço; Remate em salto e reconhecer-se como defesa	Podem realizar apenas 2 dribles e não há passes para trás	5 finalizações com sucesso por equipa
	2, 4, 8, 11,13, 14, 16, 17, 19 e 21	Vagas 3x2+GR		Marcação de controlo e marcação de vigilância		
	1, 5, 6, 9 e 12	Jogos de superioridade numérica ofensiva		Ocupação racional dos 3 corredores	Aluno mais apto no corredor central	5 golos não protagonizados por equipa
Homogéneos	2, 3, 4, 7, 10, 11, 15, 16, 18, 19 e 20	Jogo 5x5+*Joker*		Reconhecer-se como defesa; Desmarcação; Receber e enquadrar com o alvo; Progride, passa ou finaliza	Bola afável; Condicionar o drible; Defesa passiva Campo reduzido	2 golos em remate em salto por aluno
	1, 5, 6, 8, 9, 12, 13, 14, 17 e 21	Jogo 5x5 campo reduzido		Desmarcação rápida após recuperação da posse de bola	-	5 golos não protagonizados por equipa
Basquetebol						
Heterogéneos	Todos	"Monocorfebol"	Cooperação e aplicar as regras do jogo	Desmarcação; Passe e corte	Jogo sem recurso ao drible	3 finalizações com sucesso não protagonizados por equipa
	3, 7, 10, 15 18 e 20	Vagas 2x0		Passe, corte e lançamento na passada	-	2 lançamentos na passada não protagonizados
	1, 5, 6, 9 e 12	Vagas 2x1		Passar, progredir ou finalizar (lançamento na passada) Participação no ressalto	Condicionar o drible	
	2, 4, 11, 16 e 19	Jogo 2x2+*Joker* ½ campo		Receber e enquadra-se com o cesto; Reconhecer-se como defesa; Desmarcação		3 lançamentos na passada com sucesso não protagonizados por equipa
	8, 13, 14, 17 e 21	Jogo 3x3 ½ campo			Condicionar a defesa	Cada aluno realizar cada uma das ações

2.ª Etapa						
Grupos	**Alunos**	**Situação de aprendizagem**	**Objetivos**		**Estratégias**	**Metas**
Voleibol						
Heterogéneos	2, 3, 7, 8, 15, 18, 19 e 20	Jogo 1+1 Jogo 2+2	Cooperação e aplicar as regras do jogo	Deslocamento para o ponto de queda da bola; Dar continuidade ao jogo em toque de dedos	Bola afável; Serviço com passe por cima	Realizar 10 transposições por cima da rede
	4, 5, 10, 11, 15 e 16	Jogo 2x2 Jogo 3x3		Deslocamento para o ponto de queda da bola; Dar continuidade ao jogo em toque de dedos	Alunos mais aptos a realizar o 1º e o 3º toque	Finalização após dinâmica dos 3 toques
	1, 6, 9, 12, 13, 14, 17 e 21			Receber em passe ou manchete; Serviço por baixo	Serviço a 5m da rede; 2º Toque protagonizado pelo aluno próximo da rede	
Ginástica de Solo						
Heterogéneos	4, 6, 9, 10, 12 e 15	Colchões	Cooperação	Sequência gímnica (9 habilidades NI ou 8 habilidades NE)	Disponibilizar fichas com a sequência a realizar; Plano inclinado; Progressões e Ajudas	Realizar fluentemente os elementos gímnicos propostos, sendo que cada aluno realiza o seu nível
	1, 3, 5, 9, 17, 18 e 19					
	2, 7, 11, 13, 14, 16, 20 e 21					
Dança						
Heterogéneos	Todos	Cha Cha Cha	Cooperação	Aceitação procurando o êxito do par respeitando o espaço (evitando choques); Time step, passo básico, volta e contra-volta; promenades/New Yorker e Spot Turn	Estilo de ensino comando 1.º Passos individual 2.º Passos a pares 1.º sem música 2.º com música	Realizar a coreografia respeitando a estrutura rítmica 1,2,3,4&1 e distinguir "posição fechada sem contacto" de "posição aberta" e as pegas a utilizar

Apêndice XIV - 2.ª Etapa - Melhorias dos Testes FITescola

Melhoria 19/01 - Testes de Aptidão Física **Ano Letivo 2023/2024** **1º Semestre**

2ºteste 19/01 9ºC	Idade	Vaivém	Zona	Milha	Zona	40 Metros 1º Tempo	40 Metros 2º Tempo	Zona	Senta e Alcança Direita	Senta e Alcança Esquerda	Zona	Flex. Ombros Dirteita	Flex. Ombros Esquerda	Zona	Abdominais	Zona	Extensões de Braços	Zona	Avaliação
1	14		-			6,68	6,37	S	23,5	22,5	S	S	S	S	61	S	25	A	5T
2	14	31	S			7,78	7,62	N	26	29	S	S	S	S	32	S	10	S	5T
3	14	38	S			7,12	7,28	S	32	30	S	S	S	S	26	S	15	S	6T
4	14	44	S			7,12	7,16	S	34	32	S	S	S	S	51	S	9	S	6T
5	14	43	-			7.07	6.93	N	16	16	S	S	S	S	25	S	14	S	4T
6	14	38	S			7.40	6.69	N	32	32	A	S	S	S	30	S	3	N	4T
7	14	43	S			6,57	7,56	S	13	13	N	S	S	S	12	N	0	N	3T
8	13	63	S			6,22	6,47	S	29	29	S	S	S	S	80	A	15	S	6T
9	14	41	S			7,46	7,36	N	12	14	N	S	S	S		-		-	2T
10	14	38	S			6,93	6,87	S			-	S	S	S	26	S	12	S	6T
11	14	35	S			7,18	7,25	S	29	26,5	S	S	S	S	65	A	13	S	6T
12	14	80	A			6,6	6,13	S	23,5	26	S	S	S	S	47	S	21	S	6T
13	14	46	S			7,03	6,94	N	26	24	S	S	S	S	68	S	30	A	5T
14	15	75	S			6,28	6,28	S	22	20	S	S	S	S	54	S	22	S	6T
15	14	63	S			7.57	6.40	N	25	25	S	N	N	N	27	S	17	S	4T
16	14	61	S			7,22	7,87	S	18	20	S	S	S	S	80	A	14	S	6T
17	14	42	S			6,84	6,63	S	12	6	N	S	S	S	19	N		-	3T
18	15	15	-			7,9	8,9	N	23	28	S	S	S	S	22	S	13	A	4T
19	14	24	N			8,75	7,09	N	30	33	S	S	S	S		-		-	2T
20	15	23	N			7,91	8,06	N	32	28	A	S	N	N	24	S		-	2T
21	14	80	A			6,38	5,84	A	25	29	S	S	N	N	67	S	24	A	5T

Fizeram e Melhoraram

NEEs

Apêndice XV - 3.ª Etapa - Planeamento 9.ºC

Semestre	**2.º Semestre**		
Etapa	**3.ª Etapa**		
Nome da etapa e data	**Progresso - Desenvolvimento e Consolidação até à Páscoa**		
Unidade Didática (UD)	**1.ª UD**	**2.ª UD**	**3.ª UD**
Nº de aulas	7	6	6
Datas UE	6/02 - 23/02	27/02 - 8/03	12/03 - 22/03
N.º de semanas	3	2	2
Espaços:	**Atividades Físicas:**		
Ginásio 1	Ginástica de Solo Ginástica de AparelhosDança Badminton Voleibol	Ginástica de Solo Ginástica de Aparelhos Dança Badminton	Ginástica de Solo Ginástica de Aparelhos Dança Badminton
Ginásio 2	Basquetebol Voleibol Dança	Basquetebol Voleibol Dança	Basquetebol Voleibol Dança
Exterior 1	Andebol Basquetebol Voleibol Dança Atletismo	Andebol Basquetebol Voleibol Atletismo	Andebol Basquetebol Voleibol Atletismo
Aptidão física	Aptidão aeróbia Velocidade Flexibilidade Força superior Força média		Testes FITescola
Conhecimentos	----------		Princípios do treino
Avaliação Formativa	----------		Atividades Físicas Aptidão Física

Apêndice XVI - 3.ª Etapa - Objetivos, Estratégias e Metas por grupos

3.ª Etapa						
Grupos	**Alunos**	**Situação de aprendizagem**	**Objetivos**		**Estratégias**	**Metas**
Andebol						
Heterogéneos	Todos	Vagas 2x0+GR	Cooperação e aplicar as regras do jogo	Progressão no campo em passe; Remate em salto	-	5 finalizações com sucesso por par
	2, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 15, 18 e 20	Vagas 3x1+GR		Pega e armação do braço; Remate em salto e reconhecer-se como defesa; Ocupação racional dos 3 corredores	Podem realizar apenas 2 dribles e não há passes para trás; Aluno mais apto no corredor central	5 finalizações com sucesso por equipa
	1, 3, 4, 8, 11,13, 14, 16, 17, 19 e 21	Vagas 3x2+GR		Marcação de controlo e marcação de vigilância; Ocupação racional dos 3 corredores		
Homogéneos	2, 3, 4, 5, 7, 10, 11, 16, 18, 19 e 20	Jogo 5x5+*Joker* e/ou com "defesa sombra"		Reconhecer-se como defesa; Desmarcação; Receber e enquadrar com o alvo; Progride, passa ou finaliza	Bola afável; Condicionar o drible; Defesa passiva Campo reduzido	2 golos em remate em salto por aluno
	1, 6, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 17 e 21	Jogo 5x5 campo reduzido		Desmarcação rápida após recuperação da posse de bola; Colaboração na circulação da bola; Exploração horizontal e vertical do defesa	-	5 golos não protagonizados por equipa
Basquetebol						
Heterogéneos	2, 3, 4, 5, 7, 10, 11, 15, 16, 18, 19 e 20	Vagas 2x0	Cooperação e aplicar as regras do jogo	Passe e corte e lançamento na passada; Participação no ressalto	-	2 lançamentos na passada não protagonizados
Homogéneos	2, 3, 4, 18, 19 e 20	Jogo 2x2+*Joker* Jogo 2x2+2 Apoios laterais ½ campo		Receber e enquadra-se com o cesto; Reconhecer-se como defesa; Desmarcação; Participação no ressalto	Condicionar o drible	3 lançamentos na passada com sucesso não protagonizados por equipa
	5, 7, 10, 11 e 15, 16	Jogo 3x3 com defesa condicionada ½ campo			Condicionar o drible; Condicionar a defesa	Cada aluno realizar cada uma das ações
	1, 6, 8, 9, 12, 13, 14, 17 e 21	Circulação ofensiva 4x0 Jogo 4x4 campo inteiro		Trabalho de receção; passe e corte na direção do cesto; aclarar ao drible; Participação no ressalto	Lançamento na passada vale o dobro	

3.ª Etapa						
Grupos	**Alunos**	**Situação de aprendizagem**	**Objetivos**		**Estratégias**	**Metas**
Voleibol						
Heterogéneos	2, 3, 7, 8, 15, 18, 19 e 20	Jogo 1+1 Jogo 2+2	Cooperação e aplicar as regras do jogo	Deslocamento para o ponto de queda da bola; Dar continuidade ao jogo em toque de dedos	Bola afável; Serviço com passe por cima	Realizar 10 transposições por cima da rede
	4, 5, 10, 11, 15 e 16	Jogo 2x2 Jogo 3x3		Deslocamento para o ponto de queda da bola; Dar continuidade ao jogo em toque de dedos	Alunos mais aptos a realizar o 1º e o 3º toque	Finalização após dinâmica dos 3 toques com finalização intencional
	1, 6, 9, 12, 13, 14, 17 e 21			Receber em passe ou manchete; Serviço por baixo	Serviço a 5m da rede; 2º Toque protagonizado pelo aluno próximo da rede	
Homogéneos	1, 6, 8, 9, 13, 14, 17 e 21	Jogo 2x2 Jogo 3x3 Jogo 4x4		Serviço colocado para zona de difícil receção; Receção, passe e finalização com passe colocado ou remate em apoio	Finalização após dinâmica dos 3 toques	Dinâmica dos 3 toques, sendo o 2.º toque realizado pelo passador Finalização intencional
Ginástica de Solo						
Heterogéneos	4, 6, 9, 10, 12 e 15	Colchões	Cooperação	várias sequências gímnicas com habilidades de nível I e nível E	Disponibilizar fichas com as habilidades das sequências a realizar; Progressões e Ajudas	Realizar fluentemente as sequências de elementos gímnicos propostos
	1, 3, 5, 9, 17, 18 e 19					
	2, 7, 11, 13, 14, 16, 20 e 21					
Dança						
Heterogéneos	Todos	Cha Cha Cha	Cooperação	Aceitação procurando o êxito do par respeitando o espaço (evitando choques); Time step, passo básico, volta e contra-volta; promenades/New Yorker e Spot Turn	Constante alteração dos pares	Realizar a coreografia respeitando a estrutura rítmica 1,2,3,4&1 e distinguir "posição fechada sem contacto" de "posição aberta" e as pegas a utilizar

Apêndice XVII - 3.ª Etapa - Melhorias dos Testes FITescola

Melhoria 12/03 - Testes de Aptidão Física **Ano Letivo 2023/2024** ***1º Semestre***

3ºteste 12/03						40 Metros			Senta e Alcança			Flex. Ombros								
9ºC	Idade	Vaivém	Zona	Milha	Zona	1º Tempo	2º Tempo	Zona	Direita	Esquerda	Zona	Dirteita	Esquerda	Zona	Abdominais	Zona	Extensões de Braços	Zona	Avaliação
1	14	69	S			5,91	6,01	S	23,5	22,5	S	S	S	S	61	S	25	A	6T
2	14	31	S			7,78	7,62	N	26	29	S	S	S	S	32	S	10	S	5T
3	14	49	S			6,97	7,15	S	32	30	S	S	S	S	26	S	15	S	6T
4	14	44	S			6,97	7,15	S	34	32	S	S	S	S	51	S	9	S	6T
5	14	43	S			6,63	7,73	S	16	16	S	S	S	S	25	S	14	S	6T
6	14	58	S			6,33	7,36	S	32	32	A	S	S	S	30	S	16	S	6T
7	14	43	S			6,57	7,12	S	13	13	N	S	S	S	26	S	14	S	5T
8	13	63	S			5,78	5,91	S	29	29	S	S	S	S	80	A	15	S	6T
9	14	41	S			7,01	7,23	N	12	14	N	S	S	S	24	S	14	S	4T
10	14	38	S			6,38	6,81	S			-	S	S	S	26	S	12	S	5T
11	14	35	S			6,94	6,94	S	29	26,5	S	S	S	S	65	A	13	S	6T
12	14	80	A			5,84	6,13	S	23,5	26	S	S	S	S	47	S	21	S	6T
13	14	46	S			6,63	6,94	S	26	24	S	S	S	S	68	S	30	A	6T
14	15	75	S			6,28	6,28	S	22	20	S	S	S	S	54	S	22	S	6T
15	14	63	S			6,43	6.40	S	25	25	S	N	N	N	27	S	17	S	5T
16	14	61	S			6,38	7,31	S	18	20	S	S	S	S	80	A	14	S	6T
17	14	55	S			5,87	6,09	S	12	6	N	S	S	S	29	S	23	S	5T
18	15	27	S			7,9	8,9	N	23	28	S	S	S	S	22	S	13	A	5T
19	14	27	S			7,32	7,09	N	30	33	S	S	S	S	23	S	9	S	5T
20	15	23	N			7,91	7,78	N	32	28	A	S	N	N	24	S	14	S	3T
21	14	80	A			5,84	5,84	A	25	29	S	S	N	N	67	S	24	A	5T

Fizeram e Melhoraram

NEEs

Apêndice XVIII - 4.ª Etapa - Planeamento 9.ºC

Semestre	**2.º Semestre**	
Etapa	**4.ª Etapa**	
Nome da etapa e data	**Progresso - Recuperar, Consolidar e Confirmar os objetivos finais de ano**	
Unidade Didática (UD)	**1.ª UD**	**2.ª UD**
Nº de aulas	10	10
Datas UE	9/04 - 3/05	7/05 - 4/04
N.º de semanas	4	4
Espaços:	**Atividades Físicas:**	
Ginásio 1	Ginástica de Solo Ginástica de Aparelhos Ginástica Acrobática Dança Badminton	Ginástica Acrobática Dança
Ginásio 2	Basquetebol Voleibol Dança	Basquetebol Voleibol Dança
Exterior 1	Andebol Basquetebol Futebol Atletismo	Andebol Basquetebol Futebol Atletismo
Aptidão física	Aptidão aeróbia Flexibilidade Força superior Força média	
Conhecimentos	Princípios do treino	
Avaliação Sumativa	**Conhecimentos** **Atividades Físicas** **e** **Aptidão Física**	

Apêndice XIX - 4.ª Etapa - Objetivos, Estratégias e Metas por grupos

4.ª Etapa						
Grupos	**Alunos**	**Situação de aprendizagem**	**Objetivos**		**Estratégias**	**Metas**
Andebol						
Heterogéneos	Todos	Vagas 2x0+GR	Cooperação e aplicar as regras do jogo	Progressão no campo em passe; Remate em salto	-	5 finalizações com sucesso por par
Homogéneos	2, 3, 4, 5, 7, 10, 11, 16, 18, 19 e 20	Jogo 5x5+*Joker* e/ou com "defesa sombra"		Reconhecer-se como defesa; Desmarcação; Receber e enquadrar com o alvo; Progride, passa ou finaliza	Defesa passiva; Campo reduzido	4 golos em remate em salto por aluno
	1, 6, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 17 e 21	Jogo 5x5 campo reduzido		Desmarcação rápida após recuperação da posse de bola; Colaboração na circulação da bola; Exploração horizontal e vertical do defesa; Recuperação defensiva rápida	Vagas de ataque 5x5	Ataque organizado Trapézio ofensivo
Basquetebol						
Heterogéneos	2, 3, 4, 5, 7, 10, 11, 15, 16, 18, 19 e 20	Vagas 2x0	Cooperação e aplicar as regras do jogo	Passe e corte e lançamento na passada; Participação no ressalto	-	2 lançamentos na passada não protagonizados
Homogéneos	2, 3, 7, 18, 19 e 20	Jogo 2x2+*Joker* Jogo 2x2+2 Apoios laterais ½ campo		Receber e enquadra-se com o cesto; Reconhecer-se como defesa; Desmarcação; Participação no ressalto	Condicionar o drible	3 lançamentos na passada com sucesso não protagonizados por equipa
	4, 5, 10, 11 e 15, 16	Jogo 3x3 com defesa condicionada ½ campo			Condicionar o drible; Condicionar a defesa	Cada aluno realizar cada uma das ações
	1, 6, 8, 9, 12, 13, 14, 17 e 21	Circulação ofensiva 4x0 "5 abertos" Jogo 4x4 campo inteiro		Trabalho de receção; passe e corte na direção do cesto; aclarar ao drible; Participação no ressalto	Lançamento na passada vale o dobro	

4.ª Etapa						
Grupos	**Alunos**	**Situação de aprendizagem**	**Objetivos**		**Estratégias**	**Metas**
Voleibol						
Heterogéneos	2, 3, 7, 8, 15, 18, 19 e 20	Jogo 2+2	Cooperação e aplicar as regras do jogo	Deslocamento para o ponto de queda da bola; Dar continuidade ao jogo em toque de dedos	Bola afável; Serviço com passe por cima	Realizar 10 transposições por cima da rede
	4, 5, 10, 11 e 16	Jogo 2x2 Jogo 3x3		Deslocamento para o ponto de queda da bola; Dar continuidade ao jogo em toque de dedos	Alunos mais aptos a realizar o 1º e o 3º toque	Finalização após dinâmica dos 3 toques com finalização intencional
	1, 6, 9, 12, 13, 14, 17 e 21			Receber em passe ou manchete; Serviço por baixo	Serviço a 5m da rede; 2º Toque protagonizado pelo aluno próximo da rede	
Homogéneos	1, 6, 8, 9, 13, 14, 17 e 21	Jogo 3x3 Jogo 4x4		Serviço colocado para zona de difícil receção; Receção, passe e finalização com passe colocado ou remate em apoio	Finalização após dinâmica dos 3 toques	Dinâmica dos 3 toques, sendo o 2.º toque realizado pelo passador Finalização intencional
Ginástica						
Heterogéneos	1, 2, 4, 5, 6, 8 e 15	Colchões	Cooperação	Elementos gímnicos integrados na coreografia de Ginástica Acrobática	Disponibilização de fichas com os elementos gímnicos e as figuras de pares e trios a realizar	Grupos de 7 elementos, realizar uma coreografia de Ginástica Acrobática de 2 minutos com 9 figuras: 3 pares, 3 trios e 3 elementos individuais
	3, 9, 12, 16, 17, 19 e 21					
	7, 10, 11, 13, 14, 18 e 20					
Dança						
Heterogéneos	Todos	Cha Cha Cha	Cooperação	Aceitação procurando o êxito do par respeitando o espaço (evitando choques); Time step, passo básico, volta e contra-volta; promenades/New Yorker e Spot Turn	Variação dos pares	Consolidação da coreografia respeitando a estrutura rítmica 1,2,3,4&1 e os passos

Apêndice XX - 4.ª Etapa - Grelha de registos - Atividades Físicas

Grelha de Registo Atividades Fìsicas: 9ºC **Ano Letivo 2023/2024**

9ºC	Jogos Desportivos Coletivos				Ginástica			Badminton	Dança	Atletismo			
	Futebol	Voleibol	Andebol	Basquetebol	Solo	Aparelhos	Acrobática			40 metros	S. Altura	Estafetas	Barreiras
1	E	E	E	E	I	E	I	E	E	I	I	E	E
2	NI	NI	NI	NI	NI	I	I	I	I	I	I	X	X
3	I	I	I	I	E	I	E	I	E	I	I	I	E
4	NI	I	I	I	I	I	I	I	E	I	I	E	E
5	I	I	I	I	NI	I	I	I	I	I	I	I	I
6	I	I	E	E	NI	I	I	I	E	I	I	I	E
7	I	I	I	I	NI	NI	I	I	I	I	I	I	I
8	I	I	I	E	I	I	I	I	I	I	I	E	E
9	I	I	I	I	I?	NI	I	I	I	I	I	E	E
10	NI	I	I	I	I	I	E	I	I	I	I	E	E
11	NI	I	I	I	E	I	E	I	E	I	I	I	E
12	E	i	I	I	I	I	I	I	I	I	I	X	X
13	E	E	E	E	I	E	E	I	E	I	I	E	I
14	E	E	I	I	NI	E	E	E	I	I	I	E	E
15	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	E
16	I	I	I	I	NI	I	I	I	I	I	I	I	I
17	E	E	E	E	I	I	I	E	E	I	I	E	I
18	NI	I	NI	NI	E	I	E	I	E	I	I	I	X
19	NI	NI	NI	NI	I	NI	I	I	I	I	I	I	E
20	NI	NI	NI	NI	I	I	I	I	I	I	I	E	E
21	E	E	I	E	I	I	I	E	I	I	I	I	E

Apêndice XXI - 4.ª Etapa - Avaliação área dos conhecimentos

2º Semestre		
9ºC	Conhecimentos	%
1	Suf	56
2	MB	96
3	Suf	53
4	Bom	85
5	Suf	50
6	Bom	73
7	Bom	89
8	Suf	62
9	Suf	54
10	Suf	50
11	Mt Bom	96
12	Bom	78
13	Suf	52
14	Suf	67
15	Suf	56
16	Suf	64
17	Bom	72
18	Bom	79
19	Bom	75
20	Suf	63
21	Suf	56

Apêndice XXII - 4.ª Etapa - Avaliação Final - 2.º Semestre

Ano Letivo 2023/2024 *2º Semestre*

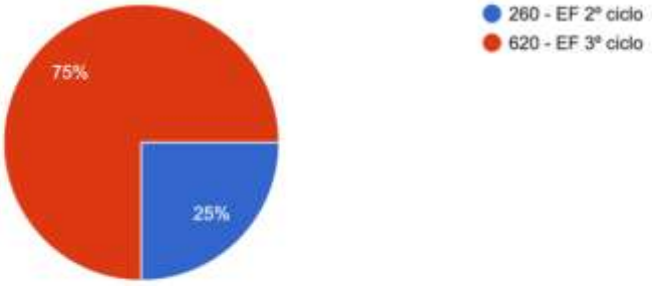
9ºC	Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimentos	Avaliação	Observação	Auto-avaliação Educação Física
1	4	6T	Suf	4	Aluno com muitas capacidades mas com dificuldades em cooperar com alunos que necessitam de mais "ajuda".	4
2	3	5T	MB	3	Bom desempenho nas coreografias, mas nos Jogos Desportivos Coletivos é introvertida, deve ser mais ativa.	4
3	4	6T	Suf	4	Bom empenho nas aulas e muito cooperativa, teve uma evolução notória ao logo do ano	4
4	4	6T	Bom	4	Tem mais capacidades do que aquilo que demonstra, tem de ter mais auto-confiança.	4
5	3	6T	Suf	3		4
6	4	5T	Bom	4	Tem comportamentos desviantes e por vezes desrespeituosos. Melhorou estes comportamentos em Maio	5
7	3	3T	Bom	3	Muitas dificuldades na AF. Apesar da sua evolução necessita de se concentrar nas aulas e brincar menos.	4
8	4	6T	Suf	4	Tem de acreditar mais nas suas capacidades, ter mais auto-confiança.	4
9	4	2T	Suf	4		3
10	3	5T	Suf	3	Foi mais assidua e notou-se uma maior consolidação e evolução das matérias	3
11	4	6T	Mt Bom	4		4
12	4	6T	Bom	4	Dificuldade em cooperar com alunos que necessitam de mais "ajuda"	4
13	5	6T	Suf	5	Aluno de referencia em todos os critérios(AF, conhecimentos e comportamento/atitude)	4
14	5	6T	Suf	5	Deve cooperear mais com os colegas e brincar menos nas aulas	4
15	3	5T	Suf	3	Demonstra comportamentos muito infantis, muito conversador	3
16	3	6T	Suf	3	Muitas dificuldades nas AF. Tem de cooperar mais com os colegas.	3
17	5	3T	Bom	5	Aluno de referencia em todos os critérios(AF, conhecimentos e comportamento/atitude)	5
18	3	5T	Bom	3	Esforçada mas com grande margem para evoluir	3
19	3	3T	Bom	3	Bom desempenho nas aulas.	3
20	3	2T	Suf	3	Muito empenhado e boa relação com os colegas.	4
21	4	5T	Suf	4	Deve cooperear mais com os colegas e brincar menos nas aulas	4

Apêndice XXIII - Seminário - Questionário aplicado e resultados

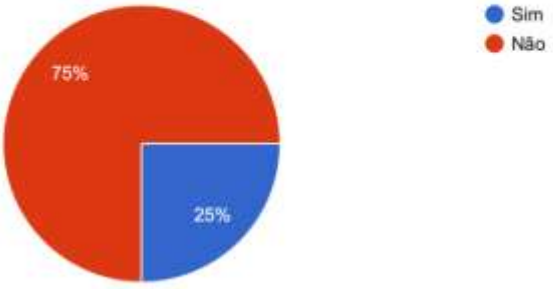
O ensino da Patinagem na EB 2, 3 Conde de Oeiras

Estimado(a) Professor(a)
O presente questionário insere-se no âmbito do meu Mestrado no Ensino de EF nos Ensinos Básico e Secundário na Universidade Lusófona - ULHT na área do Seminário.
Este questionário destina-se a todos os professores de EF da EB 2,3 Conde de Oeiras.
O objetivo será identificar o motivo pelo qual os professores não lecionam a matéria de Patinagem nas suas aulas e saber qual ou quais as preocupações e os constrangimentos de cada um perante esta modalidade.
As suas respostas são confidenciais pelo que a sua identidade permanecerá anónima e os dados recolhidos serão utilizados apenas para fins académicos. Não há respostas certas ou erradas, pelo que deve responder a todas as questões com sinceridade.
O preenchimento do questionário terá a duração de aproximadamente 5 minutos e a sua participação é fundamental.
Agradeço antecipadamente a sua colaboração,
Frederico Araújo

A que grupo de recrutamento pertence - ciclos de ensino?
8 respostas

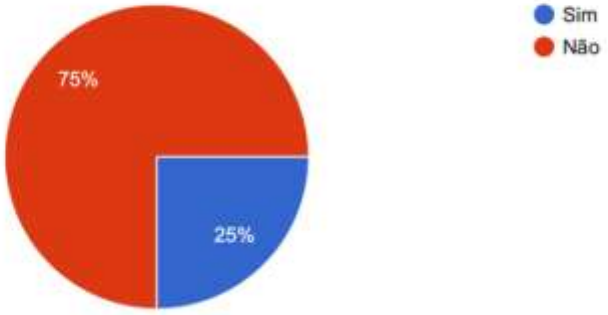


A Patinagem foi uma das matérias abordadas na sua Formação Inicial?
8 respostas



Já realizou alguma formação de Patinagem?

8 respostas

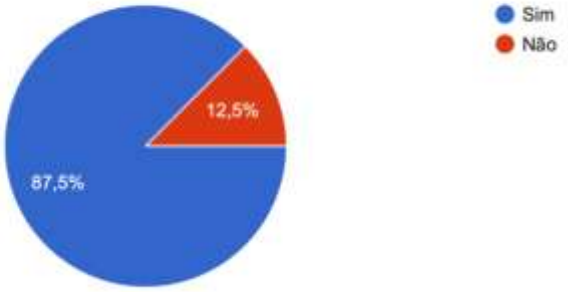


De 1 (nível mais baixo) a 5 (nível mais elevado), em quanto classifica a sua competência na prática da Patinagem?

8 respostas

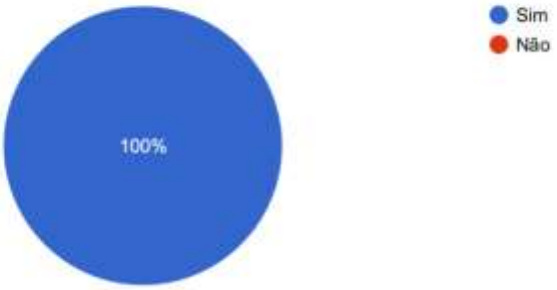
Tem conhecimento que a Patinagem é uma subárea obrigatória na área das atividades físicas?

8 respostas



Considera pertinente o ensino da Patinagem na escola?

8 respostas



Em poucas palavras justifique a resposta anterior.

8 respostas

Trabalham-se competências fisica diferentes das outras modaidades

Porque se trata de uma aprendizagem essencial que deve ser iniciada e conseguida em tenra idade.

É uma excelente atividade para trabalhar o equilíbrio e a proprioceptividade, e um dos desportos de deslize mais fáceis de implementar na escola.

É uma modalidade individual tão pertinente como a ginástica ou o atletismo.

É uma modalidade individual tão pertinente como a ginástica ou o atletismo.

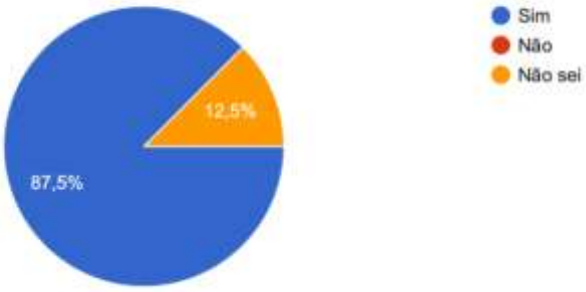
Ecletismo da Ed Física

É uma excelente atividade para trabalhar a capacidade física do equilíbrio e talvez a mais fácil de implementar dos desportos de deslize.

Vivemos numa zona onde este tipo de desporto tem muita visibilidade, desde o de lazer até ao hóquei de competição. Devido ao facto de ser fácil transportar uns patins, andar em zonas junto ao mar ou pistas de bicicletas torna-se muito agradável a pratica desta atividade.

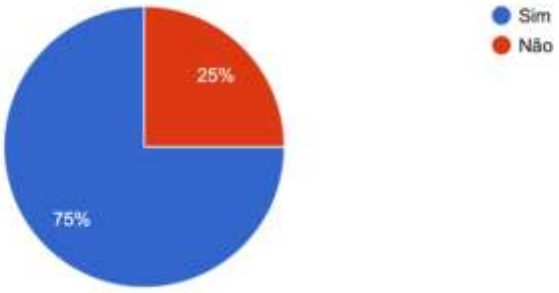
Considera os conteúdos das Aprendizagens Essenciais de Patinagem pertinentes para o ciclo de ensino que leciona?

8 respostas



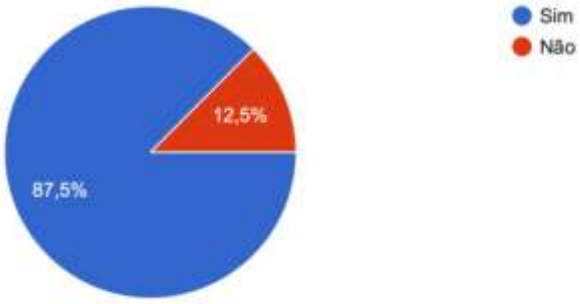
Sente que tem competência para lecionar esta matéria?

8 respostas



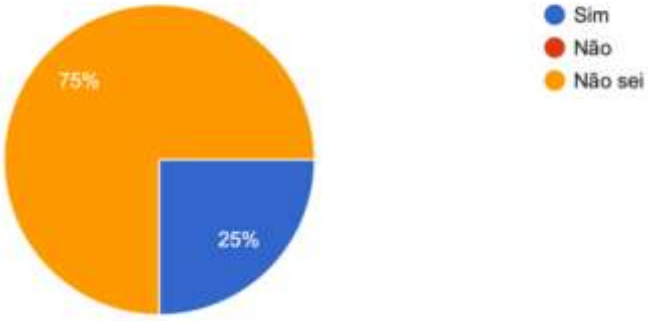
Sente que tem capacidade de observação e avaliação dos conteúdos da Patinagem?

8 respostas



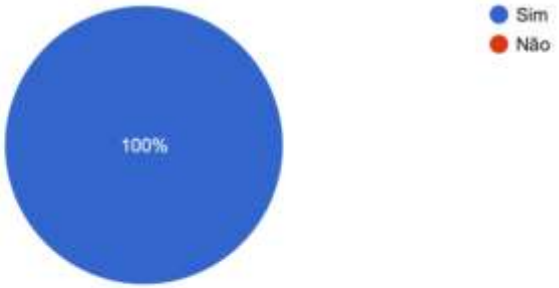
Acha que os alunos da EB 2,3 Conde de Oeiras gostam de Patinagem?

8 respostas



Acha que a escola deve adquirir material de Patinagem?

8 respostas



Para si, qual o motivo para a Patinagem não ser uma das matérias lecionada na EB 2,3 Conde de Oeiras?

8 respostas

Falta de recusos materiais. Preço ds patins
Devido ao reduzido tempo de aula 45 minutos e piso do ginásio.
Talvez por uma questão financeira visto que os patins não são propriamente baratos.
Falta de patins e piso adequado.
Falta de material e de piso adequado.
Falta de material e espaços adequados
Talvez por uma questão financeira, visto o custo elevado dos patins.
Este material nunca foi prioritário, isto é, preferem-se bolas e raquetes do que investir em patins. Além disto, o tempo que consome no calçar e descalçar e arrumar é a meu ver um dos motivos para que não se invista na modalidade.

Apêndice XXIV - Seminário - Currículos e Critérios de avaliação

Currículos das áreas disciplinares /Critérios de avaliação 2º ciclo - EF - 5.º e 6.º ano

Domínios e subdomínios	Aprendizagens Essenciais	Operacionalização /Estratégias	Áreas de Competências do Perfil dos alunos	Critérios de Avaliação	Instrumentos de Avaliação
Atividades Físicas	Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e/ou oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos.	**Patinagem (Nível Introdução)** Realizar com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos, jogos de perseguição ou estafetas em que se combinem habilidades selecionadas.	A- Linguagens e textos B- Informação e comunicação C- Raciocínio e resolução de problemas D- Pensamento crítico e pensamento criativo E- Relacionamento interpessoal F- Desenvolvimento pessoal e autonomia H- Sensibilidade estética e artística I- Saber científico, técnico e tecnológico J- Consciência e domínio do corpo	Saber executar e identificar os elementos técnicos Conhece e aplica as regras dos jogos Conhece e aplica o "vocabulário" específico Participa corretamente, demonstrando interesse e empenho pelas atividades Adota atitudes de cooperação, entre-ajuda e solidariedade	Exercícios critério Observação em situação de jogo, sequências rítmicas, circuitos, percursos e provas combinadas Auto e hetero avaliação

Currículos das áreas disciplinares /Critérios de avaliação 3º ciclo - EF - 7.º, 8.º e 9.º ano

Domínios e subdomínios	Aprendizagens Essenciais	Operacionalização /Estratégias	Áreas de Competências do Perfil dos alunos	Critérios de Avaliação	Instrumentos de Avaliação
Atividades Físicas	(Nível Introdução) Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e/ou oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos. (Nível Elementar) Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas "individuais".	**Patinagem (Nível Introdução)** Realizar com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos, jogos de perseguição ou estafetas em que se combinem habilidades selecionadas. **e (Nível Elementar)** Realizar um percurso em patins combinando com coordenação global e fluidez, habilidades selecionadas.	A- Linguagens e textos B- Informação e comunicação C- Raciocínio e resolução de problemas D- Pensamento crítico e pensamento criativo E- Relacionamento interpessoal F- Desenvolvimento pessoal e autonomia H- Sensibilidade estética e artística I- Saber científico, técnico e tecnológico J- Consciência e domínio do corpo	Saber executar e identificar os elementos técnicos Conhece e aplica as regras dos jogos Conhece e aplica o "vocabulário" específico Participa corretamente, demonstrando interesse e empenho pelas atividades Adota atitudes de cooperação, entre-ajuda e solidariedade	Exercícios critério Observação em situação de jogo, sequências rítmicas, circuitos, percursos e provas combinadas Auto e hetero avaliação

Apêndice XXV - Seminário - Planificação Patinagem na EBCO

Para o 2.º ciclo, 5.º e 6.º ano de escolaridade e para o 3.º ciclo, 7.º, 8.º e 9.º ano de escolaridade

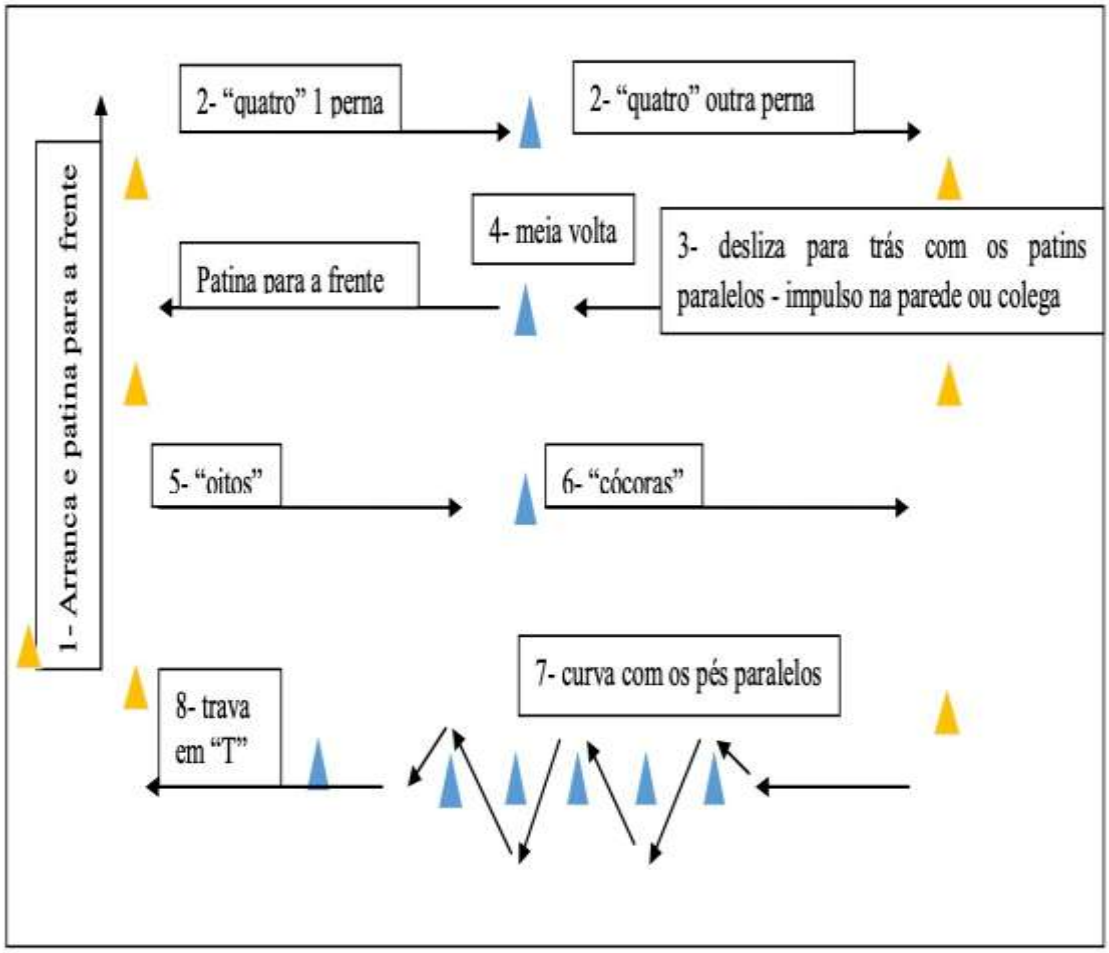
Patinagem - Nível Introdução
Em patins, cumpre as regras de segurança própria e dos companheiros, realiza com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos, jogos de perseguição ou estafetas em que se combinem as seguintes habilidades: ▪ arranca para a frente ▪ desliza sobre um apoio ("quatro") ▪ desliza para trás com os patins paralelos ▪ desliza de "cócoras" ▪ desliza para a frente e também para trás ("oitos") ▪ curva com os pés paralelos ▪ trava em "T" após deslize para a frente ▪ meia volta

Para o 3.º ciclo, 7.º, 8.º e 9.º ano de escolaridade

Patinagem - Nível Elementar
Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria, preservando sempre as condições de segurança pessoal e dos companheiros e de manutenção e arrumação do material. Realiza um percurso em patins, combinando com coordenação global e fluidez, habilidades selecionadas entre as seguintes: ▪ patina para a frente em apoio/impulso alternado de um e outro patim ▪ desliza para a frente e para trás sobre um e outro patim ("Quatro") ▪ desliza para a frente sobre um patim ▪ desliza para trás cruzando uma das pernas à retaguarda ▪ desliza para a frente e também para trás ("oitos") ▪ curva com cruzamento de pernas ▪ curva com os pés paralelos ▪ trava em "T" ▪ trava em deslize para trás ▪ desliza sobre os dois patins ("águia") ▪ inverte o sentido do deslize ▪ meia volta ou volta ▪ saltos a um e dois pés sobre obstáculos ou marcas traçadas no solo

Apêndice XXVI - Seminário - Percursos iniciais

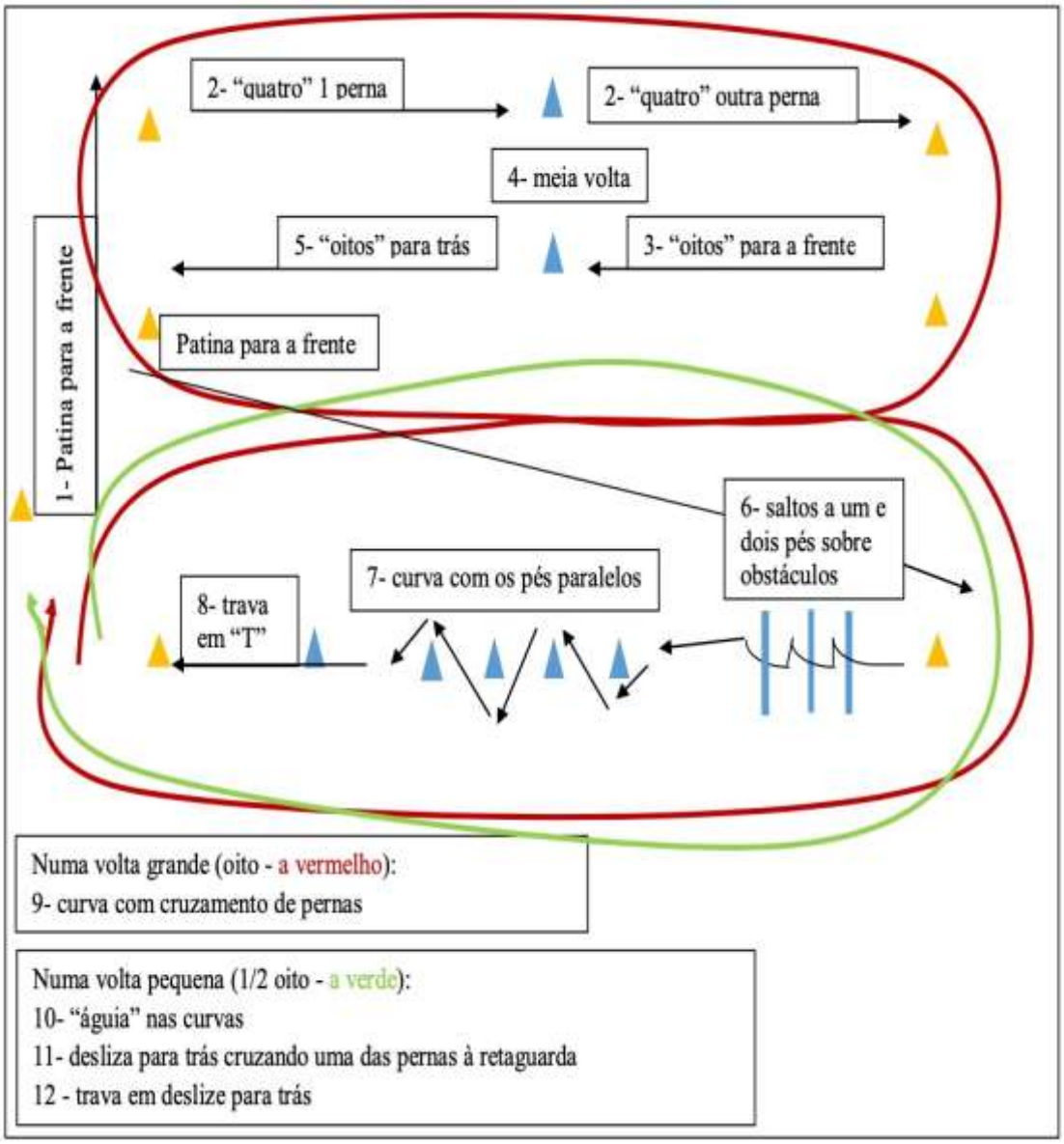
Percurso inicial Nível Introdução
Para 2.º ciclo - 5.º e 6.º ano de escolaridade e 3.ºciclo - 7.º, 8.º e 9.º ano de escolaridade



Avaliação	
Nível	**Tempo**
Introdução -	76 segundos ou mais
Introdução	entre os 60 segundos e os 75 segundos
Introdução +	59 segundos ou menos

	Infração	Penalizações (acresce ao tempo final)
1	Por cada toque ou derrube de um objeto/obstáculo do percurso	2 segundos
2	Não realizar uma das habilidades	5 segundos

Percurso inicial Nível Elementar - 3.º ciclo - 7.º, 8.º e 9.º ano de escolaridade

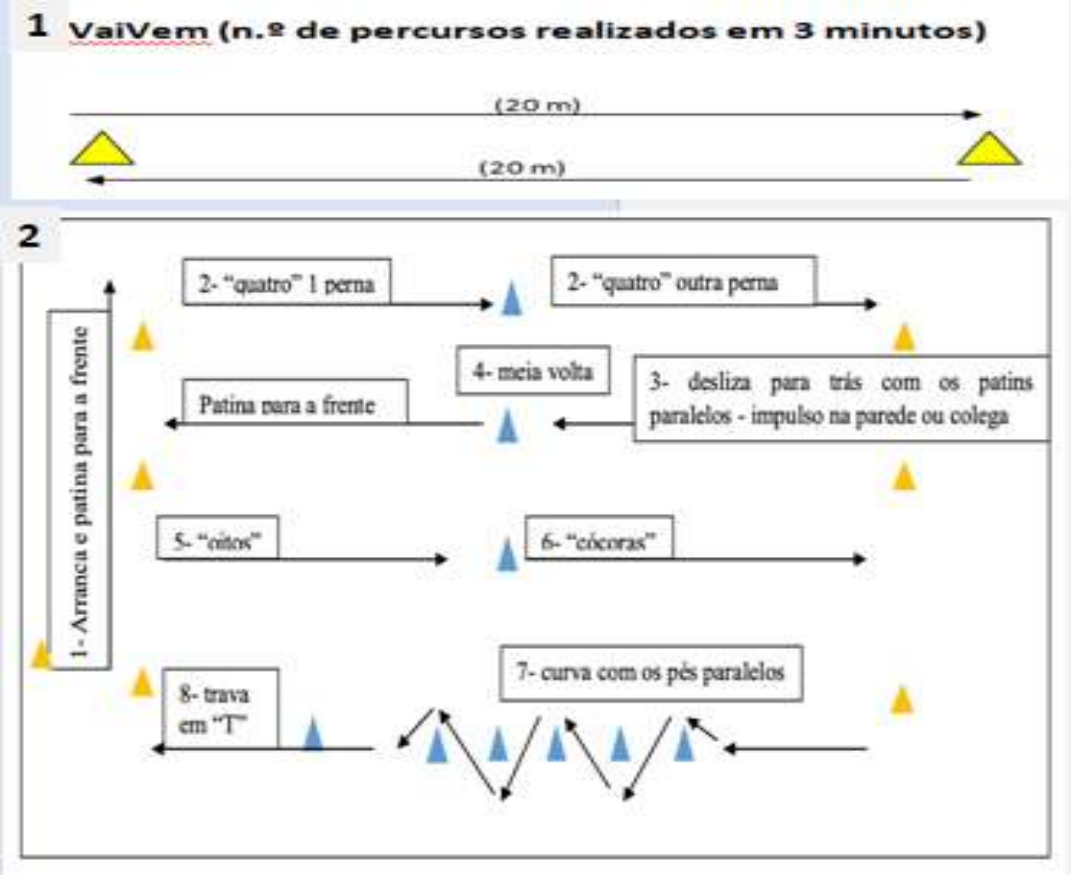


Avaliação	
Nível	**Tempo**
Elementar -	91 segundos ou mais
Elementar	entre os 76 segundos e os 90 segundos
Elementar +	75 segundos ou menos

	Infração	Penalizações (acresce ao tempo final)
1	Por cada toque ou derrube de um objeto/obstáculo do percurso	2 segundos
2	Não realizar uma das habilidades	5 segundos

Apêndice XXVII - Seminário - Percursos reformulados

Percurso reformulado Nível Elementar
Para 2.º ciclo - 5.º e 6.º ano de escolaridade e 3.ºciclo - 7.º, 8.º e 9.º ano de escolaridade

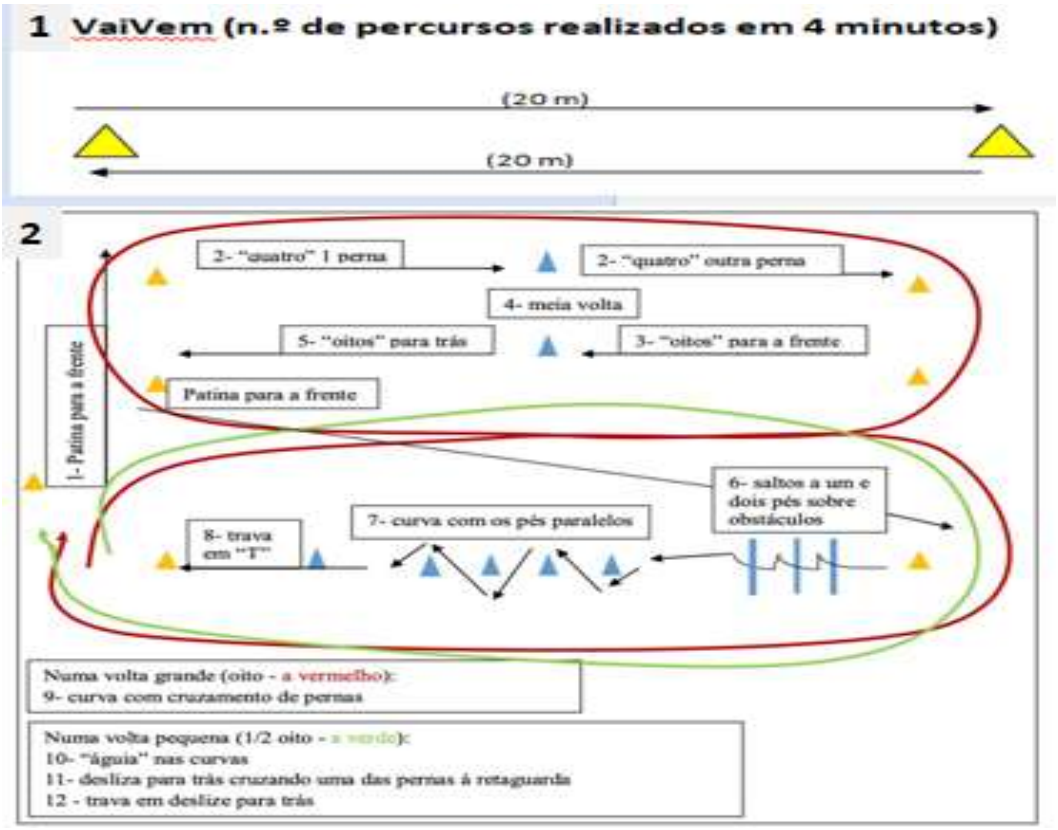


1- Realizar o maior n.º de percursos (VaiVem) em 3 minutos.
2- Realizar, num determinado tempo, um percurso em patins combinando com coordenação global e fluidez, as seguintes habilidades apresentadas no esquema.

Avaliação					
Ano	5.º e 6.ºano	5.º ano		6.º ano	
Situação	1	2			
Nível	VaiVem (n.º percursos)	n.º de habilidades	Tempo (seg.)	n.º de habilidades	Tempo (seg.)
Introdução -	11 ou -	5	81' ou +	6	76' ou +
Introdução	12	6	66' a 80'	7	60' a 75'
Introdução +	13 ou +	7	até 65'	8	até 59'

Infração		Penalização (acresce ao tempo final)
1	Por cada toque ou derrube de um objeto/obstáculo do percurso	2 segundos
2	Não realizar uma das habilidades	5 segundos

Percurso reformulado Nível Elementar - 3.º ciclo - 7.º, 8.º e 9.º ano de escolaridade



1- Realizar o maior n.º de percursos (VaiVem) em 4 minutos.
2- Realizar, num determinado tempo, um percurso em patins combinando com coordenação global e fluidez, as seguintes habilidades apresentadas no esquema.

Avaliação			
3.º ciclo	7.º, 8.º e 9.º ano		
Situação	1	2	
Nível	VaiVem (n.º percursos)	n.º de habilidades	Tempo (seg.)
Elementar -	19 ou -	5	91' ou +
Elementar	20	6	76' a 90'
Elementar +	21 ou +	8	Até 75'

	Infração	Penalização (acresce ao tempo final)
1	Por cada toque ou derrube de um objeto/obstáculo do percurso	2 segundos
2	Não realizar uma das habilidades	5 segundos

Apêndice XXVIII - Seminário - Critérios de êxito a observar

Patinagem - Nível Introdução	
Em patins, cumpre as regras de segurança própria e dos companheiros, realiza com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos, jogos de perseguição ou estafetas em que se combinem as seguintes habilidades:	
Habilidade	**Critérios de êxito**
Arranca para a frente	▪ **Impulsiona-se pela colocação do peso do corpo sobre o apoio** ▪ **Coordenar a ação dos MI com a inclinação do tronco**
Desliza sobre um apoio ("quatro")	▪ **Fletir a perna livre com o patim à altura do joelho da perna de apoio** ▪ **Manter a figura e o controlo do deslocamento em equilíbrio**
Desliza para trás com os patins paralelos	▪ **Após impulso inicial de um colega ou na parede**
Desliza de "cócoras"	▪ **Manter patins paralelos** ▪ **Braços em frente** ▪ **Elevar e baixar sem perder o equilíbrio**
Desliza para a frente e também para trás ("oitos")	▪ **Desenhar um encadeamento de círculos ("oitos") afastando e juntando respetivamente as pontas e os calcanhares**
Curva com os pés paralelos	▪ **À esquerda e à direita** ▪ **Ligeira inclinação dos pés e do tronco para o lado onde vai virar** ▪ **Manter o equilíbrio**
Trava em "T" após deslize para a frente	▪ **Após deslize para a frente, no mesmo tempo e espaço** ▪ **Manter o equilíbrio**
Meia volta	▪ **Em deslocamento para a frente, inverter a orientação corporal** ▪ **Continuar o deslize**

Patinagem - Nível Elementar	
Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria, preservando sempre as condições de segurança pessoal e dos companheiros e de manutenção e arrumação do material. **Realiza um percurso em patins, combinando com coordenação global e fluidez, habilidades selecionadas entre as seguintes:**	
Habilidade	**Critérios de êxito**
Patina para a frente em apoio/impulso alternado de um e outro patim	▪ **Coordenar a pressão sobre o apoio e a inclinação do tronco**
Desliza para a frente e para trás sobre um e outro patim ("Quatro")	▪ **Fletir a perna livre com o patim à altura do joelho da perna de apoio** ▪ **Manter a figura e o controlo do deslocamento em equilíbrio**
Desliza para a frente sobre um patim	▪ **Fletir a perna portadora e perna livre em extensão**
Desliza para trás cruzando uma das pernas à retaguarda	▪ **Apoio da perna que cruza atrás e por dentro do outro apoio**
Desliza para a frente e também para trás ("oitos")	▪ **Desenhar um encadeamento de círculos ("oitos") afastando e juntando respetivamente as pontas e os calcanhares**
Curva com cruzamento de pernas	▪ **Cruza a perna do lado de fora da curva** ▪ **Realiza o apoio à frente e por dentro do apoio anterior**
Curva com os pés paralelos	▪ **À esquerda e à direita** ▪ **Ligeira inclinação dos pés e do tronco para o lado onde vai virar** ▪ **Manter o equilíbrio**
Trava em "T"	▪ **Após deslize para a frente, no mesmo tempo e espaço** ▪ **Manter o equilíbrio**
Trava em deslize para trás	▪ **Apoiando o travão no solo**
Desliza sobre os dois patins ("águia")	▪ **À esquerda e à direita** ▪ **Calcanhares virados um para o outro e pontas dos pés para fora**
Inverte o sentido do deslize	▪ **A partir da posição de "águia" rodar o pé no sentido do deslizamento, sem pôr os travões no chão**
Meia volta ou volta	▪ **Inverter a orientação corporal** ▪ **Continuar com o deslize**
Saltos a um e dois pés sobre obstáculos ou marcas traçadas no solo	▪ **Impulsão simultânea de 1 ou 2 pés** ▪ **Receção ao solo com os membros inferiores semifletidos** ▪ **Em equilíbrio e segurança**

Apêndice XXIX - Seminário - Grelhas de observação

Para o 2.º ciclo, 5.º e 6.º ano de escolaridade

Patinagem - Nível Introdução														
Situação de avaliação		1	2											Nível Final
n.º	aluno	VaiVem (nº de percursos realizados)	1 Arranca para a frente	2 "quatros"	3 Desliza para trás	4 Meia volta	5 "oitos"	6 "cócoras"	7 Curva com os pés paralelos	8 Trava em "T"	Tempo de realização do percurso	Penalizações	Nível	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														

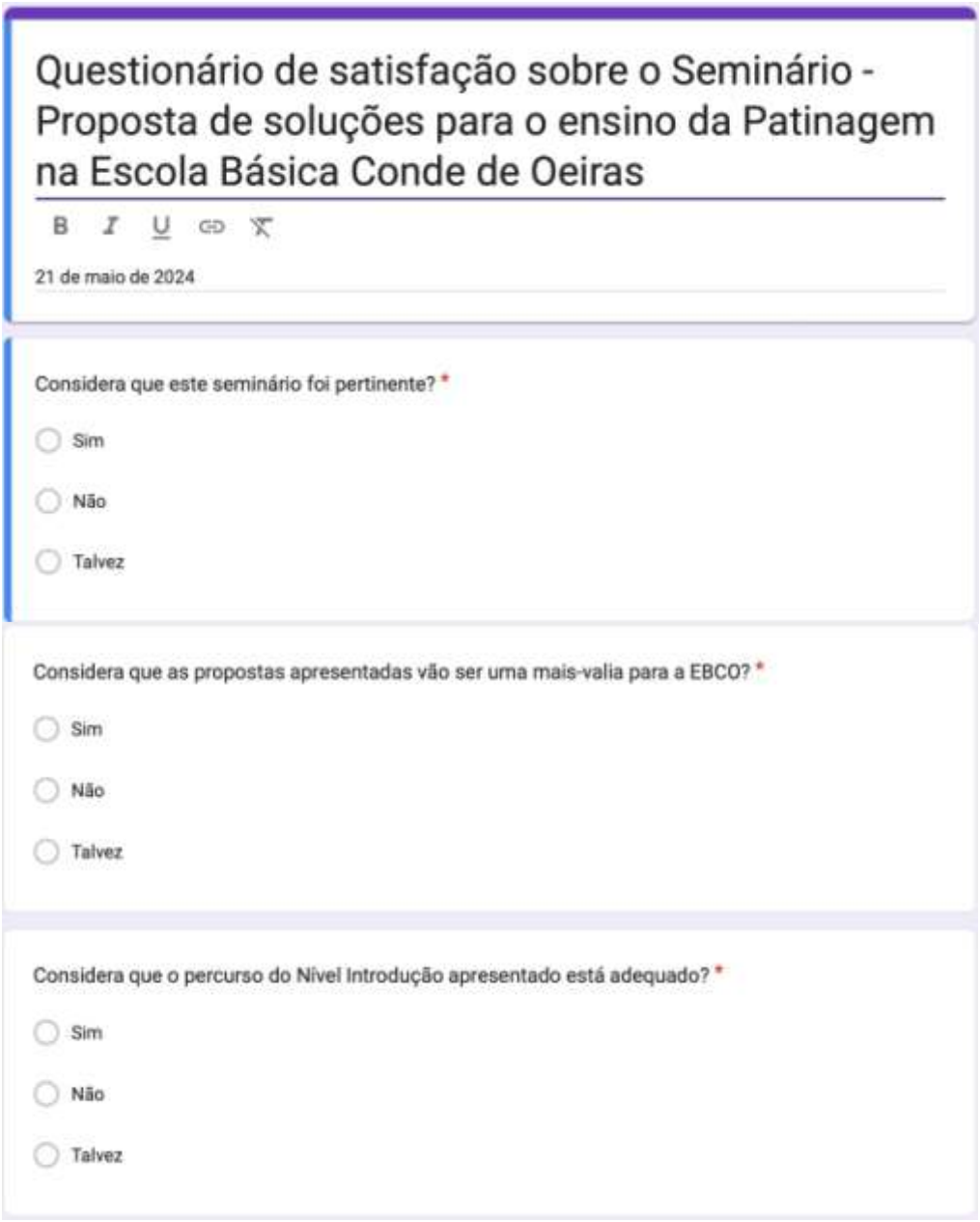
Para o 3.º ciclo, 7.º, 8.º e 9.º ano de escolaridade

Patinagem - Nível Elementar																		
Situação de avaliação		1	2															Nível Final
n.º	aluno	VaiVem (nº de percursos realizados)	1 Patina para a frente	2 "quatro"	3 "oitos" frente	4 Meia volta	5 "oitos" trás	6 Salto a 1 e 2 pés	7 Curva com os pés paralelos	8 Trava em "T"	9 Curva com cruzamento de perna	10 "águia"	11 Desliza para trás com cruzamento	12 Travar em deslize para trás	Tempo de realização do percurso	Penalizações	Nível	
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		

Apêndice XXX - Seminário - Tabela de Registos AI - Patinagem

	NÍVEL INTRODUÇÃO	NÍVEL ELEMENTAR
PATINAGEM	**Arranca para a frente, "quatro", desliza para trás, "oitos", "cócoras", curva com os pés paralelos e trata em "T".**	**Patina para a frente, saltos a 1 e a 2 pés, curva com cruzamento de perna, "oitos" para trás, "águia" e trava em deslize para trás.**
	<u>Exercício</u>: organizados em vagas, os alunos realizam as habilidades propostas. **Nota: os alunos que não completarem este nível irão realizar com ajuda, com os rolamentos mais apertados ou com um colchão.**	**<u>Exercício</u>: organizados em vagas, os alunos realizam as habilidades propostas.**
Casos críticos	**Nº/Nome:**	**Nº/Nome:**
Nível médio	**Nº/Nome:**	**Nº/Nome:**
Nível superior	**Nº/Nome:**	**Nº/Nome:**

Apêndice XXXI - Seminário - Questionário de satisfação



Questionário de satisfação sobre o Seminário - Proposta de soluções para o ensino da Patinagem na Escola Básica Conde de Oeiras

21 de maio de 2024

Considera que este seminário foi pertinente? *

- Sim
- Não
- Talvez

Considera que as propostas apresentadas vão ser uma mais-valia para a EBCO? *

- Sim
- Não
- Talvez

Considera que o percurso do Nível Introdução apresentado está adequado? *

- Sim
- Não
- Talvez

Considera que o percurso do Nível Elementar apresentado está adequado? *

- Sim
- Não
- Talvez

Considera que as grelhas de observação estão adequadas? *

- Sim
- Não
- Talvez

Considera que a tabela de registos da Avaliação Inicial está adequada? *

- Sim
- Não
- Talvez

Considera necessário a realização de uma sessão prática para verificar os critérios de êxito a observar em cada uma das habilidades? *

- Sim
- Não
- Talvez

Apêndice XXXII - Seminário - Orçamentos obtidos - material de Patinagem

Orçamentos para relação qualidade/preço de Patins para a lecionação da Patinagem na escola

Nota - os patins estão ordenados por ordem crescente e de acordo com a melhor relação qualidade/preço

Valores à data de 8mar2024

Nota 1 - Encomendas > 800€+IVA PORTES GRÁTIS (Exceto produtos com portes extra, dimensões superiores a 1.5m. Exceto ilhas.)

Nota 2 - Portes Grátis a partir de 300€

Nota - os patins estão ordenados por ordem crescente e de acordo com a melhor relação qualidade/preço

Valores à data de 8mar2024

Material	Imagem	Características	Referência	Valor Unitário	Valor Total (total de 6 pares)
TopGim Av. 25 de Abril, Lote 86, 2705-902 Terrugem SNT loja@topgim.com			https://topgim.com/ 219619710		
PATINS EM LINHA AJUSTÁVEIS Chassi resistente para uso escolar Rodas em poliuretano (PU)		Tamanho do 30 aos 33 Peso máximo do utilizador: 60kg	PATI026	29,46€ s/ IVA 36,24€ c/IVA	176,76€ s/IVA 217,44€ c/IVA
		Tamanho do 35 aos 38 Peso máximo do utilizador: 60kg	PATI027	32,90€ s/ IVA 40,47€ c/IVA	197,40€ s/IVA 242,82€ c/IVA
		Tamanho do 38 aos 41 Peso máximo do utilizador: 80kg	PATI028		
Moove Me - Material Desportivo e Didático, Unip, Lda Rua Professor Abílio de Matos, 402, 2380-086 Alcanena, Portugal comercial@mooveme.pt			https://mooveme.pt/ 249882246		
Patim em linha extensível MOOVEME/BANWEI		chassis em alumínio, bota suave ventilada, rodas de PU, rolamento ABEC-7, travão de PP e fecho fácil. S (31-34) M (35-38) L (39-42)	Mvm081901	26,99 € s/ IVA 33,20 € c/ IVA Nota 1	161,94€ s/IVA 199,20€ c/IVA

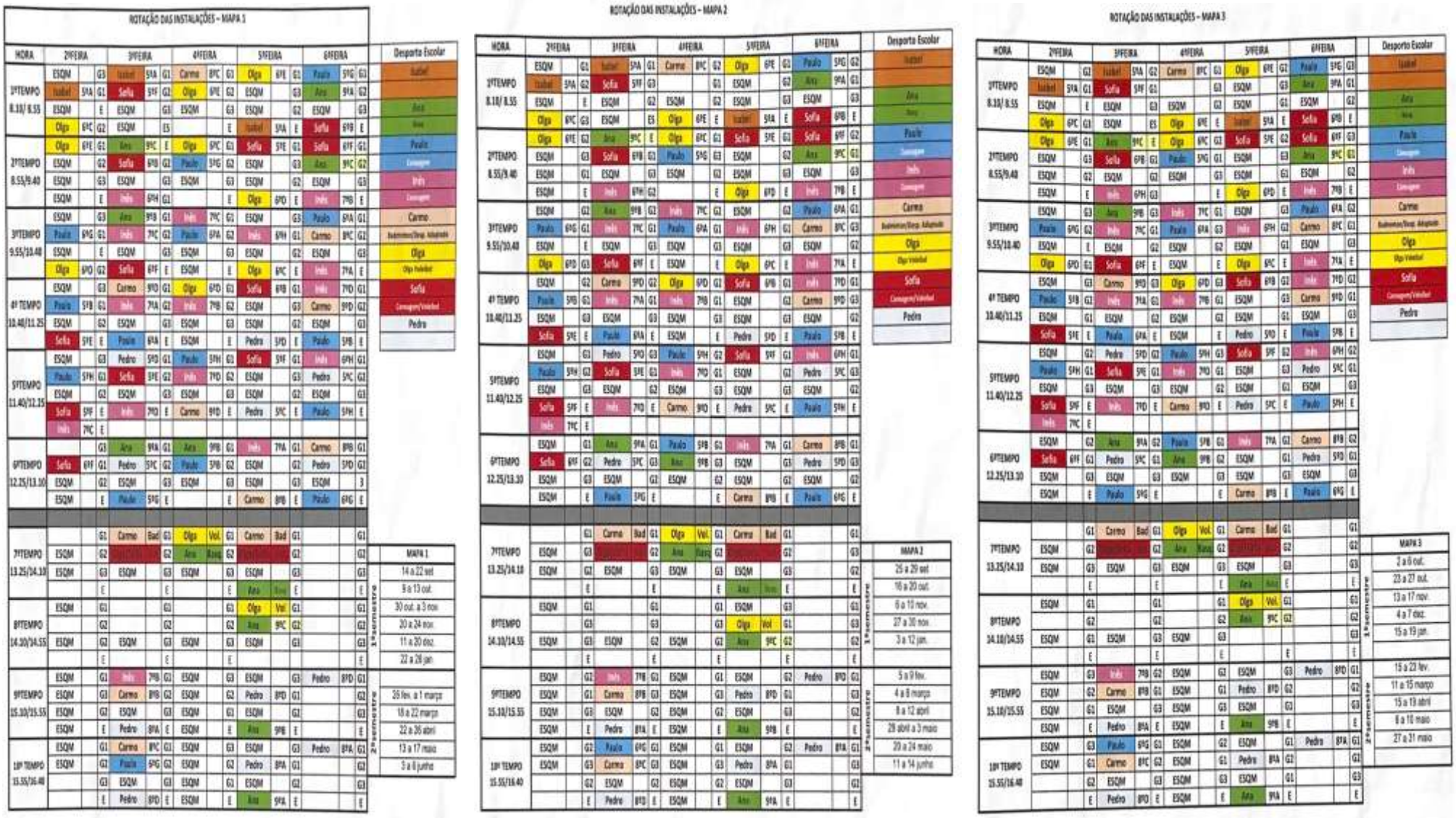
Nota 1 - Encomendas > 800€+IVA PORTES GRÁTIS (Exceto produtos com portes extra, dimensões superiores a 1.5m. Exceto ilhas.)

Nota 2 - Portes Grátis a partir de 300€

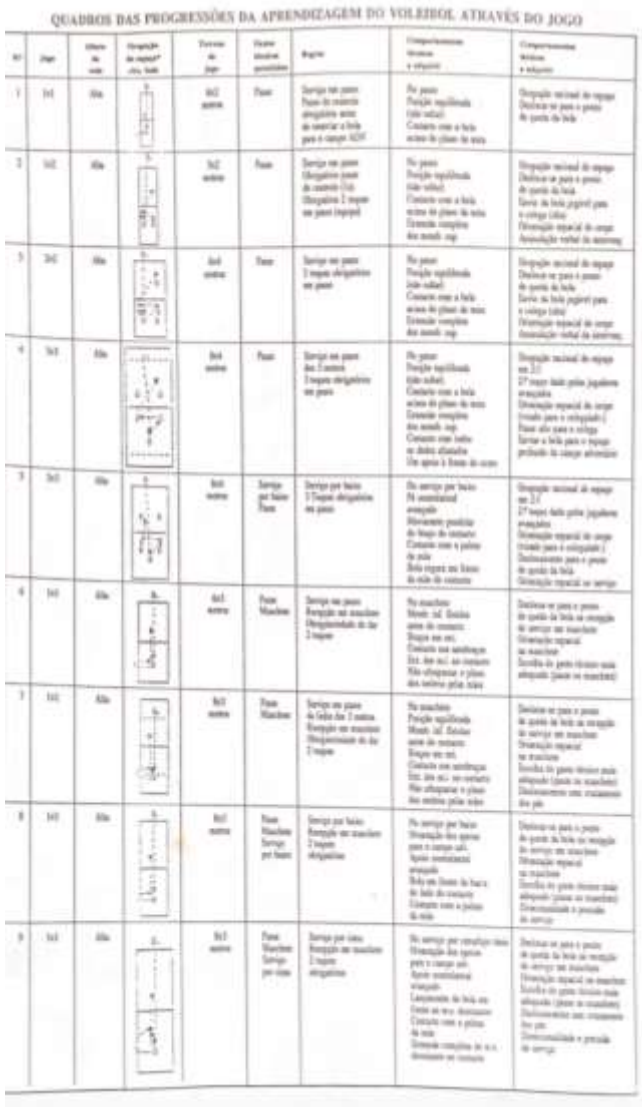
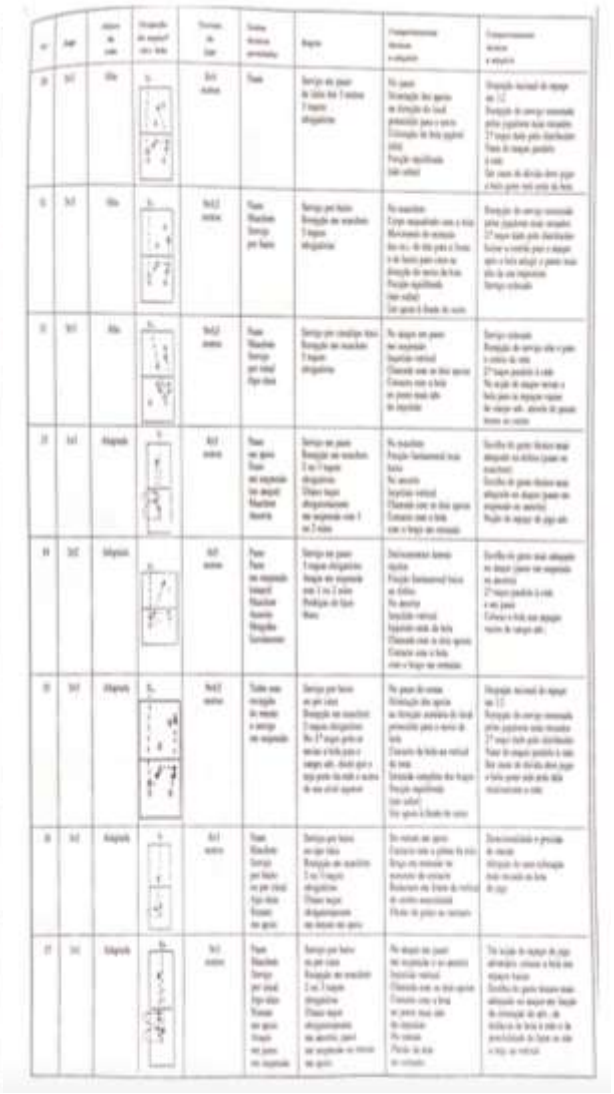
Material	Imagem	Características	Referência	Valor Unitário	Valor Total
Decathlon (Loja de Alfragide) Estrada do Monte da Cabreira, nº1 e nº1º, 2610-017 Amadora			https://decathlon.pt/ 214706700		
ROXA Patins em linha extensíveis Extend B/R Cor: preto		Resistente ao Impacto - Extend foi especialmente projetado com um chassi Uni-Tech projetado para ser resistente ao impacto. ✔ Durabilidade e Confiabilidade - Projetado com materiais de alta qualidade, rolamentos ABEC 7 e alavancas micrométricas para serviço pesado ✔Extensível - Sapatas ajustáveis em três tamanhos com três alavancas de travamento micrométricas ✔Segurança e Proteção - equicenjunto de proteção com freios integrados, rodas leves e punho fixo para dar suporte lateral e equilíbrio Tamanho do 32 aos 36	29CEA8A9-46A9-4147-BE58-67B868683830	59,90€ c/IVA	359,4€ c/IVA
		Tamanho do 37 aos 41	F8FD1424-BB9B-4A81-9A70-C75BE49B3CE3		
De Rodas - Hóquei e Patinagem Av. Vasco da Gama, 207, 4490-410 Póvoa de Varzim geral@derodas.pt			https://derodas.pt/ 252612943		
Patins TVD extensíveis		Patins Extensíveis TVD, modelo iniciação com fivelas, travões e rodas em PVC, trens em nylon. Tamanho do 28 aos 42	TVD043	79,90€ c/IVA Nota 2	479,40€ c/IVA

Anexos

Anexo 1 - Roulement GEF na EBCO



Anexo 2 - Quadro de Progressões na aprendizagem do Voleibol através do jogo


QUADROS DAS PROGRESSÕES DA APRENDIZAGEM DO VOLEIBOL ATRAVÉS DO JOGO