



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa
Faculdade de Educação Física e Desporto
Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
REALIZADO NA ESCOLA SECUNDÁRIA SEBASTIÃO E SILVA

Relatório de Estágio apresentado a provas públicas para a obtenção de Grau de Mestre em
Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado pelo
Professor Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

Manuel de Sousa Eiró dos Santos Pereira, n.º 22302762

2025



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa
Faculdade de Educação Física e Desporto
Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
REALIZADO NA ESCOLA SECUNDÁRIA SEBASTIÃO E SILVA

Versão Final

Relatório de Estágio defendido em provas públicas para a obtenção de Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona, no dia 12 de julho de 2025, perante o Júri, com o Despacho de Nomeação de Júri Nº 122/2025 de 10 de fevereiro de 2025, com a seguinte composição:

Presidente: Professor Doutor João Paulo Ferreira de Sousa Cruz;

Arguente: Professora Doutora Eliana Cristina Veiga Carraça;

Orientador: Professor Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha.

Manuel de Sousa Eiró dos Santos Pereira, n.º 22302762

2025

Agradecimentos

À minha mãe por toda a motivação apoio e preocupação ao longo deste percurso pois, sem ela, este estágio teria sido extremamente mais complicado.

Ao meu pai e irmãos por toda a paciência e ajuda nos momentos mais difíceis. Aos meus colegas de estágio, Bernardo Rosa e Pedro Cascarrinho, por todos os momentos de reflexão, partilha e cooperação ao longo deste percurso. Por toda a amizade, disponibilidade e alegria transmitida nos bons e maus momentos. Sem vocês, o percurso teria sido inevitavelmente diferente e mais difícil.

Aos meus colegas de faculdade, Miguel Fernandes, Alexandre Couto Pires, Frederico Araújo, Gonçalo Fernandes e Madalena Silva, pelo imenso apoio e infindáveis horas de estudo e discussão, e pela ajuda nos bons e maus momentos que foram surgindo sendo que, foram, sem dúvida alguma, um pilar deste percurso.

A todos os meus amigos por todo o apoio e motivação que me transmitiram ao longo de todo o meu percurso, e um obrigado eternamente especial ao meu amigo Jorge Baghaei Sousa, dada a sua incansável e constante ajuda.

Resumo

O presente documento trata de relatar os principais resultados e reflexões do Estágio Pedagógico realizado na Escola Secundária Sebastião e Silva no ano letivo de 2023/2024. O estágio foi realizado em quatro vertentes: área da Lecionação, área da Direção de Turma, área do Desporto Escolar e área do Seminário. Tanto na área da Lecionação como na da Direção de Turma, o foco da intervenção passou pelo desenvolvimento de ambientes cooperativos. Nas aulas de Educação Física, procurou-se criar esses ambientes através da definição de grupos de trabalho e objetivos que permitissem o desenvolvimento de competências além dos conteúdos técnicos e teóricos das atividades físicas e desportivas, aptidão física e conhecimentos. Na Direção de Turma, em parceria com a Diretora de Turma, foi desenvolvido o projeto sobre a importância do pequeno-almoço, visando promover hábitos alimentares saudáveis e a coesão entre os alunos. Na área do Desporto Escolar, o trabalho desenvolvido com a equipa de Voleibol focou-se na aquisição de competências em situações de jogo 4x4, passando por uma abordagem progressiva. A transição pelo jogo 3x3 mostrou-se fundamental para uma aquisição equilibrada e completa das competências básicas, considerando a idade e experiência das atletas. O Seminário foi uma parte importante do estágio, contribuindo para a melhoria contínua do grupo de Educação Física. Foram abordados temas cruciais como a uniformização da avaliação dos testes do FITescola, garantindo maior equidade e consistência nos critérios avaliativos. Este trabalho beneficiou tanto os alunos quanto os professores, promovendo uma prática pedagógica mais justa e transparente. Os resultados obtidos ao longo do estágio foram extremamente positivos. Observou-se uma evolução significativa no comportamento e desempenho dos alunos, que se mostraram mais empenhados e menos propensos a conflitos. De referir ainda que a implementação de atividades lúdicas e competitivas nas aulas de Educação Física revelou-se eficaz para manter os alunos motivados e ativos. Este estágio revelou-se positivo, inspirador, desafiante e com muitos momentos de aprendizagem importantes para o um futuro enquanto professor de Educação Física.

Palavras- chave: FITescola; direção de turma; lecionação; prática pedagógica; estágio.

Abstract

This document reports the main results and reflections of the Pedagogical Internship carried out at Sebastião e Silva Secondary School in the 2023/2024 school year. The internship was carried out in four areas: the Teaching area, the Class Management area, the School Sports area and the Seminary area. Both in the area of Teaching and Class Direction, the focus of the intervention was the development of cooperative environments. In Physical Education classes, we sought to create these environments through the definition of work groups and objectives that would allow the development of skills beyond the technical and theoretical contents of physical and sports activities, physical fitness and knowledge. In the Class Direction, in partnership with the Class Director, the project on the importance of breakfast was developed, aiming to promote healthy eating habits and cohesion among students. In the area of School Sports, the work developed with the Volleyball team focused on the acquisition of skills in 4x4 game situations, going through a progressive approach. The transition to the 3x3 game proved to be fundamental for a balanced and complete acquisition of basic skills, considering the age and experience of the athletes. The Seminar was an important part of the internship, contributing to the continuous improvement of the Physical Education group. Crucial issues were addressed, such as the standardization of the evaluation of FITescola tests, ensuring greater equity and consistency in the evaluation criteria. This work benefited both students and teachers, promoting a fairer and more transparent pedagogical practice. The results obtained throughout the internship were extremely positive. There was a significant evolution in the behaviour and performance of the students, who were more engaged and less prone to conflicts. It should also be noted that the implementation of playful and competitive activities in Physical Education classes proved to be effective in keeping students motivated and active. This internship proved to be positive, inspiring, challenging and with many important learning moments for a future as a PE teacher.

Key-words: FITescola; class management; teaching; pedagogical practice; internship.

Abreviaturas

CVO	Clube Voleibol Oeiras
FZSAF	Fora da Zona Saudável de Aptidão Física
PNEF	Programas Nacionais de Educação Física
PTI	Professor a Tempo Inteiro
ZSAF	Zona Saudável de Aptidão Física

Índice

Introdução	12
1. Lecionação	13
1.1. Caracterização da Escola	13
1.2. Caracterização da Turma.....	14
1.3. Plano da Primeira Etapa.....	14
1.4. Balanço da Primeira Etapa.....	17
1.5. Plano da Segunda Etapa.....	22
1.6. Balanço da Segunda Etapa.....	26
1.7. Plano da Terceira Etapa.....	29
1.7.1. Experiência de Professor a Tempo Inteiro	31
1.7.2. Planeamento no Contexto da Experiência de Professor a Tempo Inteiro.....	32
1.7.3. Balanço da Experiência de Professor a Tempo Inteiro.....	33
1.8. Balanço da Terceira Etapa.....	34
1.9. Plano da Quarta Etapa	36
1.10. Balanço da Quarta Etapa.....	38
2. Lecionação - Projeto	40
3. Direção de Turma.....	46
3.1. Plano da Primeira Etapa da Direção de Turma	46
3.2. Balanço da Primeira Etapa da Direção de Turma	47
3.3. Plano da Segunda Etapa da Direção de Turma	47
3.5.1. Saída de Campo	50
3.5.2. Primeira Etapa	51
3.5.3. Segunda Etapa	52
3.5.4. Terceira Etapa	55
3.5.5. Quarta Etapa	56
3.6. Balanço da Terceira Etapa da Direção de Turma	57
3.7. Plano da Quarta Etapa da Direção de Turma	59

3.8. Balanço da Quarta Etapa da Direção de Turma	60
4. Desporto Escolar	62
4.1. Plano da Primeira Etapa.....	62
4.2. Balanço da Primeira Etapa.....	63
4.3. Plano da Segunda Etapa.....	63
4.4. Balanço da Segunda Etapa.....	65
4.5. Plano da Terceira Etapa.....	65
4.6. Balanço da Terceira Etapa.....	66
4.7. Plano da Quarta Etapa	67
4.8. Balanço da Quarta Etapa.....	68
5. Seminário	70
6. Conclusão.....	79
Referências.....	I
Apêndices	V
Apêndice I - Horário Letivo	V
Apêndice II - 1a Unidade Didática	VI
Apêndice III - Tabela de Avaliação Inicial.....	VII
Apêndice IV - Ficha de Registo da Aptidão Física	VIII
Apêndice V - 2a Unidade Didática	IX
Apêndice VI - Orientações de Trabalho da Condição Física	X
Apêndice VII - Questionário Sociométrico.....	XI
Apêndice VIII - Email de uma aluna	XII
Apêndice IX - Mapa Saída de Campo	XIII
Apêndice X - Mapa Bateria da Laje	XIV
Anexos	XI
Anexo I - Polivalência dos Espaços de EF	XI
Anexo II - 1a Rotação dos Espaços de EF.....	XII
Anexo III - Sequência de níveis de Ginástica	XIII

Anexo IV - Tabela de Vianna para o Teste de Impulsão Vertical.....	XIV
--	-----

Índice de Tabelas

Tabela 1- Avaliação Inicial	19
Tabela 2- Perfil de Alunos	20
Tabela 3- Alunos Dentro e Fora da Zona Saudável.....	21
Tabela 4 - Grupos de Trabalho	30
Tabela 5- Processos 1. ^a Etapa Saída de Campo	51
Tabela 6- Processos 2. ^a Etapa Saída de Campo	52
Tabela 7- Objetivos da Saída de Campo	53
Tabela 8- Processos 3. ^a Etapa Saída de Campo	55
Tabela 9- Processos 4. ^a Etapa Saída de Campo	56
Tabela 10- Dados da Impulsão Vertical Inicial.....	68
Tabela 11- Dados da Impulsão Vertical Final.....	68

Índice de Figuras

Figura 1- Horário de PTI.....	32
Figura 2- Votação Individual por Aluno.....	43
Figura 3- Número de vezes que cada aluno foi escolhido.....	44
Figura 4- Toma do pequeno-almoço	57
Figura 5- Local da toma do pequeno-almoço.....	58
Figura 6- Preparação do pequeno-almoço.....	58
Figura 7- Frequência de toma do pequeno-almoço	59
Figura 8- Número de avaliações do FITescola.....	73
Figura 9- Formas de aplicação do FITescola	74
Figura 10- Conhecimento das Condições de Realização do FITescola	75
Figura 11- Critérios nas Falhas dos Alunos.....	75
Figura 12- Motivação Resultante da Aplicação do FITescola	76
Figura 13- Realização do FITescola Semestralmente.....	76

Introdução

O estágio pedagógico em Educação Física foi um processo de evolução e aprendizagem, com momentos positivos e negativos. Este estágio vem cumprir um objetivo que foi estipulado quando na entrada para o curso de Educação Física e Desporto, que irá permitir a obtenção do grau de mestre e assim alcançar o objetivo de ser professor de Educação Física.

Este estágio revelou ser de um elevado nível de exigência, mas também necessário para a formação de profissionais na área de Educação Física. Nesse seguimento, para uma melhor organização atempada foi organizado um horário, conforme presente no Apêndice I. De referir ainda que, durante o período de estágio, os conselhos recebidos por parte dos professores mais experientes e orientador foram essenciais, bem como a sua presença.

Este documento apresenta uma análise descritiva, crítica e construtiva do Estágio Pedagógico em Educação Física realizado na Escola Secundária Sebastião e Silva no ano letivo 2023/2024. Este estágio e este documento está dividido em quatro áreas: Lecionação, Direção de turma, Desporto Escolar e Seminário.

A Lecionação e a Direção de Turma foram realizadas na turma 11.ºJ. O Desporto Escolar foi inserido na modalidade de Voleibol no escalão de Juvenis femininos. No seminário foi abordado o tema do FITescola e de como os professores utilizavam os seus critérios. Durante o Estágio foi desenvolvida uma participação no PTI (Professor a Tempo Inteiro) onde se experienciou a lecionação com um horário completo de um professor durante uma semana, bem como a responsabilidade de preparar as aulas de acordo com as indicações dos professores. Houve ainda uma saída de campo, que permitiu a ligação entre a Lecionação e a Direção de Turma. Para terminar, na área dos Seminários, tinha como objetivo contribuir para o melhor desenvolvimento dos professores que fazem parte do grupo de Educação Física e, com isso, melhorar não só o ensino dos alunos, mas também o funcionamento da escola dando igualdade de oportunidades aos alunos.

1. Lecionação

1.1. Caracterização da Escola

O presente documento de caracterização da escola é parte integrante do Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. O seu propósito é realizar a caracterização do local onde me encontro a realizar o estágio, a Escola Básica e Secundária Sebastião e Silva, que faz parte do Agrupamento de Escolas de São Julião da Barra, analisando as vantagens e desafios da situação escolar em questão.

A escola atende alunos do 8.º ao 12.º ano de escolaridade sendo que a disciplina de Educação Física dispõe de 3 ginásios, um espaço exterior e uma pista, todos eles multidisciplinares, mas com algumas restrições. O espaço exterior inclui um campo de futebol de 7, onde é possível montar cestos de corfebol, bem como realizar atividades de andebol e condição física. No ginásio 1 são realizadas atividades como ginástica de solo e acrobática, voleibol, badminton e condição física, sendo que não há tabelas de basquetebol em nenhum espaço, exceto no ginásio 2, onde é possível praticar basquetebol, voleibol, condição física, badminton e dança. No ginásio 3 as atividades incluem badminton, voleibol, dança e condição física. Quanto à pista exterior, apesar de ser curta, a caixa de areia não está em condições de ser utilizada. É importante mencionar que cada espaço possui o seu próprio "armazém" para o material, o qual não pode ser transferido para outros espaços ou ginásios. Esta polivalência dos espaços pode ser diretamente observada no Anexo I.

O grupo de Educação Física é constituído por 13 professores estando inserido no grupo 620 pertencendo ao grupo das expressões da Escola Secundária Sebastião e Silva.

No que diz respeito à Educação Física, as aulas têm dois tempos semanais, um constituído por 50 minutos e outro com 100 minutos. Segundo Bom et al. (1989), as aulas de Educação Física devem ser distribuídas ao longo de 3 sessões de 45 minutos, pelo que é possível concluir que a escola não cumpre com os requisitos do Programa Nacional de Educação Física.

Nesta Escola está definido a rotação dos espaços ser feita de 9 em 9 semanas, tendo sido delineado pelo Grupo de Educação Física um mapa anual onde constam todas as rotações de espaços atribuídas aos professores do grupo (roulement), o que por um lado facilitará a organização e planeamento por parte dos professores, mas, por outro, como se pode observar no Anexo II, o facto de as rotações terem a duração de 9 semanas, fazem com que aconteçam

situações questionáveis. No caso do estágio aqui reportado, por exemplo, observou-se uma colocação na primeira rotação no Ginásio 2, que é o único ginásio onde se pode lecionar basquetebol, e até ao final do ano letivo nunca mais se voltou para o Ginásio 2, isto é, não foi possível lecionar mais a matéria basquetebol até ao final do ano. De salientar ainda que, devido a estas restrições ao nível dos espaços que foram atribuídos em roulement, existiu a necessidade de fazer adaptações durante o período de avaliação inicial de modo a ser possível aferir as competências dos alunos nas diferentes matérias.

1.2. Caracterização da Turma

Em relação à turma que foi atribuída na Lecionação e Direção de Turma ao longo do ano letivo 2023/2024, o 11.ºJ – Humanidades - composta por 25 alunos, dos quais 8 são rapazes e 17 são raparigas, estando as idades compreendidas entre os 15 e os 18 anos, e sendo a média de idades 16,2 anos. Esta turma não tem alunos com Necessidades Educativas Especiais e, atualmente, 15 alunos praticam alguma modalidade desportiva fora da escola (desporto federado ou não federado).

Na primeira aula, que ocorreu no auditório, o objetivo principal foi a recolha de informações relevantes sobre os alunos. Nesta sessão, além da apresentação do Professor, foi realizada uma breve introdução à disciplina, abordando o funcionamento das aulas, como as rotações de espaços, os critérios de avaliação e algumas regras básicas. Durante esta aula procurou-se fazer uma caracterização dos alunos retirando dados sobre as suas preferências, não apenas em relação ao gosto pela prática de exercício físico (se praticam algum desporto externo, competição ou não e qual a periodicidade, e quais as matérias preferidas de cada um), mas também em termos mais pessoais, como, por exemplo, qual o nome pelo qual preferem ser chamados.

1.3. Plano da Primeira Etapa

Iniciada a 22 de setembro e terminada a 3 de novembro

Esta 1.ª etapa iniciou-se com uma avaliação inicial. “A avaliação é um elemento integrante e regulador da prática educativa permitindo uma recolha sistemática de informações que uma vez analisadas apoiam a tomada de decisões adequadas à promoção da qualidade nas aprendizagens” (Despacho Normativo n.º 1/2005, p. 71).

O grupo de Educação Física decidiu que 6 semanas seriam o tempo para realizar a avaliação inicial, o que vai ao encontro da bibliografia consultada. De facto, de acordo com Carvalho (1994), um período de tempo de cerca de 4 a 5 semanas, que permita ao professor

recolher dados sobre a forma como os alunos aprendem, possibilitando um prognóstico mais preciso do seu desenvolvimento vai incluir as matérias presentes no protocolo de avaliação definido pelo Grupo de Educação Física da Escola.

Segundo Rosado (2003), a avaliação diagnóstica e prognóstica tem permite identificar o ponto de partida de cada aluno e de cada turma e, o progresso nos conteúdos do programa de Educação Física. Esta avaliação possibilita a recolha de dados essenciais acerca dos conteúdos mais desafiantes e acerca dos alunos que necessitam de maior apoio. Adicionalmente, facilita a constituição de grupos com níveis de desempenho que são semelhantes. Além disso, serve de base para implementar estratégias de ensino diferenciadas e definir os objetivos a alcançar ao longo do ano letivo, distinguindo as metas prioritárias das secundárias e orientando as intervenções pedagógicas de forma mais eficaz. Segundo Carvalho (1994), o processo de avaliação inicial tem, assim, como objetivos fundamentais, diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos face às aprendizagens previstas e prognosticar o seu desenvolvimento.

Objetivos:

- Familiarizar-se com os alunos e com as características individuais da turma;
- Estabelecer normas e estabelecer rotinas para facilitar a dinâmica da aula;
- Avaliar o nível de aptidão física dos alunos;
- Recolha de dados para orientar formação de grupos e realizar o plano anual de turma.

O plano da 1.^a Unidade Didática - Avaliação Inicial - Apêndice II segue a orientação estabelecida pelo Grupo de Educação Física da escola, com duração de 6 semanas. Neste plano fazem parte as atividades físicas que abrangem Jogos Desportivos Coletivos, nomeadamente Andebol, Basquetebol, Voleibol, Futebol; Ginástica de Solo; Desportos de Raquetes, incluindo Badminton; Atletismo; e Aptidão Física, contemplando o desenvolvimento das principais capacidades motoras (avaliação realizada através da Bateria de testes FITescola, composta por 7 testes distintos: Abdominais, Agilidade, Impulsão Horizontal, Flexão de Braços, Senta e Alcança, Vaivém e Velocidade. Essas matérias serão abordadas ao longo do ano letivo conforme o previsto pelas Aprendizagens Essenciais do 11.º ano.

De acordo com Comédias (2012), que defende que se deve privilegiar o ensino das Atividades Desportivas Coletivas através de situações de jogo, uma vez que proporciona um ambiente realista e contextualizado para a prática de atividades desportivas onde os alunos aprendem as regras, táticas e dinâmicas do jogo, enquanto promove o desenvolvimento de habilidades em situações reais, onde os alunos têm a oportunidade de desenvolver habilidades específicas para o jogo tais como passes, dribles, marcação e posicionamento.

Deste modo, as situações de avaliação inicial propostas incidiram em situações de jogo. No entanto, devido a constrangimentos na aplicação desta abordagem, uma vez que nesta escola nem todos os espaços são polivalentes, estando definido pelo Grupo de Educação Física as matérias a lecionar em cada espaço, de acordo com os materiais disponíveis, não foi possível avaliar todas as matérias nesta etapa.

Para a avaliação inicial das matérias e respeitando a rotação dos espaços que foi atribuída, seguiu-se o modelo utilizado por Comédias (2012) na avaliação dos Jogos Desportivos Coletivos. No Basquetebol, foi realizada uma situação de 3x3, com duas tabelas e bola de tamanho número 5. O objetivo era observar a progressão dos jogadores em campo e verificar a frequência de cestos na sequência de lançamentos na passada não protagonizados.

No Voleibol foi realizada uma situação de 2+2 com serviço por baixo, rede a 2m e o serviço 3 a 4,5m. O objetivo era ver se a bola se mantinha muito tempo no ar, e que a maioria dos passes seria em toque de dedos com um mínimo de 2 toques. No que diz respeito ao Futebol, foi necessária uma adaptação ao espaço disponível, uma vez que não existiam balizas nem bolas de futebol. Neste seguimento, foi solicitado pelo professor estagiário ao professor que estava no exterior que emprestasse uma bola de futebol para realizar a avaliação inicial, tendo sido utilizados cones simulando uma baliza com as dimensões normais em largura e realizada uma situação de jogo 4x4 (GR+3x3+GR), num espaço amplo, sendo importante verificar que não existe aglomeração em torno da bola e verificar a realização de remates.

De acordo com a polivalência dos espaços que tinha disponível e com o objetivo de realizar a avaliação inicial optou-se por dividir a turma em grupos de trabalho divididos por duas áreas, em que numa os alunos trabalhavam em autonomia e na outra era feita a avaliação inicial.

Por razões inerentes às regras da escola, como as aulas não decorreram no Ginásio 1, não foi possível proceder à avaliação de ginástica pois não há autorização para transportar o material para outros locais. Seria pertinente o grupo de Educação Física refletir sobre a relevância de alterar a rotação dos espaços na fase de avaliação inicial, de modo a ser possível a todos os professores passarem por todos os espaços disponíveis, por exemplo, durante o período de avaliação inicial a rotação ser de 2 em 2 semanas, e após o período de avaliação inicial a rotação passar às 9 semanas.

Quanto à avaliação inicial de Andebol, não foi possível realizá-la devido à ausência da delimitação das áreas específicas que esta matéria possui. Não estando reunidas as condições para a avaliação inicial de Andebol optou-se por realizá-la logo na primeira semana da segunda rotação de espaços.

É importante ainda referir que, nesta etapa, é necessário estabelecer rotinas e dinâmicas de aula com os alunos de modo que o tempo potencial de aprendizagem seja otimizado e que não se perca tempo de prática. A implementação de dinâmicas de aula consistentes permite que os professores de Educação Física minimizem o tempo gasto em transições e o controlo de comportamento, aumentando assim o tempo disponível para atividades físicas significativas (McKenzie & Lounsbery, 2013). Durante as aulas foi efetuado o reforço das regras de segurança (utilização de brincos, anéis, relógios etc.) bem como das principais regras de funcionamento da aula. A nível de formação de grupos de trabalho, os alunos foram escolhidos por ordem numérica de modo a facilitar as dinâmicas da aula (otimização de tempo de aula) e porque ainda não conhecia suficientemente os alunos e o seu respetivo comportamento para criar grupo.

Para registar os dados resultantes da avaliação inicial foram efetuados por observação direta com anotação no momento em classificações de I (nível introdução) e para E (nível elementar), sendo elaborado um documento em Excel com os resultados obtidos como é visível no Apêndice III.

1.4. Balanço da Primeira Etapa

Segundo Rosado (2003), a avaliação inicial serve para estabelecer objetivos para o ano letivo e conseguir observar as dificuldades dos alunos nas diferentes matérias de modo a criar prioridades dentro das mesmas, assumindo assim particular importância no processo ensino/aprendizagem, pelo facto de ser um instrumento essencial na aferição dos níveis de prática dos diferentes alunos.

De acordo com Carvalho (1994), se o objetivo for promover aprendizagens significativas que conduzam ao desenvolvimento dos alunos, torna-se imprescindível começar por identificar as suas dificuldades e compreender as suas potencialidades. Assim, devemos antes proceder à análise dos resultados obtidos nas atividades físicas e na aptidão física, pelo que irei referir as dificuldades que me foram surgindo e como as fui tentando resolver.

Um dos principais problemas que influenciaram de uma forma menos positiva a Avaliação Inicial, baseou-se no facto de nesta escola as rotações serem de 9 em 9 semanas entre dois espaços (como referido no documento da 1.^a etapa). Devido à não polivalência dos espaços na escola, a minha Avaliação Inicial que, segundo Carvalho (1994), deveria ser entre 4 e 6 semanas, no final deste tempo ainda não está 100% concluída, sendo forçado a concluir as avaliações de Andebol no início da próxima rotação de espaços e Ginástica na última rotação do ano.

Ao longo das primeiras semanas de aulas foram sendo identificadas dificuldades relacionadas com gestão de tempo de aula, especialmente no tempo de informação inicial, e no controlo da turma, que foram sendo ultrapassadas de forma progressiva. Por vezes, o foco foi mais em se cumprirem os objetivos de aula e não tanto no posicionamento face aos alunos ou na qualidade da instrução e reforço positivo prestada. Estes fatores foram progressivamente sendo alvo de reflexão conjunta com o orientador presente nas aulas, pelo que foi sendo possível melhorar gradualmente, até que foram ultrapassadas.

O controlo da turma foi um processo mais gradual visto ser uma turma com alguns problemas de comportamento já identificados no ano anterior. Aqui foi bastante importante manter a estratégia de impor as regras de aula, tais como alunos chegarem a horas e saberem onde deveriam sentar-se, evitando assim perdas de tempo útil de aula, e obtendo uma maior concentração por parte dos alunos (alunos menos dispersos), tal como a estratégia de fazer grupos específicos de trabalho e escolher quem arruma o material.

Nos Jogos Desportivos Coletivos, segundo Bracken (2002) citado por Comédias (2012), as classificações individuais devem refletir o desempenho e a participação de cada aluno, e não apenas o produto final resultante do trabalho de grupo. Isto quer dizer que podem existir alunos que podem ser um nível acima, mas não o ter conseguido demonstrar devido ao fato de o grupo onde estão inseridos ser demasiado fraco. É crucial assegurar que esses alunos dediquem tempo a participar em grupos heterogéneos, não apenas para auxiliar colegas com maiores dificuldades, mas também para integrar-se em grupos diversos, evidenciando assim todas as suas capacidades.

Durante a Avaliação Inicial (ver Tabela 1) no que diz respeito à criação de grupos, a estratégia utilizada foi a constituição de grupos por afinidade, o que não apresentou qualquer tipo de complicações no decorrer das aulas, facilitando mesmo o decorrer das aulas. Com isso, conseguiu-se averiguar quais os alunos com comportamentos desviantes, mas também, com espírito cooperativo entre os pares no intuito de, posteriormente, dispor de indicadores que me possibilitassem definir quais os melhores alunos para assumirem o papel de ajudantes durante as aulas.

Tabela 1- Avaliação Inicial

Nome Aluno	Grupo	Futsal	Andebol	Basquetebol	Voleibol	Badminton
2		I		I	I	I
3		I		I	I	I
4		I		I	E	E
5		I		I	E	E
7		I		I	I	I
8		I		I	I	I
9		I		I	I	I
10		I		I	I	I
11		I		I	E	E
12		I		I	I	I
13		I		I	I	I
14		I		I	I	I
15		I		I	E	I
16		E		E	E	E
17		I		I	I	I
18		I		E	E	E
19		I		E	I	I
20		I		I	E	E
21		I		I	I	I
22		E		E	E	E
23		I		I	I	I
24		I		I	E	E
26		NS		NS	NS	NS
	NS lesionado					
Nome Professor Estagiário:	Manuel Eiró Pereira	Nome Professor:				

Fazendo a leitura dos resultados obtidos podemos observar que é no Voleibol que encontramos um nível mais elevado com 9 elementos da turma situados no nível elementar. No entanto, quase todos os alunos situados no nível de introdução nomeadamente os alunos n.º2, n.º3, n.º7, n.º8, n.º9, n.º10, n.º12, n.º13, n.º14, n.º15, n.º17, n.º20, n.º21, n.º23, n.º24 estão

próximos de não cumprirem com o nível de introdução, pois apresentam alguma dificuldade em deslocar para o ponto de queda da bola e o serviço por baixo - pontos que serão abordados e trabalhados. De referir ainda que os restantes alunos se encontram no nível elementar. Badminton é, também, uma matéria onde mais elementos da turma se encontram em nível elementar (n.º4, n.º5, n.º11, n.º16, n.º18, n.º22, n.º24). No entanto, nos restantes observaram-se erros nas ações da pega, grandes dificuldades no deslocamento para o volante e na realização do lob e clear. No Futebol, só se encontram dois alunos no nível elementar, n.º 16 e n.º 22, pois ambos jogam num clube. Tal como se observa na Tabela 2, estes serão alunos ajudantes, no sentido de cooperação e ajuda perante os alunos com menor capacidade. Os restantes alunos são nível de nível de introdução, sendo que se observaram diversas dificuldades na falta de posse de bola, nas pobres execuções e no facto de não existirem muitos remates.

Ainda de constatar que o aluno n.º 26 tinha um problema no pé e não fez a avaliação inicial nas primeiras 6 semanas, mas quando recuperou, após realizar a avaliação inicial, conseguiu perceber que era de nível elementar, isto é, um bom aluno.

No Basquetebol só se encontram 4 alunos no nível elementar (n.º 16, n.º 18, n.º 19, n.º 21), sendo que os restantes alunos apresentam grandes dificuldades nos ressaltos e as ações técnicas não são consistentes.

Aqui, um dos problemas que dificultará a aprendizagem, evolução das técnicas e conhecimentos dos alunos, prende-se com o facto de existir um único espaço onde se pode praticar basquetebol e só me ter sido atribuído na primeira rotação, pelo que não me foi possível lecionar mais Basquetebol até ao final do ano pois, como já referi anteriormente, a escola não permite que as bolas sejam movidas para outros espaços e, mesmo se isso fosse possível, os professores que estavam no Ginásio 2 teriam de utilizar todas as bolas para a sua leção.

Tabela 2- Perfil de Alunos

Matérias	Alunos críticos	Alunos fronteira	Alunos Ajudante
Basquetebol	2,3,8,10,14,17	12,13,21	19,22,16
Voleibol	2,7,8,10,13,17	21,14,12	22,16,15
Futebol	2,3,7,8,10,12,13,14,15,17,19	9,20	22,16
Badminton	2,8,10,12,13,14,17	7,3	22,16,20

Na área de Aptidão Física foram realizados os testes do FITescola (Vaivém, Agilidade, Impulsão Horizontal, Flexibilidade, Flexão de Braços, Abdominais, Velocidade 40m) tendo

sido realizados durante o mês de outubro. Nesta área existem muitos alunos prioritários encontrando-se aquém da zona saudável (ver Tabela 3), não cumprindo os critérios mínimos, alguns deles com excesso de peso e com poucas capacidades físicas como a coordenação, flexibilidade e resistência, verificável no Apêndice IV.

Para combater o não cumprimento dos critérios será necessário reforçar-se mais a condição física durante as aulas para que os alunos consigam melhorar e obter resultados melhores, incentivando-os a quererem mais do que o mínimo visto que muitos perguntam qual é o mínimo para obter nota positiva, e isso reflete muito quais são os objetivos e o foco dos alunos.

Neste seguimento, é necessário mudar a forma como os alunos veem a Educação Física e motivá-los a quererem mais e não só fazer para atingir os mínimos necessários, pelo que é necessário que arranjem uma motivação exterior como, por exemplo, um desporto extracurricular de que gostem e queiram praticar.

Tabela 3- Alunos Dentro e Fora da Zona Saudável

Testes	Alunos na ZSAF (N.º)	Alunos fora da ZSAF (N.º)
Vaivém	3,4,5,7,11,14,16,20,21, 22,23,24,25,26,27	8,9,10,12,13,15,17,18,19
Abdominais	1,2,3,4,5,7,8,9,10,11,12,13,14, 15,16,17,18,19,22,24,25,26	20,21,23
Impulsão Horizontal	2,3,4,5,7,8,9,10,11,13,14,15,16,17, 18,19,20,22,23,24,25,26	12,21
Extensões de braços	4,5,7,11,16,18,19,20,21,23,24,25,27	2,3,8,9,10,12,13,14,15,17,22,26
Agilidade	4,5,15,16,20,22	2,3,7,8,9,10,11,12,13,14, 17,18,19,21,23,24,25
Flexibilidade dos ombros	3,4,5,7,8,9,10,13,14,16, 17,18,19,22,23, 24,25	2,11,12,15,20,21,26,27
Velocidade	4,5,10,13,16,17,19,20,22,24,26,27	2,3,7,8,9,11,12,14,15,18,21,23,25

Os alunos 1 e 25 anularam a disciplina a meio do semestre e o aluno 6 só está inscrito numa disciplina (Filosofia). Em todas as aulas foi trabalhada a Aptidão Física com uma área de trabalho dedicada especificamente a um grupo de alunos, isto é, esteve sempre alocado a

uma área de condição física, enquanto outros estavam alocados a outras matérias. Durante as aulas, todos os grupos de alunos passaram por todas as áreas de trabalho definidas (rotação de áreas definida e orientada pelo professor durante o decorrer do tempo de aula).

Em relação à Área dos Conhecimentos, foram distribuídos documentos de apoio para estudo e foram lecionadas matérias de preparação para o teste.

1.5. Plano da Segunda Etapa

Iniciada a 7 de novembro e terminada a 26 de janeiro.

Após a recolha e análise dos dados obtidos na etapa anterior, onde foram recolhidos dados sobre as competências e capacidades dos alunos que permitiram adaptar o trabalho às características individuais da turma, pretende-se que os alunos evoluam nas matérias e que melhorem a sua condição física. Desta forma, os alunos trabalharam os níveis em que se encontravam, para que os possam melhorar e evoluir para o seguinte.

Os alunos com habilidades mais avançadas tiveram também um papel extra, ajudando/cooperando com os colegas com maiores dificuldades – estratégia de alunos como agente de ensino.

Após análise dos resultados da Avaliação inicial foi possível definir objetivos para a próxima etapa, sendo que, devido a ter tido dificuldades em avaliar os alunos no Andebol e Dança, estas duas matérias tiveram de ser avaliadas logo no início desta etapa, que correspondeu ao início da segunda rotação de espaços.

Objetivos:

- Conclusão da Avaliação Inicial – Andebol e Dança;
- Reforço das regras e rotinas das aulas – Controlo do comportamento da turma;
- Desenvolver as matérias prioritárias.

De acordo com Bom (2001), a limitação dos espaços disponibilizados na escola dificulta a diversificação dos conteúdos programáticos, condicionando uma adequada organização pedagógica das atividades em Educação Física. A existência de uma polivalência de espaços é imprescindível, o que não se verifica na Escola Secundária Sebastião e Silva. Deste modo, a estruturação desta etapa foi essencialmente baseada nas matérias identificadas como prioritárias nos recursos materiais e espaços disponíveis, assim como no sistema de rotação de espaços na escola.

Matérias Prioritárias:

- Voleibol;

- Badminton;
- Futebol.

As matérias prioritárias foram escolhidas com base em dois critérios, os resultados obtidos na Avaliação Inicial e as escolhas das matérias possíveis de lecionar na escola, tendo em conta espaços e material disponível. Desta forma, as matérias que foram definidas como prioritárias foram abordadas com o intuito de trabalhar as debilidades dos alunos de forma a cumprirem os critérios de avaliação referentes ao nível que estão e, deste modo, evoluírem para o nível seguinte.

Para definição de objetivos a trabalhar nesta Etapa foi tida como base a análise dos dados obtidos, que se aborda em seguida, assim como as estratégias que se utilizaram:

- Voleibol: Os alunos demonstraram mais dificuldades na deslocação para o ponto de queda da bola, assim como dificuldade na execução do toque de dedos e manchete.

- Objetivos: Deslocamento para o ponto de queda da bola; Toques de dedo e manchete.

- Estratégias: Jogo 2+2 em cooperação; Serviço feito em passe para facilitar a receção; Utilização de situações analíticas e jogo sem rede. Foram utilizados grupos heterogéneos, em situações de jogo no 2+2 e também em situações de controlo de passe e manchete sem rede de forma a garantir a qualidade do passe para os alunos com maiores dificuldades. No serviço 1x1 em que o aluno serve para o colega e este recebe em passe ou manchete. Na manchete e passe, alunos frente a frente, e o aluno lança a bola, sendo que o outro executa o movimento técnico (manchete/passe).

- Badminton: Os alunos revelaram mais dificuldade na realização de 3 gestos técnicos: Lob, Clear e serviço, sendo que também revelaram algumas dificuldades nos deslocamentos.

- Objetivos: Evolução dos deslocamentos para o ponto de queda do volante e melhoramento dos gestos técnicos do Lob e Clear.

- Estratégias: Jogo condicionado (só se pode fazer clear ou lob), situações analíticas (treinar só serviço e pega) e competição (1x1 e 2x2) mas só faremos competição se os alunos dominarem as bases.

- Futebol: Os alunos demonstraram dificuldades na condução de bola, na desmarcação e no remate.

- Objetivos: Melhorar a desmarcação, a condução de bola e o remate.

- Estratégias: Superioridade numérica expressiva, defesa condicionada onde o defensor não pode desarmar o colega, dando ao colega tempo para pensar no que vai fazer. Nas situações

de superioridade numérica expressivas 3x1 ou 4x2 onde os defesas não podem desarmar e também fazer algumas situações analíticas como percorrer o campo a pares a passar a bola entre si em movimento, trabalhando assim o passe e a desmarcação e no final rematam à baliza, treinando deste modo o passe.

Desta forma, os principais objetivos em cada uma das disciplinas que foram identificados como prioritárias consistem em melhorar as habilidades dos alunos com menor domínio, visando o êxito em cada matéria e, por conseguinte, na disciplina como um todo.

Para os alunos com maior destreza, a meta foi promover a colaboração com os seus colegas menos habilidosos, promovendo a melhor qualidade possível na execução dos exercícios e na orientação e correção durante os mesmos, dando-lhes objetivos de sucesso para os colegas, motivando-os consistentemente.

Como estratégia relativamente a formação de grupos, esta pode ser categorizada em dois planos, sendo preferível privilegiar grupos heterogéneos, embora não excluamos totalmente a possibilidade de formar grupos homogéneos. De acordo com Antunes (2022), a pesquisa em ciência educacional indica que os grupos heterogéneos tendem a apresentar um melhor desempenho no processo de ensino-aprendizagem. Antunes (2022) defende também que os alunos devem dedicar no mínimo 10% do dia ou da atividade apropriada às exigências específicas das suas habilidades.

Sobre essa ótica, é possível que ocorram exceções, nas quais os alunos mais capacitados possam integrar um grupo cujo nível não corresponda ao deles, visando facilitar a aprendizagem dos colegas e dando uma maior estabilidade e organização para o cumprimento dos objetivos de aula.

Segundo Bom (2001), a formação dos grupos é um elemento-chave na estratégia e diferenciação do ensino devendo a constituição dos grupos permitir a interação dos alunos com níveis de aptidão diferentes.

Também para esta diferenciação do ensino foram utilizadas situações de aprendizagem adaptadas às capacidades dos alunos com a introdução de situações de progressões para facilitar a aprendizagem nos Jogos Desportivos Coletivos. Neste seguimento, os alunos com maiores dificuldades participaram em situações de jogo mais simplificadas como, por exemplo, situações em que existe superioridade numérica de forma a facilitar a tomada de decisões e aumentando o êxito nas opções escolhidas como, por exemplo, 3x1 e 4x2 no Futebol e 2x1 e 3x2 no Basquetebol. Com base nisto, as áreas prioritárias de intervenção no âmbito das Atividades Físicas foram o Voleibol, o Futebol e o Badminton.

No final da primeira etapa e no início da segunda etapa foi feita a avaliação intercalar dos alunos onde eles foram avaliados globalmente (Cumprimento das tarefas; Atitudes e comportamentos; Aprendizagens) dando-lhes uma ideia de onde se situavam na aprendizagem, sendo que também foram indicados quais os objetivos que estavam previstos para os alunos durante a aula. Segundo Rader (2005), os professores, ao definirem objetivos, promovem muitas oportunidades para reforçar as capacidades de resolução de problemas e de tomada de decisões, bem como de aplicação e organização. Os alunos participam ativamente no processo, desenvolvendo um pensamento abrangente, independência pessoal e responsabilidade. Baghurst et al. (2015) indicam que a definição de objetivos leva a que os alunos prestem mais atenção e aprendam mais, pode ter influência positiva na motivação na persistência para a tarefa e pode levar os alunos a descobrirem novos desportos ou novos métodos de prática desportiva que podem levar a novas experiências de vida.

Desta forma, os principais objetivos, em cada uma das disciplinas que foram identificados como prioritárias, consistiram em melhorar as habilidades dos alunos com menor domínio, visando o êxito em cada matéria e, por conseguinte, na disciplina como um todo. Para os alunos com maior destreza, a meta foi promover a colaboração com seus colegas menos habilidosos.

Além das matérias prioritárias foi também trabalhada a Dança. Esta matéria foi iniciada pela Merengue, visto ser uma dança relativamente acessível, sendo que foi tido em consideração que estes alunos não estavam habituados a esta matéria visto não fazerem parte do programa desta escola. Ainda assim, verificou-se com agrado a adesão positiva a esta dança pelo que foi dada continuidade, tendo sido abordadas outras danças na etapa seguinte.

A boa adesão dos alunos foi extremamente motivante para o professor estagiário uma vez que este não tinha o completo domínio na prática da dança e, de referir ainda que a professora da Faculdade foi incansável e deu uma ajuda extra no sentido de serem superadas inseguranças relativamente à prática das danças que lecionei.

De acordo com Bom (2001), na organização da aula é responsabilidade do professor garantir que a intensidade do esforço realizado pelos alunos seja adequada, visando melhorar sua aptidão física. Isso inclui proporcionar exercícios específicos e aplicar metodologias apropriadas para o treino das diferentes capacidades motoras.

Relativamente à área da Aptidão Física, nos testes de Velocidade, Vaivém e Flexões, alguns alunos não se encontravam dentro da zona saudável, o que são dados preocupantes e passíveis de melhoramento. Deste modo, foi abordado, durante as aulas, a Condição Física

como uma matéria fulcral para o desenvolvimento dos alunos, de modo a que haja uma evolução significativa nos testes do FITescola.

Na Velocidade, o primeiro aspeto que tem de ser treinado será o tempo de reação pois, de acordo com o previsto no FITescola, o aluno tem de “arrancar” ao sinal sonoro sendo que, se estiver bem treinado, pode logo melhorar alguns segundos. De seguida, terá de se trabalhar a velocidade de aceleração, e também ajudar os alunos a perceber que não devem travar antes da meta pois aí também perdem alguns segundos.

Na Força, treinar mais força explosiva como, por exemplo, fazer agachamentos (serve para melhorar a impulsão vertical), visto ser um fator de grande relevância na maioria dos Jogos Desportivos Coletivos. De referir que foi realizado duas vezes o FITescola, uma durante a avaliação inicial, e outra no final do semestre, dando aos alunos boas possibilidades de melhorarem os seus resultados, sendo que a Condição Física durante as aulas também permaneceu até ao final do ano letivo.

Finalmente, tal como previsto, no âmbito da Área dos Conhecimentos, foi realizado o teste escrito no auditório.

1.6. Balanço da Segunda Etapa

O balanço da segunda etapa é fundamental para se verificar se os objetivos estabelecidos foram cumpridos e as suas prioridades bem delineadas, de igual modo verificar se as aprendizagens estão a ser consolidadas. De um modo geral, os objetivos propostos foram atingidos. Realizou-se a avaliação inicial das matérias em falta (as que foram possíveis realizar devido à nova rotação de espaços), nomeadamente o Andebol e começou-se a dar prioridade às matérias em que os alunos demonstraram ter mais dificuldades, como o Voleibol, o Badminton e o Futebol, de modo a atingir o sucesso nas aprendizagens.

As maiores dificuldades foram sentidas, principalmente, ao nível da gestão do comportamento da turma, factos que foram sendo melhorados ao longo desta etapa com a ajuda do *feedback* do orientador da escola presente nas aulas. Deste modo, estabeleceram-se pequenas estratégias de modo a não se perder a mão nos alunos (não deixar comportamentos desviantes acontecerem, atuar logo quando estes ocorrem, dar instrução garantindo a atenção dos alunos, não deixar que haja barulho/ruído durante o decorrer das aulas) fora do normal.

Segundo Hattie (2008), o *feedback* desempenha um papel fundamental na motivação dos alunos e na melhoria dos seus resultados. É importante que o *feedback* esteja intimamente ligado às ações dos alunos no momento presente, sendo específico e claro, realçando sempre

os aspetos positivos. Ele também acredita que o *feedback* deve ser focado nas ações da pessoa e dos esforços do aluno, e não na identidade pessoal.

Sabendo que é importante diferenciar as formas de ensino e utilizar os diferentes tipos de feedback de acordo com as matérias e situações de aprendizagem de modo a atender às necessidades e possibilidades dos alunos, durante as aulas, utilizaram-se feedbacks específicos para cada tipo de dificuldades, promovendo uma maior proximidade com os alunos de modo a transmitir mais segurança. Foi tido um maior cuidado na preparação dos grupos de trabalho, onde foi possível observar um melhor funcionamento perante as situações propostas nas aulas.

Em relação às prioridades nos Jogos Desportivos Coletivos, o Voleibol foi, sem dúvida, uma das matérias que foi mais trabalhada nesta segunda etapa, não só pelos espaços onde estava, mas também por ser a matéria onde a maior parte dos alunos apresentava dificuldades. Muitos deles, apesar de cumprirem o nível de introdução, apresentaram dificuldades na realização dos movimentos base do Voleibol (passe e manchete) por isso foi trabalhado em situações de jogo condicionado 2+2 com serviço e passe, e em grupos heterogéneos, sendo que, nesse seguimento, foi possível observar uma boa evolução por parte dos alunos. Com os poucos alunos que estavam no nível elementar e aqueles que se encontravam próximos de o alcançar, começou-se a trabalhar a dinâmica dos 3 toques, serviço por cima e ataque com os pés no chão. De referir ainda que estes alunos também tinham a função de, quando estavam nos grupos com colegas com maiores dificuldades, ajudarem os colegas sempre que possível - por exemplo, colocar a bola nas melhores condições de modo a facilitar a tarefa do colega.

O Badminton foi uma matéria igualmente trabalhada e também onde havia muitos alunos que, apesar de cumprirem o nível de introdução, necessitavam de melhorar a execução técnica do clear e do lob. Posto isto, foram criadas situações analíticas onde se focava em fazer clear e depois lob, obrigando-os assim a deslocar-se para ter o melhor posicionamento possível de modo a favorecer o batimento. De referir que todos estes exercícios foram feitos em situações de 1+1.

Os alunos que se apresentavam já perto do nível elementar ou perto disso (5 alunos) tiveram como principal objetivo ajudar os colegas, passando o volante nas melhores condições possíveis quando eram realizados estes exercícios. Para estes alunos foi trabalhado também o serviço curto e comprido, e ainda o amorti. Felizmente, com este trabalho, houve uma boa evolução por parte dos alunos.

O Futebol foi outra matéria prioritária para alguns alunos onde havia grandes dificuldades no remate, controlo da bola e condução, sendo que, uma vez mais, havia 4 alunos

que cumpriam o nível elementar e tinham como objetivo ajudar os colegas. Em algumas aulas foram utilizados exercícios analíticos para que os alunos conseguissem perceber qual a técnica correta a ser utilizada para depois transpor essa técnica para as situações de jogo (3x1). Nesta matéria, a evolução não foi tão significativa comparativamente às outras duas matérias, algo que se deve ao facto desta matéria só poder ser abordada no exterior e, se chover ou o campo estiver molhado, não ser possível fazer a aula no espaço pré-definido. Por outro lado, é uma matéria mais difícil de dominar por se utilizar principalmente os pés. Porém, como a rotação o permitiu, continuou-se a trabalhar o Futebol na 3.^a etapa.

A Dança não foi considerada uma prioridade, mas foi trabalhada em aula. Numa fase inicial trabalhou-se o Merengue, onde os alunos, organizados em xadrez, imitavam os passos do professor e, em seguida, faziam sozinhos a dança com o professor a fazer as contagens dos passos sem música. Após dominarem os passos, passaram a dançar com música. Na aula havia sempre uma estação de Dança ou então começávamos com a Dança e, de seguida, passava-se para as outras matérias. Importante referir que a turma, no geral, cumpriu o nível de introdução, excetuando 3 alunos, que apresentaram maiores dificuldades. Foi com agrado que se observou a boa disponibilidade por parte dos alunos para a prática/aprendizagem desta matéria que nem sempre é do agrado dos alunos.

No primeiro semestre foi trabalhado o “Merengue” e no segundo semestre, adicionalmente, foi trabalhado o “Regadinho”, consolidando o Merengue.

Relativamente à área de Aptidão Física, que foi trabalhada em todas as aulas, existiu, sempre que possível, uma área direcionada para a aptidão física nas aulas de modo a possibilitar os alunos a melhorarem não só os resultados no FITescola, mas também para melhorar o seu desempenho nas matérias abordadas em aula. De referir que todos os alunos realizaram os testes do FITescola.

No que diz respeito à Área dos Conhecimentos, foi realizado um teste escrito no auditório. Neste teste, o aluno deverá ser capaz de demonstrar conhecimento sobre os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. Para facilitar o estudo dos alunos, disponibilizou-se um documento em PDF via e-mail, para que pudessem estudar a matéria. Em todas as aulas, foi perguntado à turma se tinham alguma dúvida sobre o conteúdo.

Analisando e refletindo sobre esta área, percebe-se que se poderia ter feito algumas coisas de maneira diferente. Mesmo não podendo lecionar a matéria teórica numa sala de aula, esta poderia ter sido ensinada dentro do pavilhão. Desta forma, teria sido facilitado o processo de aprendizagem e garantido que os alunos tinham ouvido a matéria pelo menos uma vez,

melhorando a sua compreensão e retenção dos conceitos apresentados. De referir que não existiram negativas no teste escrito em questão.

1.7. Plano da Terceira Etapa

Iniciada a 6 de fevereiro e terminada a 22 de março

A terceira Etapa foi elaborada com base nas atividades realizadas até ao momento, tendo como objetivo principal continuar a ajudar os alunos, trabalhando para que evoluam nas suas aprendizagens e haja sucesso nas matérias, possibilitando uma progressão consolidada nas aprendizagens.

Objetivos:

- Desenvolver as prioridades;
- Potenciar a progressão dos alunos nas suas aprendizagens;
- Aumentar e/ou manter os níveis da aptidão física global da turma.

Nesta etapa, a etapa do progresso, continuou-se a fazer o mesmo que foi feito nas etapas anteriores, de forma a garantir a continuidade de aprendizagem dos alunos, sendo que se realizou a didática até ao final do ano, visível no Apêndice V. A formação de grupos foi efetuada tendo em atenção o resultado do Teste Sociométrico aplicado à turma onde em cada um dos grupos foram colocados alunos que dominam muito bem as matérias e possam servir de “capitães” no grupo, de modo a que ajudem os colegas nas diferentes matérias.

Foram constituídos três grupos de trabalho, tendo cada grupo oito elementos (ver Tabela 4). Com base no Teste Sociométrico, os grupos foram formados através da análise das interações sociais entre os participantes, tendo em conta as suas preferências por colegas, amigos ou pessoas com quem desejam trabalhar. O objetivo foi criar grupos que promovam a harmonia, a cooperação e a eficácia das interações, assegurando que todos se sentiam confortáveis e motivados a colaborar uns com os outros. As aulas foram organizadas quase sempre com três áreas.

Tabela 4 - Grupos de Trabalho

Grupos 3.ª Etapa					
Grupo 1		Grupo 2		Grupo 3	
N.º26	N.º19	N.º16	N.º4	N.º22	N.º18
N.º13	N.º7	N.º12	N.º21	N.º17	N.º15
N.º5	N.º2	N.º20	N.º27	N.º11	N.º10
N.º3	N.º23	N.º8	N.º9	N.º24	N.º14

Ao terminar a etapa das prioridades e a boa evolução dos alunos nas matérias prioritárias, teria sido pertinente ter continuado com a progressão das mesmas, mas com a rotação dos espaços e pouca polivalência dos mesmos, apenas se conseguiu continuar a progressão do Futebol e trabalhar o Andebol, sendo que só foi possível conseguir abordar Voleibol e Badminton na última rotação dos espaços. Com isto, o foco no Voleibol foi a dinâmica dos três toques, isto é, receção em passe ou em manchete, o segundo toque ser dado pelo passador e finalizações intencionais, em situações de jogo 2+2, 3x3 e 3+3. O objetivo consistia em conseguirem efetuar, no mínimo, 5 toques na cooperação, sendo que no 3x3 e 4x4, não pode haver mais de 5 passagens da bola para o campo adversário.

Relativamente ao Futebol, continuou-se a trabalhar em situações de superioridade numérica expressiva 3x1 ou 4x2 em espaço amplo, com o objetivo receber e enquadrar com a baliza adversária, rematar quando estiver isolado, desmarcar-se após o passe e passar a um companheiro desmarcado. Neste seguimento, os alunos tinham de conseguir realizar estas ações em jogo, conseguir tomar as decisões corretas na altura certa e passar a técnica para o jogo. Ao se saber que não se voltaria a este espaço e muito dificilmente se conseguiria voltar a observar os alunos neste espaço/infraestruturas, acabou-se também por, nas últimas semanas da rotação, se fazer grupos homogêneos de forma a ver os alunos em diferentes contextos e ver em que nível se encontravam.

No Andebol, continuou-se a trabalhar situações de superioridade numérica 2x1 e 3x2 e também exercícios analíticos de progressão com drible em progressão, finalizando com remate em salto para os alunos com maiores dificuldades.

No Badminton, começou-se por se introduzir o serviço curto e cumprido, o amorti, e melhorar o batimento de clear e lob, sempre reforçando as bases para os alunos com um maior défice lecionação. Neste contexto, em situações de jogo 1x1, 1+1 e 2x2, o objetivo consistia

em que fossem capazes de utilizar as diferentes pancadas de acordo com a situação de jogo, conseguindo causar dificuldades ao adversário, obrigando-os a fazer deslocamentos.

Relativamente à Dança, após todos os alunos terem conseguido realizar a dança Merengue, foi introduzida a Dança a pares (Regadinho). Numa fase inicial, os alunos dançaram sem música para primeiro dominar a coreografia, sendo que uma vez assimilada, dançaram com música para começarem a dançar dentro do tempo suposto. Visto ser uma dança a pares e a turma ser composta por 18 raparigas, procurou-se que nenhum rapaz ficasse com outro rapaz. De referir que, na aula anterior, ao começar a lecionar a dança, os pares foram feitos de acordo com os resultados dos testes sociométricos.

A Aptidão Física continuou a ser trabalhada de forma incorporada ao longo das matérias. Quase todos os alunos corresponderam aos requisitos mínimos na área de Aptidão Física, sendo que ao realizar os testes FITescola e verificado se os estavam a fazer corretamente, sem falhas, e se o fizessem com mais de duas falhas, cumpriam-se os critérios de aplicação para interrupção. Realizou-se outra vez o FITescola para se verificar se houve ou não melhoria em relação ao primeiro semestre, tendo em atenção para não ser feito nem no fim do ano ou logo a seguir às férias, pois, os alunos no fim do ano já estão cansados e depois das férias estão pouco rotinados e em “baixo de forma”.

1.7.1. Experiência de Professor a Tempo Inteiro

A experiência de Professor a Tempo Inteiro (PTI) decorreu na semana de 19 de fevereiro a 23 de fevereiro, durante o segundo semestre. Para cada plano de aula pensou-se nos espaços e matérias a lecionar a cada turma, dar mais que uma aula por dia a turmas diferentes, saber lidar com alunos de idades diferentes e turmas algo complicadas. Neste seguimento, PTI serve, essencialmente, para se experienciar a realidade de um professor que trabalha com várias turmas de anos diferentes e entender, mais especificamente, o que um professor de Educação Física com horário completo faz numa escola. Durante esta semana, foi crucial a maneira como se administrou o tempo e se fizeram ajustes às necessidades de cada turma, isto é, a preparação foi essencial para o desempenho ao longo dessa semana.

Uma das turmas onde foi desenvolvida a PTI foi a turma do 8.D, lecionada pelo Professor DT. Esta turma foi escolhida por ser do 8.º ano, um ano que o professor estagiário nunca tinha lecionado e sobre o qual tinha curiosidade, visto que também nenhum dos seus colegas estagiários lecionava uma turma do 8.º ano. De seguida, o professor estagiário escolheu duas turmas do 10.º ano, o 10.ºM e o 10.ºD, o que permitiu ter a experiência de lecionar duas turmas de áreas diferentes. Também optou pelo 11.ºI e 11.ºJ, turmas de ciências e de

humanidades. De referir ainda que a escolha das turmas esteve condicionada pelo facto de a semana de Professor a Tempo Inteiro ocorrer em simultâneo com os outros colegas estagiários, o que levou a ter de haver conjugação de horários entre todos (ver Figura 1).

Os objetivos para o PTI são os seguintes:

- Experiência de lecionar várias turmas de diferentes anos de escolaridades;
- Planear aulas com os professores das turmas;
- Tomar contacto com diferentes realidades.

Horários Educação Física							
Basico /SECUNDÁRIO			SEG	TER	QUA	QUI	SEX
		8h30 / 10h10	11I	8D	11I		8D
		9h30 / 10h10	11I		10M		8D
		10h30 / 11h20	10M	10D		10D	
		11h30 / 12h20	10M			10D	11J
		12h30 / 1h20		11J			11J

Figura 1- Horário de PTI

1.7.2. Planeamento no Contexto da Experiência de Professor a Tempo Inteiro

Após a escolha das turmas, o primeiro passo para a realização da semana como Professor a Tempo Inteiro foi a organização do horário da semana e observação antecipada, sempre que possível, de uma aula de cada professor. Depois deste período inicial deu-se a preparação das aulas em conjunto com os professores das turmas.

Na Turma 11.ºI da professora RC, as matérias selecionadas pela professora foram Voleibol, Badminton e Dança no Ginásio 1, sendo que se dividiu a aula em 3 áreas: no Voleibol fiz 2+2 onde os alunos tinham de efetuar, no mínimo, 2 toques, passando depois, no final da aula, para 2x2; noutra área estavam a realizar Badminton 1+1, onde se realizaram diversos gestos técnicos (lob, serviço e clear) e, nos últimos minutos da rotação, jogavam 1x1; finalmente, na dança, realizavam o Merengue. Na pista foi efetuada técnica de corrida e estafetas no nível de introdução, sendo que no Ginásio 3 foram trabalhados Badminton e Voleibol, onde se repetiu os exercícios realizados na aula anterior, mas no final da aula, foi realizado um 4x4 no voleibol com a turma toda (em dois campos). De salientar que foi realizado desta forma pois faltaram alguns alunos à aula, e muitos deles jogam no Clube Voleibol de Oeiras (CVO).

Na turma 8.º D as matérias selecionadas pelo professor foram o Badminton (Ginásio 1), Futebol e Andebol (Exterior). No Ginásio 1, tal como o professor sugeriu, realizou-se 1+1 e no, final da aula, torneio em escada, sendo que se realizou 3x1+GR no Futebol e 2x1+GR no Andebol.

Na turma 10.º D as matérias selecionadas foram Basquetebol (Ginásio 2), Futebol, Andebol e Dança (Exterior). No Basquetebol foram realizados alguns exercícios analíticos de passe, drible e lançamento na passada, e de seguida realizados 3x0 e 3x3. No Exterior, devido à chuva, foi necessário adaptar a aula para que esta se realizasse nas arcadas e desse modo foram realizados exercícios de Condição Física (salto à corda, flexões, abdominais e agachamentos), Ténis de Mesa (2+2) e introduzida a Dança Merengue.

Na Turma do 10.º M as matérias selecionadas foram o Atletismo (técnica de corrida e estafetas), Futebol, Andebol, Badminton e Voleibol. Na pista optou-se por técnica de corrida e estafetas, no Exterior pelo Futebol (3x1) e por exercícios analíticos de passe e receção pedidos pela professora; no Andebol optou-se pelo 2x1 e no Ginásio 3 por fazer 2+2 e 2x2 no Voleibol e 1+1 e 1x1 no Badminton.

Na turma do 11.º J foram abordadas as matérias de Dança, Atletismo, Futebol e Andebol. Na pista foi abordado o Atletismo (técnica de corrida e estafetas) e ainda o teste de Flexibilidade do FITescola. No Exterior, com a ocorrência de chuva e por não haver condições para que a aula decorresse no campo, a aula decorreu nas arcadas com abordagem à Dança Merengue e à Condição Física, onde se realizou uma competição de equipas (ganhava quem fazia mais abdominais, flexões, salto à corda e agachamentos até 5m), e Ténis de Mesa 2+2 onde o objetivo era passar o maior número possível de bolas por cima da rede. Nos últimos 45 minutos, o campo já se encontrava em condições para realizar Futebol e aí foram efetuados exercícios de passe, receção e de remate.

1.7.3. Balanço da Experiência de Professor a Tempo Inteiro

No início do decorrer do meu projeto de PTI, o professor estagiário sentiu alguma insegurança na integração da turma, sendo difícil conseguir, de imediato, identificar os alunos pelos seus próprios nomes. Apesar de este ter sido bem-recebido em todas as turmas, foi estando mais confortável com o decorrer da semana e, com o decorrer das aulas, conseguiu saber vários dos nomes dos alunos e delinear estratégias para facilitar e melhorar o funcionamento das aulas.

Outra dificuldade relacionou-se com o facto de uma das alunas não falar português e ter um nível extremamente baixo de inglês, o que fez com que o professor estagiário utilizasse

algum do tempo a explicar-lhe o plano da aula e os exercícios (o que retirou alguma atenção à turma). Adicionalmente, um dos desafios que foi sentido foi ter de se adaptar o plano de aula com a alteração do espaço previsto devido a ter chovido antes de uma aula que seria dada no Exterior, pelo que o campo não se encontrava em condições e a aula teve de decorrer nas arcadas. De referir que, mesmo dispondo de um plano para dar a aula nas arcadas, não é de todo fácil manter uma turma controlada e focada nas tarefas num espaço tão curto durante 100 minutos.

As turmas no geral eram todas disciplinadas, embora diversificadas, pelo que o professor estagiário teve de lidar com alunos de anos diferentes e áreas diferentes o que lhe deu uma boa perceção do nível de maturidade que surge em cada ano e o ajudou a perceber que estratégias funcionam melhor em cada turma/ano.

Umas das diferenças que sentiu entre as turmas do 8.º ano e do secundário foi o facto de a turma do 8.º ano necessitar de demonstração em todas as tarefas, algo que não era necessário com os alunos mais velhos.

Após terminar esta semana de PTI, o professor estagiário sentiu que estava bastante satisfeito com a sua prestação. Teve de aprender a organizar-se e conseguir controlar as aulas, sendo que, numa forma global, sentiu que os alunos estavam empenhados e motivados para realizar o que era pedido em aula. O professor estagiário esteve bastante presente nas aulas, transmitindo *feedback* de modo a melhorar o desempenho dos alunos, mantendo a turma ativa e controlada durante a realização das tarefas.

No final, considera-se que o trabalho com outros professores veio enriquecer a prestação do professor estagiário enquanto futuro professor e que indubitavelmente foi valorizada cada informação recebida e todas as correções serviram para reflexão pessoal.

1.8. Balanço da Terceira Etapa

A terceira (3.ª) etapa teve como principal objetivo a progressão nas aprendizagens, promovendo

uma evolução dos alunos nas diferentes matérias abordadas. O planeamento foi parcialmente cumprido devido ao facto de acordo com a rotação dos espaços estar previsto a utilização do Espaço Exterior e Pista até a pausa da Páscoa, e de durante este período as condições climáticas terem sido adversas e com muita chuva, condicionado assim o trabalho desenvolvido ao nível das aprendizagens de algumas das matérias previstas, essencialmente ao nível do Futebol e Andebol (por várias vezes não foi possível efetuar aula no Exterior, tendo sido utilizado o espaço em baixo das arcadas como alternativa). No Futebol, para os alunos que

ainda revelavam dificuldades no controlo de bola, foram propostos e realizados exercícios de condução de bola até meio do campo com paragem de bola e passe realizado com a parte interna do pé para o colega que estava situado à sua frente, sendo que era pedido ao colega que rececionasse o passe com a parte interna do pé e, de seguida, fizesse condução de bola até ao meio-campo. Este exercício trouxe benefícios para os alunos pois, sem pressão e oposição, podiam deslocar-se de um ponto ao outro com a bola. No jogo 3x1 e 4x2 (+GR), ao existir uma defesa condicionada, permitiu aos alunos terem mais tempo para a tomada de decisões, sendo que apenas os alunos que tinham mais facilidade nesta matéria (nível elementar) podiam ser desarmados pelos defesas. Visto saber que não voltaria a este espaço nas últimas semanas de aulas, o professor estagiário realizou também situações de jogo 4x4+GR e 3x3+GR no Futebol com grupos homogéneos para verificar se estes alunos tinham um melhor desempenho noutros contextos. Neste seguimento, foi possível observar diversas melhorias nos alunos.

No Andebol observou-se uma melhoria geral dos alunos, com especial destaque para os que ainda revelavam dificuldades na finalização do remate e no enquadramento, quer com a bola, quer com a baliza, sendo que foram trabalhadas situações específicas de 2x1 e 3x1, onde os alunos tinham como principal objetivo não perder a noção da sua posição relativamente à baliza enquanto procuravam impedir o golo.

Na Dança de Regadinho os alunos começaram a coreografia sem música e com os pares definidos pelo professor sendo que, após dominarem os passos, foi introduzida a música onde tinham de dançar de acordo a cadência da música. De referir que se manteve sempre a instrução verbal e o *feedback* aos alunos e que existiu uma dificuldade acrescida devido ao facto do aluno n.º 8 ser muçulmano e ter verbalizado que, devido a razões culturais, não lhe era permitido dançar com mulheres. Neste seguimento, a solução encontrada e que pareceu mais correta e respeitável para todas as partes foi o aluno em questão dançar ao lado das colegas de sexo feminino, mas não lhes tocar. De salientar que, após explicar esta situação à turma, todos os alunos respeitaram o colega e realizaram a coreografia sem qualquer problema.

No que diz respeito à área da Aptidão Física, esta continuou a ser trabalhada em todas as aulas. Com o objetivo de motivar os alunos a interessarem-se por esta área, como estratégia, optou-se por realizar uma espécie de jogo. Foram criados grupos na área de condição física onde cada dupla tinha 5 minutos para fazer o máximo de: flexões, abdominais, agachamentos e saltos a corda, o que trouxe uma competição saudável entre eles e, ao mesmo tempo, estavam a melhorar a condição física. Durante esses 5 minutos, um aluno contava e observava o colega com a função de contagem e correção dos erros (previamente explicados pelo professor) enquanto o outro executava, sendo que quando o aluno que estava a fazer o exercício se

cansava, o que estava a contar substituí-a-o. Ao fim de 5 minutos, o professor estagiário deslocava-me ao grupo e perguntava quais os resultados e via quem fazia mais, sendo que entre cada minicompetição era realizado um novo exercício de condição física. Com esta minicompetição conseguiu-se criar uma motivação extra nos alunos para se manterem ativos na tarefa. Paralelamente, refletiu-se numa melhoria global nos resultados observados nesta etapa, em que houve um maior interesse por parte dos alunos na realização das tarefas propostas. Tal corrobora a ideia de que a introdução de elementos competitivos nas aulas de Educação Física é usada para proporcionar experiências desportivas motivadoras e positivas, com a simulação das características do desporto competitivo (Spittle & Byrne, 2009).

Na Área dos Conhecimentos, optou-se por realizar na 4.^a etapa um teste escrito realizado no dia 10 de maio. A matéria foi sendo abordada ao longo das aulas e foi enviado um documento de suporte aos alunos para aprofundarem os conhecimentos e estudarem. Na opinião do professor estagiário, esta estratégia, apesar de não ser a melhor, devido às condicionantes da escola já anteriormente descritas, permitiram que os alunos mantivessem o tempo de prática das aulas e ao mesmo tempo contactassem com os conteúdos previstos nas Aprendizagens Essenciais.

Com satisfação, o professor estagiário constatou um crescente interesse dos alunos nesta área, manifestado através das dúvidas e questões que surgiram ao longo das aulas. Este envolvimento ativo é um indicador positivo, mostrando que, apesar das limitações, a estratégia adotada conseguiu despertar a curiosidade e o interesse dos alunos, incentivando-os a explorar e compreender melhor os conteúdos abordados.

1.9. Plano da Quarta Etapa

A quarta foi iniciada a 16 de abril e terminada a 4 junho

Nesta etapa os objetivos foram os seguintes:

- Consolidação das aprendizagens;
- Saída de campo e sua conclusão;
- Introdução da Ginástica;
- Avaliação final dos alunos.

Nesta etapa, durante o período da avaliação optou-se pela formação de grupos homogéneos, visto ser importante os alunos serem avaliados dentro do seu nível de capacidades. Paralelamente, colocara-se alguns alunos dentro de grupos de nível superior ou inferior aos seus, de modo a poder observá-los em diferentes situações.

Devido à rotação dos espaços, só foi possível lecionar Ginástica, o que foi de lamentar. Nesta etapa foi realizada a avaliação inicial, que foi o suporte para o trabalho realizado tendo em conta a diferenciação de ensino. Neste seguimento, foi previsto um grupo de alunos trabalhar ao nível de introdução e outros o elementar. As três alunas que foram praticantes da ginástica e dominam todos os elementos já propostos nas aprendizagens essenciais tiveram como objetivo ajudarem os alunos com maiores dificuldades – outro exemplo de onde foi utilizado o aluno como agente de ensino. Optou-se por esta situação para que estas alunas tivessem uma maior motivação nesta área e, no mesmo seguimento, potenciar também o trabalho de cooperação entre colegas.

Na Ginástica de Solo de nível introdução foi avaliado a cambalhota à frente no colchão a terminar com os pés juntos, cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos, subida para pino, posições de flexibilidade, cambalhota à frente num plano inclinado terminando com as pernas afastadas e em extensão e cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão. Na Ginástica no solo de nível elementar realizou-se cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas, com o apoio das mãos no solo, cambalhota à retaguarda com as pernas unidas e estendidas, pino de braços, roda, avião, posição de flexibilidade, rodada e cambalhota à retaguarda com passagem por pino. Todos estes elementos, quer no nível introdução, quer no nível elementar, deveriam de ser efetuados com fluidez e com elementos de ligação observados no Anexo III. De referir também que se utilizaram figuras como meio gráfico auxiliar de ensino.

Para o ensino da Ginástica foram introduzidas as regras de segurança inerentes à matéria a ser abordada logo na primeira aula. Foram também estabelecidas as metodologias de trabalho a adotar durante as aulas: as aulas funcionaram por áreas com um grupo de trabalho em cada área, a rotação dos espaços era sempre definida e orientada pelo professor e, no final, era da responsabilidade dos alunos a arrumação do material utilizado. Para promover o ensino dos elementos utilizaram-se métodos de progressão como, por exemplo, planos inclinados no enrolamento à frente e para trás, subida para pino na parede (não existência de espaldar no ginásio), entre outros.

Referir também que a escola tem escassez de material, principalmente na área de Ginástica, por isso só foi possível realizar Ginástica de Solo e, mesmo que a escola tivesse mais material, o professor estagiário só teve uma rotação no pavilhão onde se realiza Ginástica (que foi nesta última etapa), pelo que também foi obrigatório fazer escolhas, não sendo possível a leção de todas as matérias previstas nas aprendizagens essenciais.

No Voleibol, os alunos com mais dificuldades realizaram situação de cooperação 2+2 tentando passar o maior número de vezes a bola por cima da rede, enquanto os outros alunos realizaram 4x4 com serviço por cima tipo ténis, com a dinâmica dos 3 toques presentes e finalizações intencionais.

Relativamente ao Badminton, os alunos com dificuldades na realização do lob e/ou clear tinham de realizar o maior número de passagens por cima da rede, sendo que aqui os alunos estiveram em grupos heterogéneos de forma a potenciar a obtenção do sucesso e, na medida do possível, o seu melhoramento.

Em relação à Dança, estava previsto os alunos aprenderem o Regadinho no segundo semestre. No entanto, esta dança foi introduzida na 3.^a etapa, sendo que estava previsto os alunos realizarem esta dança com os pares definidos na etapa anterior. A avaliação foi feita em 4 grupos de dois numa roda, de modo a completar a coreografia e ser mais fácil o professor estagiário observar se os alunos cumpriam todos os critérios pré-definidos.

Foi nesta etapa que se realizou a Saída de Campo, com as três turmas dos professores estagiários. O ponto de encontro foi estabelecido no portão da escola às 8h da manhã com saída para a atividade prevista para as 8h20. Esta atividade contemplou atividades de Orientação, introdução ao Rugby e recolha de lixo na praia (Cidadania) com hora de chegada prevista para as 12h30.

Para a área da Aptidão Física, os alunos tinham uma área de Condição Física no espaço de aula, onde lhes foi fornecido uma tabela onde constavam as dificuldades específicas de cada aluno e com orientações sobre o que deviam trabalhar, tendo como objetivo realizar o máximo de repetições possíveis, visível no Apêndice VI, enquanto um aluno realizava o exercício e o outro controlava se o colega está a fazer bem - foram sempre lembrados das regras e critérios de realização na Condição Física.

Por fim, na Área dos Conhecimentos, os alunos realizaram um teste escrito com a matéria abordada em aula, tendo sido enviado por email documentos para os alunos estudarem em casa, dando assim oportunidade para tirarem dúvidas durante as aulas até ao dia da realização do teste.

1.10. Balanço da Quarta Etapa

Primeiramente, é importante salientar que os objetivos para esta etapa foram cumpridos. Para a realização da avaliação final dos alunos no Voleibol e Badminton optou-se por fazer grupos homogéneos para melhor aferir as suas capacidades em situação de jogo. Pontualmente, alguns alunos trocaram com outros para se ver como correspondiam ao

aumento/diminuição do nível de jogo. Foi possível observar algumas melhorias, tanto no Voleibol como no Badminton. No Voleibol, os alunos com maiores dificuldades já foram capazes de realizar o 2+2 com maior fluidez e passar várias vezes a bola por cima da rede, e alguns dos restantes alunos já foram capazes de realizar ataque em suspensão. Relativamente à Dança, não houve dificuldades a assinalar por parte da turma visto que todos eles conseguiram realizar a coreografia sem apresentar qualquer tipo de problema. Na realidade, o facto de todos os alunos terem conseguido alcançar os objetivos previstos para a Dança, uma das matérias que em que o professor estagiário, inicialmente, não se sentia confortável a lecionar e a demonstrar, tirando-o fora da sua zona de conforto, é uma das maiores conquistas desta etapa para o professor estagiário pois, agora no final, consegue afirmar que gosta de lecionar Dança.

Na Ginástica o professor estagiário deu atenção e focou-se nos alunos com mais dificuldades e contou com a ajuda dos melhores alunos – uma vez mais, aluno como auxiliar de ensino - onde foi possível observar algumas melhorias tais como, por exemplo, o aluno n.º10, que no final do ano conseguiu realizar enrolamento à frente e subida para pino, já demonstrando alguma confiança. No entanto, como só houve uma rotação neste espaço, não houve tempo de prática para a turma registar evoluções mais significativas.

Na Saída de Campo correu tudo conforme planeado e o Percurso de Orientação foi do agrado dos alunos, tendo levado a atividade a sério e cumprindo com todas as etapas previstas onde, de um modo geral, todos desempenharam um papel ativo.

Na apanha do lixo na praia também não houve qualquer tipo de problema uma vez que todos participaram e o comportamento foi exemplar. Similarmente, a atividade de Rugby decorreu perfeitamente, visto que os alunos estavam empenhados na atividade proposta, algo que a grande maioria nunca tinha sequer experimentado. De modo geral, a Saída de Campo correu bem e não houve qualquer imprevisto durante a atividade, sendo que no final alguns alunos tiveram o cuidado de vir ter com o professor estagiário e dar um *feedback* positivo acerca da atividade, referenciando que tinham gostado da saída e de realizarem todas as atividades propostas.

A Aptidão Física continuou a ser trabalhada até ao final do ano, havendo melhorias observadas nos resultados dos testes FIT escola.

Na Avaliação dos Conhecimentos foi realizado um teste escrito, onde as notas foram positivas e não houve qualquer avaliação negativa a ser registada.

2. Lecionação - Projeto

Tema: Perceção de comportamentos e relacionamento entre alunos – 11.º J

Identificar o problema (descrever a razão): Turma de 11.º ano da Área de Humanidades já referenciada anteriormente como sendo problemática no que diz respeito ao comportamento.

Em conversa com a Diretora de Turma o professor estagiário constatou que um dos problemas desta turma era a existência de alguns conflitos entre os alunos, algo que condicionava o bom funcionamento das aulas, sendo este tipo de comportamento transversal à grande maioria das outras disciplinas. Foi transmitido ao professor estagiário que as relações entre os diferentes elementos da turma não são saudáveis, existindo alguma agressividade verbal (podendo percecionar-se como uma forma de *bullying*), alguns subgrupos dentro da turma e poucas interações entre eles. O professor estagiário já tinha observado alguns comportamentos desadequados durante a lecionação das suas aulas em que, no global, a turma demonstrava pouca vontade e motivação para realizar as aulas de Educação Física.

Pertinência do projeto:

Importava tentar perceber que tipo de relações existiam entre os diferentes elementos da turma de modo a potencializar as relações interpessoais existentes para que existisse um clima adequado para a condução da aula por parte do professor da turma.

A Diretora de Turma gostou muito da ideia de se estudar este tema, estando previsto ser abordado na aula do professor estagiário, no sentido de se conseguir melhorar comportamentos e, deste modo, criar uma maior coesão de grupo na turma. Esta coesão foi trabalhada nas aulas de Educação Física e até mesmo na Saída de Campo, onde foram organizados grupos em que os alunos não ficaram unicamente com os seus amigos, tendo-os levado a cooperar entre si para chegar a um objetivo coletivo.

Foi realizado um Teste Sociométrico de forma a avaliar as relações interpessoais da turma, tendo como objetivo obter informações que permitissem melhorar as relações e cooperação entre os alunos, prevenindo efeitos prejudiciais da agressividade verbal e incentivar a empatia e o respeito mútuo entre os pares - ao melhorar as relações entre os alunos, os resultados também melhoram. O Teste Sociométrico segue um critério positivo, em que consiste em perguntar aos inquiridos sobre as atividades de que gostam e com quem gostariam de passar o tempo a realizar essas mesmas atividades, de modo a não evocar escolhas negativas, com o objetivo de não causar conflitos negativos entre os colegas da turma em questão.

A partir do Teste Sociométrico, os grupos foram criados com base na análise das interações sociais entre os participantes, levando em consideração as suas preferências por colegas, amigos ou pessoas com quem desejariam trabalhar. O objetivo foi formar grupos que promovessem a harmonia, a cooperação e a eficácia das interações, garantindo que os mesmos se sentiam confortáveis e motivados a colaborar uns com os outros.

Objetivo: Adquirir elementos que permitam definir estratégias para melhorar as relações interpessoais dos alunos no contexto das aulas de Educação Física.

Revisão literária:

Uma das conclusões de Carvalhosa e Moleiro (2009) é que a violência psicológica é a forma mais prevalente de *bullying* nas escolas portuguesas, e que comportamentos agressivos muitas vezes são minimizados, apesar das consequências psicológicas significativas para as vítimas. Estima-se que cerca da metade dos estudantes já tenham sido vítimas de comportamentos agressivos ou de intimidação na escola, nas suas diversas manifestações, sendo a vitimização verbal a mais comum entre elas.

A técnica sociométrica deve-se a Jacob Levy Moreno, médico psiquiatra nascido em Bucareste, Roménia. Este médico pretendia medir as relações inter-individuais e o papel que cada um desempenhava no interior do seu grupo a partir de preferências ou de rejeições (Bonito, 2018). De acordo com Bonito (2018, p. 5) existem cinco técnicas sociométricas:

1. Questionário Sociométrico;
2. Teste Sociométrico propriamente dito;
3. Medidas de perceção sociométricas (*socio-empathy*);
4. Medidas de reputação;
5. Testes objetivos de relações sociais.

Segundo Bonito (2018), o teste sociométrico propriamente dito tem uma aplicação direta ao processo educativo, sendo uma estratégia muito poderosa que o professor tem ao seu alcance que lhe permite estudar as inter-relações dos grupos, isto é, a sua turma.

Farinha (2005) considera que o teste sociométrico envolve quatro passos essenciais:

- Formulação de uma pergunta a todos os elementos de um grupo/turma para que escolham quem desejariam ter como companheiros em determinadas situações específicas;
- Levantamento das respostas e construção de uma tabela;
- Elaboração de uma matriz sociométrica;
- Análise dos resultados do sociograma.

Para Farinha (2005) deve-se ter em conta apenas três respostas e ponderá-las, ainda que ao se aceitar um número ilimitado, temos a vantagem de conhecer a expansividade social do sujeito, mas tal facto torna o tratamento de dados muito complexo. No que diz respeito à utilidade do teste sociométrico, o principal objetivo educacional é a avaliação da estrutura social e afetiva da turma. No entanto, também poderemos retirar dados tais como:

- Identificação dos jovens alvo de rejeição;
- Identificação de líderes do grupo;
- Identificação de elementos isolados os que não são escolhidos por ninguém.

De facto, Farinha (2005) considera que a sociometria tem uma função preventiva muito importante na medida em que nos permite identificar alguns problemas e intervir.

De acordo com Northway e Weld (1999) citados por Bonito (2018), uma das vantagens deste tipo de testes é o facto dos seus resultados não mudarem diretamente o comportamento dos alunos após a sua aplicação. No entanto é da opinião de que a constituição de grupos de trabalho baseada nestes resultados pode conseguir fazê-lo.

Fernandes e Batista (2010) concluem que é importante para os educadores conhecerem como os seus alunos se colocam em relação aos colegas, podendo facilitar o seu trabalho pois quando se conhecem as leis do grupo é possível intervir no grupo e levá-lo a um melhor aproveitamento das atividades escolares. Deste modo, o resultado destes testes será apresentado com a diretora de turma para que possam ser utilizados pelos restantes professores.

Método: Aplicação de um questionário, e análise e visualização de dados sociométricos.

Amostra: 24 Alunos da Turma 11.ºJ

Instrumento de recolha de dados: Questionário Teste Sociométrico.

Procedimentos:

1- Recolha de dados: Realização do questionário Teste Sociométrico para avaliar as relações interpessoais da turma:

O teste sociométrico foi aplicado na hora da aula de Educação Física à turma do 11ºJ, sendo constituído por três questões de resposta rápida de acordo com o Apêndice VII, onde os alunos teriam de responder colocando nomes de colegas preferenciais para cada questão. De referir que o questionário foi supervisionado pelo professor e que foi explicado aos alunos que não há respostas certas ou erradas.

2- Introdução dos dados no software *Groupdynamics* (Softonic, versão 1.01)

3- Tratamento de dados – para análise dos dados recolhidos foi utilizado o software *Groupdynamics*

O software *Groupdynamics* é uma ferramenta projetada para análise e visualização de dados sociométricos, específico para este tipo de análise, que permitiu criar gráficos de barras ou de “nuvem”, de forma a compreender melhor as respostas da turma. Ele permite examinar os padrões de interação e relacionamento dentro de grupos, como salas de aula ou equipas de trabalho. Este software pode ajudar a identificar líderes, membros isolados, padrões de amizade e dinâmicas sociais dentro do grupo. Com base nessas análises, os utilizadores podem tomar decisões informadas para promover uma melhor colaboração, comunicação e inclusão dentro do grupo.

Apresentação e análise de resultados

Com a criação do gráfico de barras que se observa na Figura 2 é possível visualizar o número de jovens que votou em cada aluno, sendo que o aluno n.º 9 foi o mais votado. Pode-se assim concluir que não existia nenhum aluno excluído e observar-se, ainda, uma inter-relação positiva e forte por essa mesma razão. Mesmo havendo grupos dentro da turma com este questionário conseguiu-se perceber que, de alguma forma, todos se relacionam entre si, tanto em nível social como em nível de trabalho.

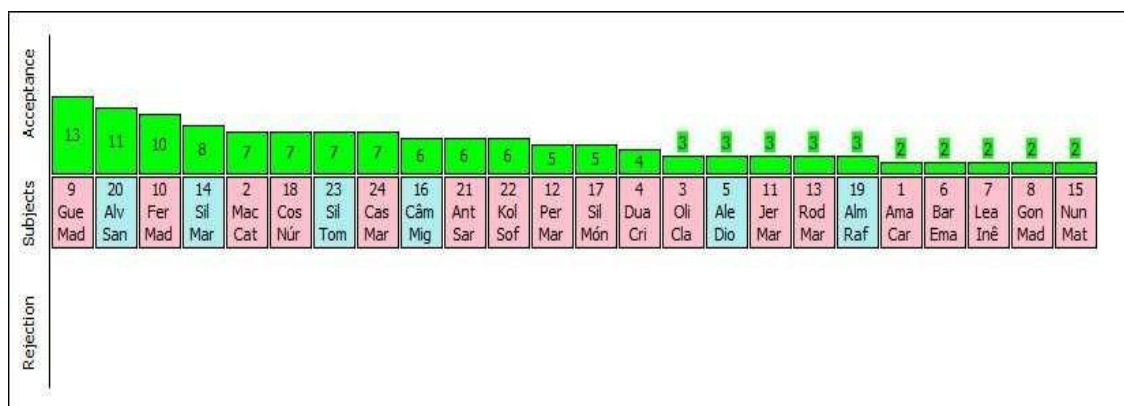


Figura 2- Votação Individual por Aluno

Partindo agora para a análise da Figura 3 pode-se observar a relação entre os alunos da turma e o número de vezes que estes foram escolhidos ao longo do questionário.

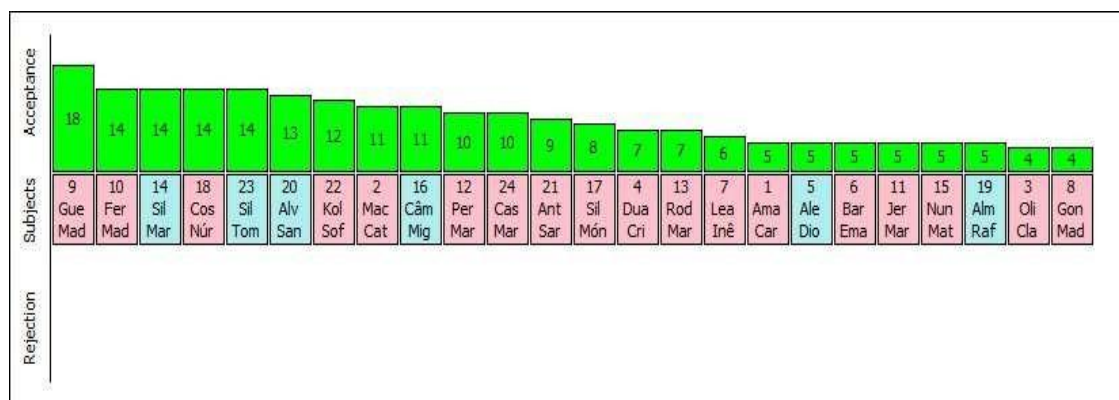


Figura 3- Número de vezes que cada aluno foi escolhido

Conclusão

A realização deste projeto possibilitou a formação de grupos, tendo como base os dados recolhidos pelo questionário, com o objetivo de melhorar não só a relação entre os alunos, mas também a produtividade e o tempo potencial de aprendizagem nas aulas de Educação Física, podendo esta abordagem ser uma ferramenta com utilidade para outras disciplinas.

Conforme mencionado anteriormente, os alunos facilmente entravam em confronto e discussões durante as aulas, todavia, após a implementação deste projeto, foi possível observar uma mudança significativa de comportamento e atitude durante as aulas. Efetivamente, no final do ano letivo, os alunos apresentavam-se mais empenhados durante as aulas, sendo cada vez menos frequentes os confrontos verbais, factos também referenciados pela Diretora de Turma.

Na Educação Física, observou-se que o tempo potencial de aprendizagem aumentou, isto é, os alunos passaram a dedicar mais tempo à prática das atividades propostas em vez de perderem tempo a discutir ou a queixarem-se sobre os colegas com quem tinham de trabalhar. Essa mudança reflete uma evolução no nível de maturidade dos alunos, que passaram a demonstrar uma maior consciência sobre comportamentos inadequados, conforme exemplificado no Apêndice VIII, onde é possível ver um e-mail que o professor estagiário recebeu de uma aluna que, após ter sido chamada à atenção por parte de colegas sobre uma situação ocorrida durante a aula, teve a iniciativa de se justificar e pedir desculpa por ter tido um comportamento inadequado. Este gesto evidencia que o projeto teve resultados positivos não só durante as aulas, mas também fora do ambiente escolar, promovendo um comportamento cooperativo entre os alunos.

Além disso, a formação dos grupos de trabalho foi sendo baseada nos resultados do teste sociométrico, o que contribuiu para um ambiente mais harmonioso e colaborativo. Este

método ajudou a melhorar a dinâmica das aulas de Educação Física, promovendo um ambiente onde os alunos se sentiam mais integrados e dispostos a trabalhar juntos, reduzindo significativamente os conflitos e aumentando o aproveitamento do tempo para as aprendizagens e a prática das atividades físicas.

No final, o projeto alcançou o seu objetivo de promover uma maior coesão entre todos e aumentar a produtividade dos alunos, sendo que, com o decorrer das aulas, observou-se uma maior união entre a turma demonstrada na atividade realizada entre todos na última semana de aulas, denominada por eles como a Semana das Cores: a ideia era de que, para cada dia da semana, era definida uma cor e cada um teria de trazer uma peça dessa mesma cor, sendo que todos os alunos da turma teriam que participar, incluindo o professor estagiário.

3. Direção de Turma

Para a escolha do projeto de Direção de Turma primeiramente foi necessário perceber exatamente o papel e a importância de um Diretor de Turma e que impacto pode vir a ter para os alunos. Segundo Roldão (1995), o papel do Diretor de Turma é fundamental, atuando como um facilitador e coordenador dos esforços de todos os professores do Conselho de Turma. O objetivo é garantir uma aprendizagem eficaz e o desenvolvimento completo dos alunos, além de promover a colaboração na gestão dos currículos, visando a otimização do desempenho académico dos alunos.

3.1. Plano da Primeira Etapa da Direção de Turma

A reunião com a Diretora de Turma permitiu perceber que era uma professora bastante preocupada com a turma e que queria o melhor para os alunos. De referir que, embora fosse uma turma nova para a professora, não conhecendo os alunos da melhor maneira ainda, existia informação dada pelos colegas, que permitiu que se adquirisse conhecimento acerca do que era uma turma com grandes problemas de comportamento e de atenção nas aulas.

Numa primeira fase a presença nas reuniões de Conselho de Turma, possibilitou o conhecimento de todos professores da turma, e também da turma como um todo, bem como as características mais específicas. Permitiu ainda conhecer os representantes dos pais, a delegada e subdelegada, elementos que estão presentes no Conselho de Turma. De referir que os representantes dos pais falam em nome de todos os pais dos alunos e expõem todas as suas preocupações relativas à comunidade escolar.

Sublinhar, ainda que durante hora de Direção de Turma (segunda-feira às 11h30), existiram reuniões para se conversar sobre quaisquer problemas que tivessem surgido. Tendo em conta que nesta escola não existe hora mais ou aulas de cidadania, todos e quaisquer assuntos a tratar sobre a turma, a professora teria de os resolver com os alunos durante os seus tempos de lecionação.

Objetivos:

- Conhecer a Diretora de Turma e professores do Conselho de Turma;
- Perceber as funções de um Diretor de Turma;
- Conhecer a turma e os seus problemas.

De mencionar que estes objetivos foram concretizados e que esta etapa foi muito importante para começar a pensar qual seria o meu projeto para atuar na turma.

Projeto para a Direção de Turma - A importância do Pequeno almoço

No decorrer da primeira etapa, em conversa informal com os alunos, o professor estagiário percebeu que muitos deles não tomam o pequeno-almoço. Ao falar do assunto com a Diretora da turma, esta referenciou que a turma apresenta, de um modo geral, falta de atenção e concentração durante as aulas. Ao considerar ser um tema de extrema importância, pareceu pertinente proceder a um levantamento dos hábitos alimentares da turma no que diz respeito à primeira refeição do dia, considerada pela literatura como a mais importante do dia, no sentido de haver uma consciencialização por parte dos alunos de que será necessário alterar hábitos no sentido de melhorar a saúde. Tal justifica a opção pela escolha deste problema para o projeto a desenvolver pelo professor estagiário.

3.2. Balanço da Primeira Etapa da Direção de Turma

Os objetivos desta etapa foram cumpridos, sendo que o professor estagiário ficou a conhecer a Diretora de Turma e o Concelho de Turma, tendo ficado a perceber quais as funções do cargo e as responsabilidades que acarreta. A sua presença na reunião de Concelho de Turma foi importante não só para me apresentar e os outros professores me ficarem a conhecer, como também ficar a perceber quais os assuntos que são tratados nestas reuniões e como funcionam. Neste seguimento, passou a saber que, nestas reuniões, se falam de diversos temas, como o comportamento dos alunos, quais os mais problemáticos, quais os que têm mais dificuldades e de como os professores os podem ajudar, quais as disciplinas onde existem mais dificuldades, quais os alunos com piores notas e que soluções podemos tomar para os ajudar a ultrapassar.

Para o projeto de Direção de Turma foi identificado o problema com conversas informais com os alunos e, de seguida, com a diretora de turma, foi confirmada que havia falta de atenção e concentração por parte dos alunos, sendo esta uma das consequências de não tomar o pequeno-almoço. Por consequência, escolhi assim o tema “A importância do Pequeno Almoço” para ser trabalhado e desenvolvido.

3.3. Plano da Segunda Etapa da Direção de Turma

Nesta segunda etapa o professor estagiário manteve as reuniões com a Diretora de Turma, onde era posto a par de todas as ocorrências que tinham acontecido nas aulas, sendo que comparecia se houvesse alguma reunião com os Encarregados de Educação, ajudando a professora a tratar de diversos assuntos da turma. De sublinhar que não existiram grandes incidentes e reportar ao longo desta etapa.

Nesta segunda etapa houve uma reunião de Conselho de Turma referente às avaliações intercalares onde foi falado sobre alguns dos alunos já virem do ano anterior (10.º ano) com notas negativas e estarem a manter o padrão. Falou-se do comportamento dos alunos que se mantinha mau em quase todas as disciplinas, onde os alunos estavam, maioritariamente, desatentos.

Objetivos:

- Elaborar um questionário adaptado de Patrício (2009) para aplicar aos alunos do 11.ºJ;
- Demonstrar aos alunos a relevância do pequeno-almoço, destacando tanto os seus benefícios quanto as suas desvantagens;
- Continuar a reunir e acompanhar a Diretora de Turma.

Ao longo das aulas o professor estagiário foi conversando com os alunos sobre a importância de tomar o pequeno-almoço e de manter uma boa alimentação pois, como é sabido, a alimentação desempenha um papel fundamental na qualidade da vida humana, pelo que o que consumimos tem um impacto significativo na saúde e no bem-estar das crianças e adolescente e, por conseguinte, na sua vida adulta (Patrício, 2009).

De acordo com Hoyland et al. (2009), tem havido uma diminuição na percentagem de crianças que tomam o pequeno-almoço e, de facto, de acordo a Fundação Portuguesa de Cardiologia (2021), ainda muitas pessoas vão diariamente para o seu local de trabalho sem tomar o pequeno-almoço, algo que igualmente acontece com crianças em idade escolar sendo que, de acordo com dados estatísticos, 1 em cada 5 alunos vão para a escola sem tomar o pequeno-almoço.

Este aumento de jovens que não tomam esta refeição encontra-se acompanhada pela redução na qualidade nutricional dos alimentos selecionados para esta refeição, o que tem implicações para o estado nutricional e ingestão de energia. O pequeno-almoço, como amplamente reconhecido, é considerado a refeição mais importante do dia, pois interrompe um longo período de jejum e fornece ao organismo os nutrientes necessários para enfrentar um dia repleto de atividades (Schwartz et al., 2008).

Adicionalmente, o professor estagiário foi referindo aos alunos quais as consequências de não tomar o pequeno-almoço, assim como quais as vantagens de o tomar. Segundo a Fundação Portuguesa de Cardiologia (2021), não tomar o pequeno-almoço é, no fundo, prolongar esse período de jejum, levando a que o corpo recorra às reservas energéticas, sendo os açúcares os substratos energéticos que mais depressa se gastam.

O desleixo de não tomar o pequeno-almoço pode trazer consequências para os jovens, sendo que os sintomas fazem-se sentir principalmente ao nível cognitivo observando-se, além de diminuição da capacidade intelectual, uma maior fadiga durante o dia. O estudo de Khan et al. (2015) mostrou que o aumento da ingestão de uma dieta com elevado consumo de gorduras saturadas e de colesterol correlacionava-se com uma limitação na capacidade de manter a memória de trabalho com tarefas múltiplas e com uma menor eficiência dos processos de controlo cognitivo envolvidos na mudança de tarefas. Estes dados são dos primeiros a indicar que as crianças que consomem dietas mais ricas em gorduras saturadas e colesterol apresentam uma capacidade comprometida para modular de forma flexível as suas operações cognitivas, particularmente quando confrontadas com um maior desafio cognitivo. Todas estas consequências prejudicam, não só a sua funcionalidade nas aulas, mas também, ao não estarem concentrados têm a tendência para entrar na brincadeira e distrair os colegas, pelo que não tiram o máximo proveito da aula, limitando a dinâmica da mesma e os seus objetivos, prejudicando a aprendizagem deles e dos colegas.

Ao consumir o pequeno-almoço, obtêm-se inúmeros benefícios, incluindo a melhoria da função cognitiva, o aumento da performance académica e o aprimoramento de variáveis psicomotoras, como coordenação e precisão de gestos (Rampersaud et al., 2005). No entanto, é importante que este seja composto de alimentos saudáveis, tal como a Fundação Portuguesa de Cardiologia (2021) indica - deve-se evitar alimentos de consumo rápido e prático, tais como pacotes de bolachas, bolos e sumos de embalagem, uma vez que estes produtos são ricos em açúcar simples, gorduras saturadas e sal, elementos prejudiciais para a saúde em geral.

Segundo estudos, é mais comum que as raparigas não tomem o pequeno-almoço do que os rapazes, sendo as razões para tal a falta de tempo, a falta de apetite ou o desejo de emagrecer através de dietas (Hoyland et al., 2009).

3.4. Balanço da Segunda Etapa da Direção de Turma

Na segunda etapa os objetivos foram cumpridos, tendo o professor estagiário continuado a reunir-me com a Diretora de Turma e a acompanhar as reuniões. Os problemas ao nível do comportamento da turma foram combatidos com uma mudança de planta na sala de aula, mas surgiram problemas referentes a alunos usarem os telemóveis para copiar nos testes visto que, mesmo pondo um telemóvel em cima da mesa, traziam outro para utilizar. De referir que, em alguns testes, houve subidas exageradíssimas das notas e, devido à crescente suspeita por parte da professora, esta anulou os testes e repetiu a realização do mesmo.

Nesta etapa o professor estagiário também recolheu e analisou os dados dos questionários que foram aplicados à turma referentes à toma do pequeno-almoço, sendo que os resultados irão ser apresentados posteriormente. Continuou-se a abordar a importância de se tomar pequeno-almoço no final de cada uma das aulas, pois não existiu outro espaço para que tal fosse feito (o professor estagiário não teve hora mais, ou participação na aula de cidadania, pelo que teve de ir apresentando este projeto aos alunos aos poucos, no final de cada aula.

O facto de não existir o tempo hora mais e aula de cidadania causou grandes dificuldades em transmitir informação presencial, pelo que se procurou marcar uma aula fora do horário, mas sem sucesso. No entanto, de salientar que os alunos pareceram interessados e atentos quando lhes foram transmitidas informações e realizadas questões.

3.5. Plano da Terceira Etapa da Direção de Turma

Nesta etapa o professor estagiário procurou continuar a inteirar-se de todos os assuntos relativos à turma do 11.ºJ. Após a recolha dos dados dos questionários foi feita uma análise dos resultados que, foram apresentados à Diretora de Turma na etapa seguinte. No que diz respeito aos problemas de indisciplina pode-se dizer que houve uma melhoria por parte dos alunos visto que os professores foram dando um feedback positivo relativamente ao comportamento em sala de aula.

Nesta etapa foi feito todo o trabalho de preparação para a saída de campo que aconteceu no dia 15 de maio, com os alunos a realizarem uma atividade de limpeza de praia, Rugby na praia e, posteriormente, Orientação na base militar dos comandos em Santo Amaro de Oeiras.

Objetivos:

- Aplicação, recolha e análise das respostas ao questionário aplicado aos alunos;
- Orientar e organizar a atividade da Saída de Campo;
- Manter a proximidade com a Diretora de Turma.

O questionário foi aplicado aos 24 alunos da turma do 11.ºJ via *Google Forms* com o objetivo avaliar a frequência com que os jovens ingerem o pequeno-almoço e as razões da sua omissão. O questionário era constituído por cinco questões sendo que, após obter as respostas por parte dos alunos, foi feito o tratamento e análise dos dados obtidos.

3.5.1. Saída de Campo

A realização da Saída de Campo foi fruto da colaboração e decisões conjuntas do núcleo de estágio, evidenciando uma abordagem coletiva na sua organização e implementação.

A execução deste projeto revelou-se fundamental, pois alinou-se com as necessidades e recomendações identificadas durante a caracterização inicial das turmas, garantindo que os objetivos estavam alinhados com as diretrizes delineadas no Projeto Educativo. Dentro do contexto em que as saídas de campo ocorrem, elas desempenham um papel importante no cumprimento dos propósitos e metas estabelecidos nos PNEF (Jacinto et al., 2001), contribuindo assim para o desenvolvimento abrangente e holístico dos alunos. Além disso, ao integrar-se nas atividades regulares, tanto da Educação Física como da Direção de Turma, as saídas de campo proporcionaram oportunidades para concretizar atividades específicas nestas áreas.

Tal como as outras áreas, a preparação da Saída de Campo seguiu um modelo estruturado por etapas, característica fundamental para planeamento e organização das tarefas a serem feitas ao longo de cada etapa do processo.

3.5.2. Primeira Etapa

Na Tabela 5 apresentam-se os processos da primeira (1.^a) etapa.

Tabela 5- Processos 1.^a Etapa Saída de Campo

Processos 1ª Etapa
Caracterização local
Avaliação das possibilidades
Definição de oportunidades

A organização da Saída de Campo levou em consideração a necessidade de realizá-la num ambiente natural, afastando os alunos do meio urbano predominante na área em que residiam. Este critério teve como objetivo proporcionar atividades ao ar livre e sensibilizar os alunos para a preservação do meio ambiente. As discussões das opções para a realização da Saída de campo foram realizadas através de reuniões com os diretores de turma, professor orientador, direção e os outros professores do grupo.

A viabilidade da Saída de campo foi determinada por três aspetos principais: A escolha de um local próximo à escola e à zona de orientação, a ausência de custos para os alunos e a possibilidade de se realizar a atividade num ambiente natural.

Em primeiro lugar, a escolha de um local próximo à escola e à zona de orientação foi crucial. Esta decisão minimizou os custos e o tempo de deslocação dos alunos e professores, garantindo uma logística mais simples e eficiente. Além disso, a proximidade facilitou a supervisão durante as atividades, promovendo uma experiência segura e acessível para todos os participantes.

Outro aspeto determinante foi a ausência de custos para os alunos. Ao garantir que a atividade não acarretaria qualquer despesa adicional para os estudantes, eliminaram-se os potenciais barreiras financeiras que poderiam limitar a participação de alguns alunos. Esta abordagem inclusiva e equitativa assegurou que todos os estudantes tivessem a oportunidade de desfrutar da Saída de Campo, independentemente da sua situação económica, promovendo assim a igualdade de acesso à educação experiencial.

Por último, a escolha de realizar a atividade num ambiente natural foi determinante. Ao afastar os alunos do meio urbano predominante, proporcionou-se a oportunidade de explorar e interagir com a natureza. Esta imersão na natureza não só promoveu a consciência ambiental e o respeito pela biodiversidade, como também ofereceu um cenário propício ao desenvolvimento de habilidades sociais, emocionais e físicas dos alunos. Assim, a realização da Saída de Campo num ambiente natural contribuiu significativamente para o alcance dos objetivos educativos e para uma experiência enriquecedora para todos os participantes.

3.5.3. Segunda Etapa

Na Tabela 6 apresentam-se os processos da segunda (2.^a) etapa.

Tabela 6- Processos 2.^a Etapa Saída de Campo

Processos 2ª Etapa
Definição dos objetivos
Definição do local e data a realizar as atividades
Definição do programa das atividades
Definição das medidas de segurança

Tendo em conta o que foi definido inicialmente para a realização da Saída de Campo, a segunda etapa foi crucial para o sucesso da mesma, pois foram definidos quais os grandes objetivos desta atividade, onde iria ocorrer, qual seria a data, quais as atividades a serem

realizadas e quais as medidas de segurança. A definição clara e precisa de objetivos revelou-se crucial para o êxito da Saída de Campo. Ao estabelecer metas claras e mensuráveis, oferecemos uma orientação inequívoca para toda a atividade, assegurando que cada passo fosse cuidadosamente planeado e executado. Estes objetivos não só guiaram o planeamento da atividade, mas também serviram como critérios para avaliar o seu sucesso. Na Tabela 7 apresentam-se os objetivos que definimos para a Saída de Campo.

Tabela 7- Objetivos da Saída de Campo

Objetivos
Introdução de um Jogo Desportivo Coletivo não Trabalhado na Escola
Ampliar os horizontes dos alunos,desafiando-os a explorar novos contextos e experiências
Mistura de grupos de alunos de diferentes turmas para promover a cooperação e a interação entre os alunos.
Contribuir para a proteção do meio ambiente, reconhecendo a importância da preservação da natureza, ao envolver-se numa iniciativa de limpeza de um ambiente natural;

Em termos de introdução de novos Jogos Desportivos Coletivos, optou-se por incluir o Rugby, modalidade esta que não havia sido explorada na escola, visando incentivar o interesse dos alunos por diferentes modalidades. Ficou definido que iria ser feita a introdução da modalidade, sobretudo o ensino do passe para trás e das suas dinâmicas, assim como uma breve prática de tag rãguebi.

De forma a ampliar os horizontes dos alunos, e retirá-los da sua zona de conforto, desafiando-os a novas experiências definimos que outra das atividades seria orientação. Esta experiência ofereceu aos alunos uma experiência única de exploração e navegação num ambiente natural. A definição dos pontos de orientação e marcação prévia das balizas garantiram a segurança e organização da atividade.

Para contribuir para a proteção do meio ambiente, foi planeada uma ação de limpeza numa área natural, com a finalidade de sensibilizar os alunos para a importância da preservação da natureza.

O local escolhido para a prática de Rugby e para a atividade de proteção do meio ambiente foi a praia de Santo Amaro. A escolha da Praia de Santo Amaro como local para esta

atividade foi influenciada pela sua proximidade com a escola e pela familiaridade com o local de acordo com Apêndice IX, garantindo condições seguras e adequadas.

A seleção da Base Militar dos Comandos, na Bateria da Lage, como local para a atividade de orientação, foi feita com base em vários critérios estratégicos. Além de estar próxima da praia visível em Apêndice X, o que facilitou a logística das diferentes atividades planeadas para o dia, este espaço proporcionou um ambiente desafiante e diversificado para a prática da orientação. A familiaridade prévia com o local permitiu uma preparação eficaz, incluindo a verificação das condições de segurança e a definição dos pontos de orientação. Assim, a escolha deste local assegurou não apenas uma experiência enriquecedora para os alunos, mas também um ambiente propício para o desenvolvimento das suas competências de orientação espacial e trabalho em equipa.

Com o intuito de fomentar a cooperação e a ligação entre os estudantes, optou-se por uma abordagem que misturava grupos de alunos de diferentes turmas. Esta estratégia foi delineada com o objetivo de proporcionar oportunidades para os alunos interagirem com colegas de diferentes contextos, estabelecendo assim novas conexões. Ao formar grupos heterogéneos, compostos por participantes de várias turmas, pretendeu-se promover o espírito de colaboração e solidariedade, incentivando-os a trabalhar em conjunto na execução das atividades propostas. Esta dinâmica criou um ambiente inclusivo de aprendizagem.

Na fase de organização, foram seguidas as normas habituais para garantir a segurança e eficácia da atividade. O número de professores necessários foi determinado com base no tamanho do grupo de alunos e nas exigências de segurança de cada atividade. Conforme as diretrizes, foi obrigatório designar um professor para cada grupo de aproximadamente 15 alunos, assegurando assim uma supervisão adequada e uma experiência segura e bem coordenada para todos os participantes.

No planeamento da saída de campo, foi definido antecipadamente o início das atividades e os pontos de partida para cada grupo. Foi estabelecido cuidadosamente quem começaria cada atividade e em que ordem, garantindo uma distribuição equitativa e organizada das tarefas entre os participantes. Essa antecipação permitiu um arranque suave e eficiente das atividades, contribuindo para o bom funcionamento e a fluidez das operações durante todo o evento.

Para o dia da saída de campo, estava estabelecido um horário rigoroso para garantir a pontualidade e o bom andamento das atividades. Os alunos foram instruídos a estar na escola às 8:00 horas, com a partida marcada para as 9:00 horas, conforme planeado. Cada grupo foi atribuído a uma atividade por uma hora, com uma rotação definida após esse período. Para

garantir a segurança durante as deslocações, determinamos que dois professores acompanhariam os alunos em cada viagem de ida e volta. Adicionalmente, havia um plano detalhado da saída de campo, contendo todas as informações necessárias, que foi enviado antecipadamente aos professores auxiliares para que pudessem preparar-se adequadamente para o evento. Estas medidas contribuíram para uma organização eficiente e uma realização tranquila da atividade. Estava previsto que a atividade terminasse às 12h30.

3.5.4. Terceira Etapa

Após o planeamento realizado na etapa anterior, a terceira (3.ª) Etapa consistiu na execução prática e na preparação das atividades e recursos necessários para a realização das mesmas (ver Tabela 8).

Tabela 8- Processos 3.ª Etapa Saída de Campo

Processos 3ª Etapa
Mobilização e preparação de recursos e materiais
Revisão dos conteúdos pertinentes
Avaliação das condições locais

A data da saída de campo foi escolhida com antecedência suficiente para permitir uma organização detalhada e assegurar que não coincidia com períodos de avaliações para nenhuma das turmas envolvidas. O material necessário foi disponibilizado pela escola, facilitando significativamente a nossa tarefa.

Entrou-se em contacto com a base militar dos comandos - Bateria da Lage, para definir os pontos de orientação (Apêndice X). Avaliámos a adequação do local uma semana antes, foram marcados os pontos no mapa e instaladas as balizas para garantir que tudo estava correto. Também foram consultados o orientador, a direção e os diretores de turma para confirmar que os alunos não tinham testes agendados. Foram solicitadas as autorizações dos alunos com três semanas de antecedência para assegurar tempo suficiente para organizar tudo, garantindo sempre que a atividade não tivesse qualquer custo para os alunos.

Após determinar o número de alunos participantes foi organizada a supervisão, assegurando que cada professor ficaria responsável por, aproximadamente, 15 alunos. De acrescentar que foi convidado ainda um professor para ajudar na supervisão.

Realizou-se um percurso a pé no local para garantir que todas as condições de segurança estavam devidamente respeitadas. Esta verificação incluiu a análise detalhada dos terrenos onde as atividades iriam ocorrer, identificando possíveis riscos e tomando medidas preventivas para mitigá-los. Foram avaliados os pontos de orientação e as áreas de jogo, assegurando que não havia obstáculos perigosos ou zonas de acesso proibido. De referir que este processo foi essencial para assegurar que o ambiente era seguro para todos os participantes, permitindo-nos realizar a atividade com a confiança de que a segurança dos alunos estava plenamente garantida.

Foi elaborado um plano detalhado da atividade, incluindo uma folha específica para a saída de campo, que foi enviada aos professores auxiliares com antecedência para que pudessem preparar-se devidamente. Estas ações garantiram uma organização eficiente e um evento seguro e bem-sucedido.

3.5.5. Quarta Etapa

Na Tabela 9 apresentam-se os processos da quarta (4.ª) etapa.

Tabela 9- Processos 4.ª Etapa Saída de Campo

Processos 4ª Etapa
Preparação dos Recursos
Realização da Saída de Campo
Balanço

A quarta etapa começou com a realização da Saída de Campo, exigindo a distribuição de responsabilidades entre os professores envolvidos. Um dos professores estagiários ficou encarregue da organização das atividades e da montagem das estruturas necessárias. O professor do estágio a que este relatório se refere ficou responsável pela verificação da presença dos alunos e professores, assim como pela logística do transporte no dia da atividade.

Os alunos chegaram à escola no horário previamente definido, e às nove horas deu-se a partida dos grupos para as respetivas estações. Os professores ficaram encarregues de acompanhar as viagens de ida e volta, e a deslocação foi sempre feita com dois professores.

Para garantir a segurança, os alunos e professores foram recebidos no ponto de encontro, onde se reforçaram as questões de segurança e explicámos os aspetos críticos relativos ao local e às atividades. Antes do início das atividades, foi realizado um briefing com os alunos, relembrando as funções de cada um, os meios de comunicação e os procedimentos de segurança e emergência. Também houve uma reunião com os professores para fazer um balanço inicial e distribuir os guiões das atividades.

Durante o dia, o professor estagiário acompanhou a atividade de Rugby e manteve contacto com os professores a realizar as outras atividades para garantir que tudo estava a decorrer conforme planeado.

Por volta do meio-dia e meia, as atividades terminaram conforme o planeado. Assegurou-se que todo o material estava recolhido e organizado, e foi feito um balanço final com os professores para avaliar o sucesso da saída de campo e discutir possíveis melhorias para futuras atividades.

3.6. Balanço da Terceira Etapa da Direção de Turma

Nesta etapa foi feita a análise dos dados obtidos no questionário sobre o Pequeno almoço aplicado aos alunos da turma 11.º J.

Análise das respostas ao questionário por pergunta.

Pergunta- Hoje tomaste o pequeno-almoço? Se não, porquê?

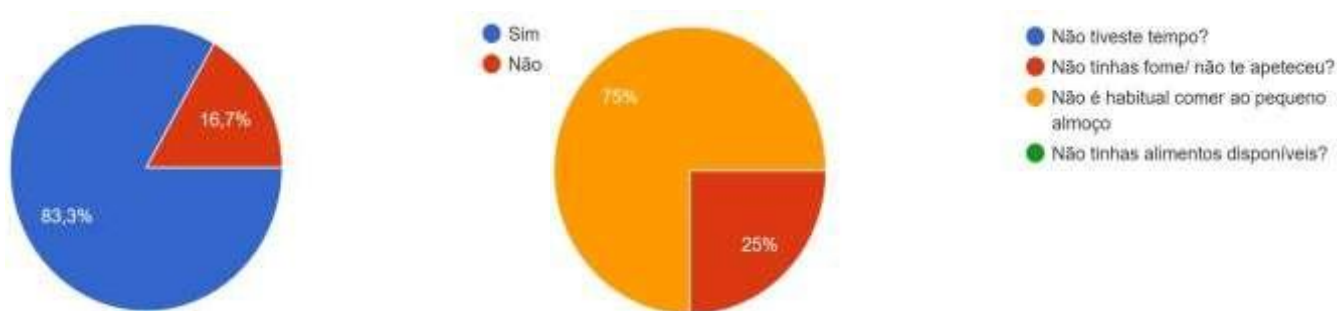


Figura 4- Toma do pequeno-almoço

Tal como se observa na Figura 4, 83,3% responderam sim e 16,7% responderam não. Isso sugere que a maioria dos alunos tomou o pequeno-almoço nesse dia, mas uma percentagem ainda considerável não o fez, o que pode afetar a energia e a capacidade de concentração durante as aulas. Dos que responderam que não tomaram esta refeição nesse dia, 25% indicaram que não o faziam porque não tinham fome/não lhes apeteceu e 75% porque não tinham o hábito de tomar o pequeno-almoço.

Isso indica que uma percentagem significativa dos alunos não tomou o pequeno-almoço por falta de fome ou por não ter o hábito de o fazer, o que pode afetar de forma negativa a sua energia e capacidade de concentração durante as aulas.

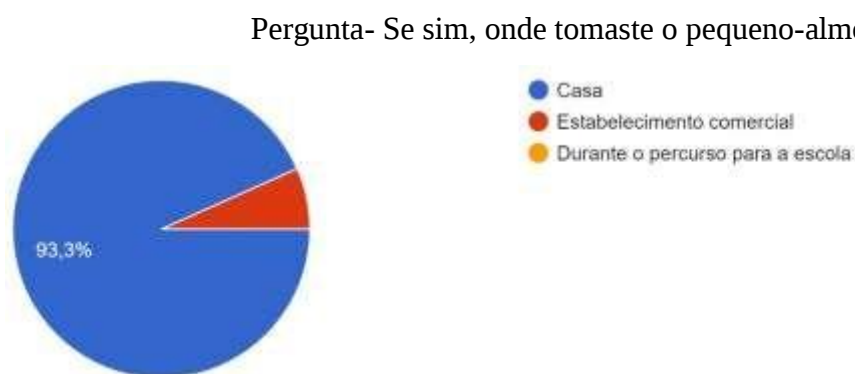


Figura 5- Local da toma do pequeno-almoço

Na Figura 5 observa-se que 93,3% tomam o pequeno-almoço em casa e 6,7% em estabelecimento comercial. A maioria dos alunos toma o pequeno-almoço em casa, o que pode indicar acesso a alimentos caseiros e nutritivos.

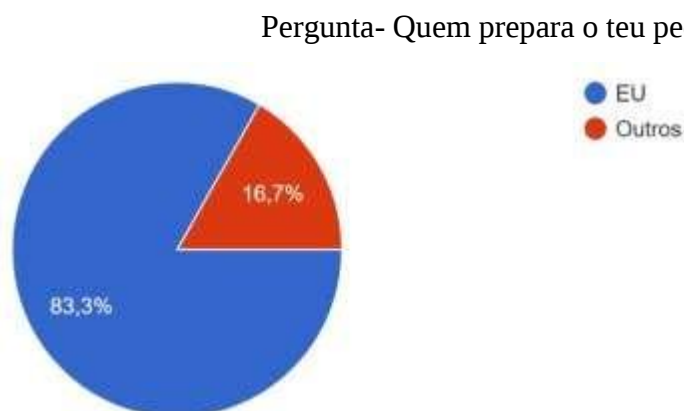


Figura 6- Preparação do pequeno-almoço

A Figura 6 mostra que 83,3% dos alunos preparam o seu pequeno-almoço e 16,7% têm esta refeição preparada por terceiros. A maioria dos alunos prepara o próprio pequeno-almoço, o que pode refletir independência e autonomia, mas também pode significar que alguns alunos podem não dar importância necessária a uma refeição com escolha de alimentos adequados o que pode afetar a sua capacidade de concentração.



Figura 7- Frequência de toma do pequeno-almoço

Cerca de 55,6% diariamente, 22,2% 5 vezes, 16,7% nunca e 5,6% 3/4 vezes por semana. A maioria dos alunos toma o pequeno-almoço diariamente, mas uma percentagem considerável não o faz regularmente (ver Figura 7).

3.7. Plano da Quarta Etapa da Direção de Turma

Objetivos:

- Continuar a acompanhar a Diretora de Turma nas reuniões;
- Concluir o projeto de Direção de Turma;
- Finalização da Saída de Campo.

No que diz respeito ao comportamento da turma, observaram-se grandes desenvolvimentos não só no comportamento, mas também a nível de maturidade. O professor estagiário acompanhou a Diretora de Turma nas reuniões de pais, estando presente nas sessões ao longo do ano letivo. Além disso, participou na reunião intercalar onde foram discutidas as notas dos alunos com o Conselho de Turma, dando-se o caso de algumas dessas notas terem de ser submetidas a votação.

No âmbito do projeto de Direção de Turma, ao longo do ano, o professor estagiário abordou a importância do pequeno-almoço, destacando as suas vantagens e desvantagens.

Apresentou aos alunos os resultados do questionário que realizaram, discutindo as conclusões obtidas e respondendo a quaisquer perguntas que pudessem surgir.

Pretendia-se realizar um segundo questionário com o objetivo de averiguar se houve mudanças nos hábitos alimentares dos alunos, mas não houve tempo suficiente para registar essa evolução. Se fosse possível repetir este projeto, seria importante começar mais cedo para se garantir que os dados iniciais fossem registados a tempo de modo a permitir uma comparação eficaz no final do ano letivo.

Relativamente à Saída de Campo, realizada no dia 15 de maio, esta desempenhou um papel significativo não só em termos de cidadania, mas também na promoção da cooperação entre os alunos do 10.º e 11.º anos, especialmente nas atividades de Orientação e Rugby.

3.8. Balanço da Quarta Etapa da Direção de Turma

Nesta etapa os objetivos foram cumpridos. Ao longo do ano letivo a turma apresentou um desenvolvimento notável em termos de comportamento e maturidade. A participação nas reuniões de pais e nas sessões do Conselho de Turma foi fundamental para se acompanhar o progresso dos alunos, bem como para se tomarem decisões importantes sobre as suas avaliações.

O projeto de Direção de Turma focou-se na importância do pequeno-almoço, onde foi discutido com os alunos os benefícios e possíveis desvantagens desse hábito. Através de questionários e debates, os alunos puderam compreender melhor a importância de uma alimentação saudável.

Foi impossível realizar um segundo questionário para avaliar mudanças nos hábitos alimentares devido à limitação de tempo. Esta experiência destacou a necessidade de iniciar projetos deste tipo mais cedo no ano letivo para permitir uma análise mais completa e comparativa.

A Saída de Campo, realizada em maio, foi um ponto alto, promovendo a cidadania e a cooperação entre os alunos de diferentes anos através de atividades práticas como a Orientação e o Rugby.

Conclusão do Projeto

Em geral, estes resultados sugerem que os hábitos alimentares relativos ao pequeno-almoço dos alunos podem estar relacionados com a falta de atenção e concentração durante as aulas. Promover a consciencialização sobre a importância de um pequeno-almoço saudável e

incentivar hábitos alimentares adequados pode ser importante para melhorar o desempenho académico e o comportamento em sala de aula.

Com base na análise dos dados fornecidos, embora a maioria dos alunos tenha relatado tomar o pequeno-almoço, uma parcela considerável não o faz regularmente ou opta por não comer nada. Isso pode resultar em níveis de energia inadequados, afetando negativamente sua capacidade de concentração e desempenho académico.

Além disso, a falta de hábito de tomar o pequeno-almoço e a preparação independente por parte dos alunos podem indicar a necessidade de intervenções educativas sobre a importância de uma alimentação adequada e saudável. Incentivar os alunos a adotar hábitos alimentares regulares e nutritivos, bem como fornecer informações sobre opções de pequeno-almoço saudáveis, pode contribuir para melhorar sua concentração, desempenho académico e bem-estar geral.

4. Desporto Escolar

Tema: Melhoria da impulsão vertical

Em relação ao Desporto Escolar, a Escola oferece várias modalidades como Canoagem, Voleibol (iniciados e juniores), Surf, Badminton, Basquetebol. O professor estagiário desenvolve a modalidade de Voleibol com alunas do 10.º ao 12.º ano às terças e quartas-feiras com a duração de 1h15. Esta modalidade foi a escolhida pelo professor estagiário, primeiramente, porque praticou esta modalidade cinco anos a nível federado no Clube Voleibol de Oeiras, onde jogou até aos seniores na segunda divisão. No entanto, devido a dificuldades em conciliação de horários a escolha estava à partida condicionada sendo a outra opção de escolha o Basquetebol (da preferência de outro colega estagiário). Há cerca de 30 a 40 alunas inscritas no desporto escolar de Voleibol.

A nível de recursos espaciais, os dois treinos são realizados no pavilhão da Escola Básica de São Julião da Barra, onde existem bastantes materiais, incluindo redes novas, bolas e pinos. As condições são ótimas para a prática desta modalidade.

O Voleibol é uma modalidade de carácter coletiva onde não há invasão do campo adversário. Mesmo não existindo invasão de campo, é uma modalidade complexa, onde estão presentes movimentos repetidos, rápidos e fortes que requerem força, flexibilidade, potência, agilidade e condicionamento aeróbio (Simas & Gonçalves, 2012).

4.1. Plano da Primeira Etapa

Nesta primeira etapa, o primeiro passo foi conhecer os alunos, as suas dificuldades e como funcionavam no contexto do Desporto Escolar, e assim foram definidos objetivos importantes para a criação de metas.

Objetivos:

- Conhecer a equipa e realizar a avaliação inicial;
- Estabelecer regras e rotinas;
- Observar as dificuldades dos alunos.

Começou-se por realizar a avaliação inicial colocando as alunas em situação de jogo, seguindo as indicações de Comédias (2012) que indica que é neste contexto que o aluno tem de passar as suas habilidades para o jogo, sendo que nem todos o conseguem. Tendo este fator em consideração, as alunas foram colocadas em situação de jogo 2+2 cujo propósito principal consistiu em determinar quais as aptidões e dificuldades das alunas de modo a observar os critérios previstos no Programa Nacional de Educação Física.

No treino foi feito um aquecimento, seguido de situação cooperação 2+2, 3+3 e 4+4 em campo reduzido. Depois, em situação oposição realizou-se um 3x3, 4x4 e também, em alguns momentos, 6x6 pois os jogos que as alunas irão jogar contra outras escolas serão neste sistema de jogo, pelo que tivemos a preocupação de começar já a ensinar/relembrar as alunas das posições e rotações do jogo.

4.2. Balanço da Primeira Etapa

Ao acabar esta etapa foi possível perceber que as alunas cumpriam com o nível introdução, e com isso realizaram-se exercícios mais específicos com condicionantes para observar se havia constrangimentos na execução da técnica. Nestas situações, observou-se que grande parte das alunas tinham pouca impulsão vertical sendo que, muitas delas não sabiam efetuar a chamada para o ataque como deve ser, o que condiciona bastante a impulsão vertical. Na prática do Voleibol ocorrem muitos saltos e este é um fator que define a maior visibilidade e destaque do atleta pois, quando combinado com a altura, pode favorecer muito o atleta em questão (Moraes, 2020).

Realça-se a motivação demonstrada pelas alunas na prática desta modalidade, observada pelo empenho na realização dos exercícios propostos e na assiduidade aos treinos.

4.3. Plano da Segunda Etapa

A segunda etapa tem como objetivo identificar as prioridades dos alunos. Segundo Junior (2005), o salto vertical é considerado de extrema importância no voleibol pois é necessário durante as ações de serviço, passe, bloco e ataque, que são elementos fundamentais para conquistar pontos. Com isto, e face aos resultados observados na avaliação inicial, o professor estagiário considera importante que o seu projeto se foque em trabalhar e melhorar a impulsão vertical pois, indiretamente, irá potencializar todos os aspetos de jogo que esta influência.

De acordo com o que a professora responsável tinha programado, o trabalho da impulsão vertical foi sendo introduzido e desenvolvido ao longo dos treinos. Para perceber o nível de impulsão das alunas foi colocada uma fita métrica ao lado de um espaldar e as alunas tinham duas tentativas de realizar o salto sem chamada e tentar alcançar o mais alto possível. Realizou-se este teste a 14 alunas com o critério de serem dentro da equipa, as mais assíduas nos treinos e também por se mostrarem pré dispostas a participar neste projeto. Com a obtenção dos dados das suas impulsões, os dados foram analisados no final do ano, de modo a verificar

se os exercícios que foram realizados no início dos treinos tiveram impacto na melhoria da sua impulsão.

Para o treino foram planeadas situações de jogo 2+2 para aquecimento, onde era pretendido que as alunas aquecessem e, simultaneamente, cooperassem; foram propostas situações de serviço e receção evoluindo para o passe onde a distribuidora realizava a distribuição de jogo. Após estas situações realizou-se um torneio escada de 4x4 e, no final, sempre que houvesse tempo, 6x6.

Objetivos:

- Melhoria da impulsão vertical;
- Aumento do tempo de prática;
- Reforçar as regras e rotinas.

Ao falar com a professora responsável pela equipa chegou-se a acordo que se iria introduzir o trabalho específico para a impulsão vertical no início de cada treino. Segundo Infante (2011), a utilização de exercícios de saltos verticais e horizontais são referidos como um treino mais específico para aumentar a capacidade do sistema muscular e gerar força. Com o objetivo de melhorar a sua impulsão e, com isso, as alunas terem mais sucesso/facilidade a realizar as ações de ataque, bloco e serviço. Este aquecimento específico não causa grandes constrangimentos no plano de aula uma vez que também serve de complemento para o treino inteiro.

O plano de treino consistiu em as alunas realizarem o treino pliométrico durante a fase de aquecimento que, segundo Infante (2011), produz um aumento substancial sobre a altura do salto vertical.

De acordo com Durigan e Dourado (2013), foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os saltos verticais contra movimento com auxílio dos braços, os drop jump e o salto lateral com as duas pernas juntas por cima de um banco (sueco). Devem ser realizadas duas séries de 10 repetições de cada uma das três estações nos primeiros 15 minutos de treino e, após isso, o treino decorre conforme planeado onde a impulsão estará sempre presente.

Ao estarem a realizar saltos verticais contra movimento com auxílio dos braços, aproveitou-se a prática de exercícios de ataque para se ensinar a realizar a chamada de ataque pois esse exercício é muito semelhante à chamada, trazendo imensos benefícios para a impulsão.

Os dados foram recolhidos no início do mês de abril com a aplicação do teste de salto vertical descrito anteriormente, sendo repetido após cerca de oito semanas. Para análise dos

dados utilizaram-se as tabelas de Vianna (Vianna, 2012, citado por Moraes, 2020) para o teste de impulsão vertical, visível no Anexo IV. Relativamente ao calendário de jogos, o primeiro jogo foi realizado no dia 10 de janeiro onde participaram as escolas de Aurélio Oliveira, CLDE Amadora, Cascais e Oeiras onde existe um apuramento.

4.4. Balanço da Segunda Etapa

No decorrer da segunda etapa foram reforçadas as regras e rotinas dos treinos onde as alunas já conheciam quais as tarefas a realizar para iniciar o treino: montar a rede e ir buscar bolas e pinos, sendo que também já era do seu conhecimento quais os exercícios que deveriam realizar no início de cada treino (exercícios pré-definidos para trabalho de impulsão), em que eu supervisionava e dava feedback.

Foi feita a seguinte recolha de dados referente às alunas: altura, envergadura e salto vertical sem chamada, onde os resultados foram expressos em centímetros, sendo o valor do salto vertical calculado pela diferença entre a maior altura alcançada (com salto) e a altura parada (Coledam et al., 2012). Após a recolha desses dados podemos saber qual a impulsão vertical em centímetros referente a cada uma das alunas.

De referir que os objetivos foram cumpridos nesta etapa, onde foi possível observar um aumento do tempo de prática, que se considera ter sido muito importante pois, no início, algumas das alunas chegavam atrasadas e demoravam muito tempo a montar o material, e não tinham muitas rotinas integradas, facto que condicionava bastante o início do treino. Ao implementar essas rotinas, o tempo de prática aumentou substancialmente.

4.5. Plano da Terceira Etapa

Nesta etapa, à semelhança da etapa anterior, as alunas mostraram-se muito motivadas, querendo ser melhores, não só as presentes no estudo, mas também as restantes, realizando com muita motivação e empenho todos os exercícios específicos previstos para a melhoria da impulsão vertical propostos no início de cada treino.

Objetivos:

- Manter e melhorar o foco das alunas nos treinos;
- Preparar as competições externas;
- Reaplicação dos testes de impulsão vertical.

Nesta etapa, em conjunto com a professora responsável, iniciou-se a preparação dos jogos contra outras escolas (Paço de arcos, Carcavelos e Amadora), sendo que ficou também definido que todas as atletas que iam aos jogos iriam jogar, independentemente do seu nível de

jogo pois, segundo Azevedo (2012), o Desporto Escolar, atividade desportiva extracurricular, de livre escolha dos alunos e de acordo com os seus interesses e motivações, é onde os professores se devem focar, pelo que assim todas as alunas jogam, divertem-se e sentem o que é realmente uma competição.

Nos treinos começou-se também a realizar mais situações de jogo e a treinar situações específicas (tais como bloco duplo, posicionamento dentro de campo, ataques nas pontas e realização da chamada) que acontecem durante o jogo onde a equipa apresentava mais dificuldades.

Em relação ao projeto, os exercícios que eram realizados no início de cada treino continuaram a ocorrer e as alunas estavam mais focadas que nunca pois, ao saberem que a competição estava próxima, além de quererem ser convocadas, queriam ganhar. Os testes voltaram a ser realizados para ser possível comparar resultados obtidos com os da avaliação inicial.

Dia 17 de Abril realizou-se um encontro com vários jogos na Escola Secundária de Carcavelos onde participaram as seguintes equipas: Agrupamento Escolas Paço de Arcos, Agrupamento Escolas São Julião da Barra, Agrupamento Escolas Amadora Oeste e Agrupamento Escolas Carcavelos. Os treinos nas semanas anteriores à competição tiveram como objetivo principal o treino de situações de jogo específicas para a competição que iria ocorrer, mantendo-se o trabalho previsto no início de cada treino com vista à melhoria do salto vertical (impulsão).

4.6. Balanço da Terceira Etapa

Os objetivos nesta etapa foram cumpridos.

Na competição de dia 17 de abril, a equipa não ganhou todos os jogos, o que impossibilitou a passagem para a fase seguinte uma vez que perderam com a Escola de Paço de Arcos. No entanto, pode-se fazer um balanço bastante positivo da prestação e empenho da equipa, sendo que as alunas se divertiram e tiraram o máximo proveito desta atividade/competição. É de constatar que, como disse anteriormente, todas as alunas que foram a este encontro tiveram a oportunidade de entrar em campo e jogar.

Para o professor estagiário foi uma experiência muito gratificante pois já tinha estado do lado de jogador desta modalidade, mas nunca na posição de treinador/adjunto, o que lhe deu um enorme prazer voltar a estar ligado a esta modalidade e conseguir gerir o jogo e as alunas nos momentos mais “tensos” da competição.

As alunas conseguiram adaptar-se ao espaço e ao ambiente e fizeram aquilo que foi treinado nas semanas anteriores, sendo possível observar algumas melhorias no nível de jogo (menos serviços falhados, mais dinâmica dos 3 toques, e uma melhor comunicação entre os elementos da equipa, mais idas ao bloco, entre outras). Uma situação que, para o professor estagiário foi complicada, foi a escolha de quem iria ficar de fora pois não era possível levar todas as alunas, e isso é sempre um fator difícil para qualquer elemento da equipa técnica.

No final desta etapa foi feita a reaplicação dos testes de impulsão vertical com o objetivo de verificar se houve algumas mudanças na impulsão destas alunas. De referir que, visto terem existido algumas ausências nos treinos, algumas alunas tiveram de ser reavaliadas na quarta etapa. Uma vez mais, utilizaram-se as tabelas de Viana (Anexo IV) como referência, sendo o valor para o salto vertical é calculado pela diferença entre a altura máxima alcançada no salto e a altura em posição estática, sendo os resultados apresentados em centímetros (Coledam et al., 2012). Na próxima etapa será apresentada a comparação entre os resultados obtidos no primeiro teste e os resultados retirados nesta etapa.

4.7. Plano da Quarta Etapa

Objetivos:

- Análise dos dados;
- Terminar as competições externas;
- Concluir o Projeto.

Ainda que não fosse possível que a equipa treinada pelo professor estagiário passasse à próxima fase da competição, ainda houve mais um encontro com as mesmas escolas, onde as alunas obtiveram o mesmo resultado anterior, perdendo unicamente para a Escola de Paço de Arcos. Nesta etapa, as alunas, mesmo sabendo que já não podiam avançar na prova, continuaram motivadas, não só no jogo, mas também nos treinos. Nos treinos aplicaram-se, de novo, os testes de impulsão vertical às alunas em falta para verificar se houve ou não uma mudança nos dados anteriores ao nível da sua impulsão, analisando assim os dados para, posteriormente, poder partilhá-los com as alunas e professora responsável do Desporto Escolar. De referir que se estes exercícios mostrarem resultados positivos, podem ser utilizados para o próximo ano de modo a dar continuidade ao trabalho desenvolvido. Infelizmente, a professora responsável pelo Desporto Escolar lesionou-se no final da 4ª etapa, o que resultou no facto dos treinos terminarem um pouco mais cedo que o normal. No entanto, quando a professora regressar do período de baixa médica, os dados vão ser partilhados de modo a que esta possa inteirar-se dos resultados finais do trabalho desenvolvido durante os treinos.

4.8. Balanço da Quarta Etapa

Após a reaplicação dos testes foi feita a análise dos resultados, utilizando a Análise de Estatística Descritiva (ver Tabela 10). Foi feita uma comparação entre os valores numéricos expressos em centímetros obtidos nos dois testes, assim como a classificação obtida com base na tabela de Vienna.

Tabela 10- Dados da Impulsão Vertical Inicial

Nome	Altura com mão esticada	Com salto	Impulsão	Resultado Final (tabela Vienna 2012)
Aluna1	2,00m	2,20m	20cm	Pobre
Aluna2	2,12m	2,34m	22cm	Abaixo da Média
Aluna3	2,16m	2,46m	30cm	Abaixo da Média
Aluna4	1,92m	2,22m	20cm	Pobre
Aluna5	2,05m	2,30m	27cm	Abaixo da Média
Aluna6	2,16m	2,46m	30cm	Abaixo da Média
Aluna7	2,14m	2,45m	31cm	Média
Aluna8	2,09m	2,36m	27cm	Abaixo da Média
Aluna9	2,24m	2,54m	30cm	Abaixo da Média
Aluna10	2,22m	2,55m	33cm	Média
Aluna11	2,10m	2,45m	35cm	média
Aluna12	2,15m	2,50m	35cm	Média
Aluna13	2,14m	2,48m	34cm	Média
Aluna14	2,08m	2,30m	22cm	Abaixo da Média

Tabela 11- Dados da Impulsão Vertical Final

Nome	Altura com mão esticada	Com salto	Impulsão	Resultado Final (tabela Vienna 2012)
Aluna 1	2,00m	2,22m	22cm	Abaixo da Média
Aluna2	2,12m	2,34m	22cm	Abaixo da Média
Aluna3	2,16m	2,46m	30cm	Abaixo da Média
Aluna4	1,92m	2,25m	23cm	Abaixo da Média
Aluna5	2,05m	2,30m	27cm	Abaixo da Média
Aluna6	2,16m	2,46m	30cm	Abaixo da Média
Aluna7	2,14m	2,45m	31cm	Média
Aluna8	2,09m	2,38m	29cm	Abaixo da Média
Aluna9	2,24m	2,57m	33cm	Média
Aluna10	2,22m	2,55m	33cm	Média
Aluna11	2,10m	2,45m	35cm	Média
Aluna12	2,15m	2,50m	35cm	Média
Aluna13	2,14m	2,48m	34cm	Média
Aluna14	2,08m	2,32m	24cm	Abaixo da Média

De acordo com os dados registados nas Tabelas 10 e 11, podem-se observar pequenas melhorias na impulsão onde 8 alunas tiveram melhorias na impulsão vertical (alunas 1, 2, 4, 5, 8, 9, 13 e 14). Destaca-se que duas alunas subiram na tabela de Pobre para Abaixo da Média, enquanto as restantes alunas mantiveram os respetivos níveis. O motivo para algumas alunas não terem evoluído pode estar relacionado ao facto de terem faltado algumas vezes aos treinos ou, simplesmente, foram consistentes e não pioraram o seu desempenho.

Após a leitura dos resultados obtidos pode concluir-se que, apesar de haver melhorias, as alunas ainda necessitam de continuar a trabalhar para melhorar a sua impulsão vertical, visto se encontrarem na média ou abaixo da média. Considerando os resultados apresentados, estes são positivos pois mais de 50% das alunas evoluíram. Considera-se que estes resultados são importantes e que se deve continuar a planear exercícios para a melhoria de impulsão vertical das atletas durante os treinos para que seja visível uma melhoria significativa das suas ações técnicas, visto que no voleibol a impulsão vertical encontra-se presente em quase todas as ações técnicas do jogo (serviço; passe; ataque e bloco).

5. Seminário

Tema: Uniformização da avaliação referente aos testes do FITescola

Identificação do problema:

Este projeto foi realizado no âmbito do estágio pedagógico do Mestrado em Ensino da Educação Física nos ensinos Básico e Secundário na área de Seminário. O problema abordado neste projeto pode ser descrito como a potencial falta de uniformização na avaliação dos testes FITescola na área da aptidão física, realizada pelos profissionais do Grupo de Educação Física. Em termos mais específicos, isto significa que os professores de Educação Física podem estar a utilizar critérios e métodos diferentes para avaliar os testes, o que pode resultar em inconsistências e falta de equidade na avaliação dos alunos.

A uniformização da avaliação é essencial para garantir que todos os alunos são avaliados de forma justa e padronizada, permitindo uma comparação mais precisa e significativa dos resultados. Além disso, a uniformização facilita a identificação de áreas que necessitam de melhorias e o desenvolvimento de estratégias pedagógicas mais eficazes, tendo sempre em vista a melhoria.

Neste seguimento, o objetivo deste projeto foi criar e implementar um sistema de avaliação padronizado para os testes FITescola, que possa ser adotado por todos os professores de Educação Física, garantindo assim uma avaliação consistente e justa da aptidão física dos alunos.

Pertinência do Projeto:

A relevância da Condição Física no ambiente escolar destaca-se como um elemento fundamental para promover a saúde dos jovens. Na perspetiva do FITescola, que privilegia a promoção de comportamentos saudáveis em crianças e adolescentes (dos 7 aos 17 anos), a prática de atividade física e a manutenção da Aptidão Física desempenham um papel crucial na adoção de hábitos saudáveis ao longo da vida, com o objetivo de educar e incentivar a população estudantil a alcançar uma melhor qualidade de vida. Com isto, o programa, além de avaliar a Condição Física dos alunos, tem como objetivo a promoção da saúde e a atividade física nos jovens. Através do FITescola, os alunos aprendem sobre a importância da Aptidão Física e do exercício regular para a manutenção da saúde. Este conhecimento é crucial para que compreendam os benefícios da atividade física e a integrem no seu dia-a-dia de forma que os mesmos desenvolvam o gosto pela atividade física no geral.

Como é comum na aplicação dos testes do FITescola, enquanto metade da turma executa o teste, a outra metade faz a contagem do mesmo. Durante a primeira aplicação do teste do FITescola foi possível observar diversos erros na execução dos testes, por exemplo, segundo o protocolo, devem ser sinalizados para parar a execução do teste após 2 erros, o que por vezes não acontecia. O professor dificilmente consegue controlar todos os alunos em simultâneo, nomeadamente os alunos que executam e os alunos observadores (restantes alunos), que muitas vezes não sabem com exatidão quais são os erros a que devem estar atentos na execução dos colegas (deixando assim o colega continuar) podem surgir assim resultados desfasados. Face à cumplicidade existente entre alunos, é recorrente os alunos não assinalarem os erros cometidos pelos colegas dada à incapacidade de um controlo total por parte do professor.

Considerando que é importante que os estudantes em pares, num alternar de funções entre executante e “observador”, sigam as instruções e os procedimentos de execução e registo, nomeadamente da execução incorreta, considerando os vários erros indicados em cada teste, de modo que a aplicação seja feita com fiabilidade, e que os professores ao monitorizarem possam não recordar dos erros cometidos e, conseqüentemente, não intervir para os corrigir, o que me leva a duas questões:

- Será que os professores não conseguem detetar os erros dos alunos por terem metade da turma a realizar os testes?

- Será que os professores são pouco exigentes ao identificar os erros ou não os sabem identificar?

Na opinião do professor estagiário, a segunda questão vai mais ao encontro da situação atual pois se os professores observassem o erro, iriam de imediato interromper a execução do aluno. Assim, isto acontece porque os professores não dão relevância suficiente aos testes do FITescola, ignorando por vezes os critérios existentes para a execução correta dos testes. Com este projeto, o objetivo é que todos os professores do Grupo de Educação Física uniformizem a sua avaliação em prol da mesma igualdade de oportunidade dos alunos.

No grupo de Educação Física, relativamente à avaliação da área da Aptidão Física, debatemo-nos essencialmente com dois problemas:

- Potencial dificuldade em identificar os erros dos alunos na execução dos testes: Será que os professores não conseguem detetar os erros dos alunos por terem metade da turma a realizar os testes?

- Inexistência ou pouca exigência ao nível de aferição de critérios em relação a cada teste: Será que os professores são pouco exigentes ao identificar os erros ou não os sabem identificar?

Objetivo: Uniformizar a aplicação dos critérios referentes aos testes do FITescola

Revisão Literária:

O FITescola é uma proposta apresentada pela Faculdade de Motricidade Humana, em parceria com a Direção-Geral de Educação, sendo concebida para avaliar e educar crianças e jovens adolescentes na área da aptidão física relacionada com a saúde. Esta plataforma, apresenta “um programa de formação e divulgação do conhecimento para aconselhamento e a monitorização contínua acerca do comportamento sedentário da atividade física e desportiva e da aptidão física dos alunos” (FITescola, 2015, p. 2), pelo que é crucial sensibilizar crianças e adolescentes sobre a importância de cultivar hábitos de atividade física regular ao longo das suas vidas. No mesmo seguimento, segundo Léger et al. (1988), os professores de Educação Física desempenham um papel fundamental na avaliação da aptidão física dos alunos, pois têm a responsabilidade de garantir que os testes sejam conduzidos de maneira precisa e justa, fornecendo feedback construtivo para o desenvolvimento dos estudantes.

As componentes contempladas e avaliadas no FITescola são: Aptidão Aeróbia, avaliada pelo teste vaivém ou pelo teste da milha; a Composição Corporal, que é aqui avaliada pelos testes de IMC, Massa gorda e Perímetro da Cintura, e a Aptidão neuromuscular (força muscular, resistência, velocidade, agilidade e flexibilidade), avaliada pelos testes de Abdominais, Flexão de braços, Impulsão horizontal, Impulsão Vertical, Flexibilidade dos Membros Superiores, e flexibilidade dos membros inferiores (FITescola, 2015).

No que diz respeito à avaliação, esta bateria de testes propõe uma avaliação inicial e uma reavaliação da evolução do aluno, culminando com a avaliação final. Neste seguimento, compete então ao professor de Educação Física o papel de auxiliar, avaliar, registar, informar, acompanhar e aconselhar os alunos na adoção de estilos de vida saudável.

A plataforma FITescola disponibiliza ao professor formulários, possibilitando a descarga dos dados dos alunos, sendo gerados relatórios que dão ao professor informações sobre onde se enquadra cada aluno em função de critérios de saúde: na Zona Saudável, na Zona Precisa Melhorar ou Perfil Atlético. Na realidade, estes resultados vão facilitar a comparação de resultados obtidos entre diferentes alunos evidenciando, ao mesmo tempo, a aptidão física associada à saúde, em vez de metas apenas baseadas no desempenho físico - FITescola FMH/DGE (2015).

Segundo Brookhart (2024), os professores devem ter a capacidade de analisar e realizar tarefas de avaliação que determinem as capacidades dos alunos, construir formas de avaliação que quantifiquem o desempenho dos alunos nas avaliações, transformar essa quantificação em informação útil para tomarem decisões acerca dos alunos e, devem fornecer um feedback eficaz e útil sobre o trabalho dos alunos. Todos estes aspetos devem conduzir a uma melhoria da aprendizagem, do crescimento ou do desenvolvimento dos alunos.

Na Escola Secundária Sebastião e Silva, o Grupo de Educação Física, no que diz respeito ao FITescola, os testes realizados são: vaivém, velocidade, agilidade, flexibilidade, extensões de braços, abdominais, impulsão horizontal.

Método:

Amostra: 13 Professores de Educação Física da Escola Secundária Sebastião e Silva

Instrumentos de recolha de dados: Questionário construído pelo professor estagiário para os professores da Escola Secundária Sebastião e Silva

Procedimentos:

- Recolha de dados: Aplicação do questionário aos 13 professores;
- Tratamento de dados;
- Apresentação, análise e discussão dos resultados.

Apresentação e análise de Resultados: Através da estatística descritiva, que é utilizada para organizar, resumir e descrever os aspetos mais importantes de um conjunto de características observadas (Reis & Reis, 2002). As respostas a este questionário são apresentadas de seguida.

Pergunta 1- Na sua periodização anual, quantas vezes avalia o FITescola em cada uma das suas turmas?

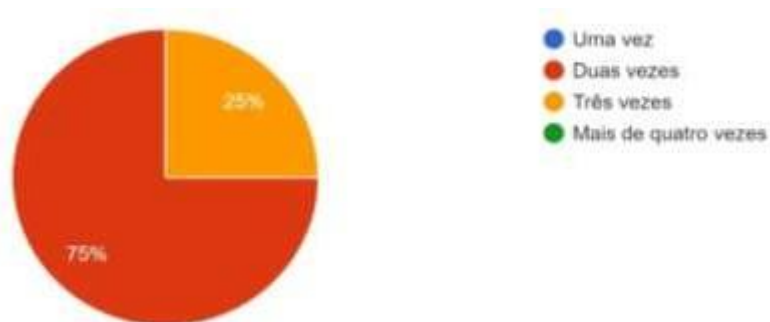


Figura 8- Número de avaliações do FITescola

A maioria dos professores (75%) avalia o FITescola duas vezes por ano, enquanto uma percentagem menor (25%) opta por avaliá-lo três vezes anualmente (ver Figura 8). Isso sugere

uma preferência pela avaliação semestral em vez de trimestral, possivelmente devido a considerações de tempo e logística.

Pergunta 2- De que forma aplica o FITescola?



Figura 9- Formas de aplicação do FITescola

Tal como se observa na Figura 9, a forma mais comum de aplicação do FITescola é com um grupo reduzido de alunos a executar os testes, enquanto colegas da mesma turma contam, com observação direta do professor (50%). Isso indica uma abordagem mais interativa e individualizada, permitindo ao professor monitorizar de perto o desempenho dos alunos. Uma percentagem significativa (37,5%) divide a turma em duas partes, com uma metade a executar os testes e a outra metade a fazer a contagem, sob controlo do professor. De referir que esta abordagem ainda mantém alguma interação direta entre professor e aluno durante a contagem. Uma minoria (12,5%) aplica o teste de forma semelhante, mas sem controlo direto do professor sobre a contagem dos alunos. Isso pode indicar uma abordagem mais independente por parte dos alunos durante a execução do teste.

Pergunta 3- Conhece as condições de realização/erros dos testes que realiza?



Figura 10- Conhecimento das Condições de Realização do FITescola

Todos os professores afirmaram conhecer as condições de realização e os erros dos testes. Isso demonstra uma compreensão consistente e adequada por parte dos professores sobre os critérios e procedimentos dos testes FITescola (ver Figura 10).

Pergunta 4- É Criterioso nas Falhas dos Alunos durante a Execução dos testes?



Figura 11- Critérios nas Falhas dos Alunos

Metade dos professores (50%) afirmou ser criterioso em todas as falhas dos alunos durante a execução dos testes, enquanto a outra metade (50%) respondeu que é criteriosa apenas em parte (ver Figura 11). Tal sugere uma divergência na abordagem de avaliação entre os professores, com alguns a serem mais rigorosos na identificação e análise das falhas dos alunos.

Pergunta 5- Considera motivadora a aplicação dos testes FITescola para os alunos?

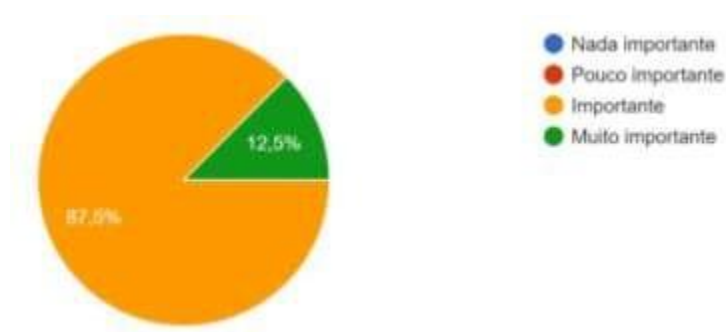


Figura 12- Motivação Resultante da Aplicação do FITescola

A grande maioria dos professores (87,5%) considera importante a aplicação dos testes FITescola para os alunos, com uma minoria (12,5%) a considerá-los muito importantes (ver Figura 12). Parece que os professores consideram os testes motivadores para os alunos, embora haja uma pequena percentagem que os considera ainda mais significativos em termos de empenho efetivo dos alunos.

Pergunta 6- Realiza sempre todos os testes do FITescola em cada semestre?

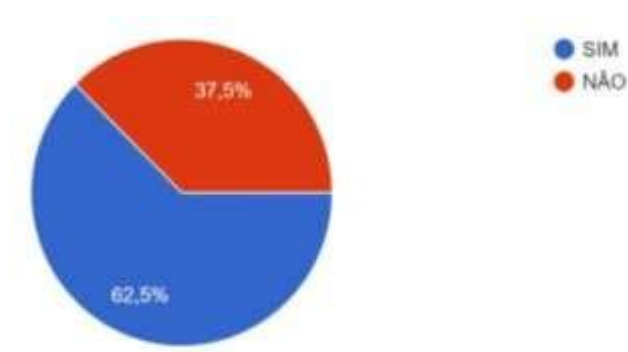


Figura 13- Realização do FITescola Semestralmente

A maioria dos professores (62,5%) realiza todos os testes do FITescola em cada semestre, enquanto uma minoria (37,5%) não o faz (Ver Figura 13). Isso pode refletir diferentes abordagens de priorização de tempo e recursos por parte dos professores.

Análise e discussão de resultados:

As respostas às questões “Será que os professores não conseguem detetar os erros dos alunos por terem metade da turma a realizar os testes?” e “Será que os professores são pouco

exigentes ao identificar os erros ou não os sabem identificar?” elaboradas na pertinência deste trabalho podem então ser analisadas com base na análise dos resultados:

1- Será que os professores não conseguem detetar os erros dos alunos por terem metade da turma a realizar os testes?

A partir dos dados obtidos, observa-se que 37,5% dos professores dividem a turma em duas partes, com metade da turma a executar os testes e a outra metade a contar, sob controlo do professor. Outros 12,5% adotam uma abordagem semelhante, mas sem controlo direto do professor sobre a contagem dos alunos.

Esta distribuição sugere que uma percentagem significativa dos professores opta por essa forma de aplicação, o que pode levantar a questão de se essa divisão pode ou não comprometer a capacidade dos professores de detetar os erros dos alunos durante a execução dos testes. Estes dados vão ao encontro da opinião de Kirk (2016), que refere que a divisão da turma durante a aplicação de testes físicos pode representar um desafio para os professores na deteção de erros dos alunos, especialmente se existirem limitações de supervisão e interação direta durante a contagem ou execução dos testes.

No entanto, é importante realçar que 100% dos professores afirmaram conhecer as condições de realização e os erros dos testes. Isso sugere que, apesar da divisão da turma durante a aplicação dos testes, os professores estão bem informados sobre os critérios de avaliação e os erros que devem ser observados.

2- Será que os professores são pouco exigentes ao identificar os erros?

Metade dos professores (50%) afirmou ser criterioso em todas as falhas dos alunos durante a execução dos testes, enquanto a outra metade (50%) respondeu que é criterioso apenas em parte.

Essa distribuição sugere uma divergência na abordagem de avaliação entre professores, com alguns sendo mais rigorosos na identificação e análise das falhas dos alunos do que outros. No entanto, todos os professores afirmaram conhecer as condições de realização e os erros dos testes, o que sugere que possuem a capacidade de identificar os erros dos alunos durante a execução dos testes.

Portanto, com base nos dados fornecidos, parece que os professores têm o conhecimento necessário para identificar os erros dos alunos durante a execução dos testes FITescola, independentemente da forma como são aplicados. No entanto, pode haver variação na abordagem de avaliação e no nível de exigência entre os professores.

Sugestão/Pergunta para debate:

Uma alternativa para garantir um menor grau de variação na avaliação seria dedicar uma ou duas semanas aos testes do FITescola, divide-se o número de testes avaliados na escola pelo número de professores que lecionam nesse ano, ou seja, por exemplo, se existem sete professores a lecionar o 8.º ano, então cada professor fica encarregue de avaliar um teste. Se houver menos professores, alguns terão de avaliar dois testes ou mais, fazendo isto para todos os anos (8.º, 9.º, 10.º, 11.º, 12.º). Desta maneira garante-se um menor grau de variação na avaliação e uma avaliação mais justa para os alunos.

Apresentação do Seminário

A apresentação dos resultados do Seminário, obtidos através da análise dos questionários realizados a todos os professores de Educação Física da escola, teve lugar no dia 5 de maio na sala 01 da Escola Secundária Sebastião e Silva. Todos os professores do Departamento de Educação Física foram previamente convidados para esta apresentação via e-mail.

A apresentação teve o início às 14h30, estando previsto acabar às 15h30. Nos primeiros minutos o professor estagiário fez uma introdução ao Tema e, de seguida, uma apresentação de todo o estudo com suporte PowerPoint, que durou cerca de 30 minutos, sendo que no final, no espaço dedicado à troca de ideias, deixou-se uma sugestão/pergunta para debate.

Os colegas do Departamento refutaram a ideia inicial que o professor estagiário apresentou baseando-se nas condições da escola e na dificuldade de conciliação de horários entre todos o que, por si só, tornaria bastante difícil a implementação desta metodologia proposta.

No geral, para o professor estagiário a apresentação correu bem e é de sublinhar que contou com a participação ativa de bastantes colegas.

6. Conclusão

A conclusão deste relatório de estágio marca o fim de um período significativo de aprendizagem e desenvolvimento pessoal e profissional. O estágio pedagógico realizado na Escola Secundária Sebastião e Silva durante o ano letivo de 2023/2024 foi uma experiência enriquecedora e transformadora, permitindo ao professor estagiário alcançar o sonho de terminar este estágio e seguir a profissão de Professor de Educação Física.

Ao longo deste estágio existiram oportunidades para desenvolver competências essenciais em quatro áreas principais, nomeadamente: Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário. Na lecionação, foi possível aplicar diversas estratégias pedagógicas e didáticas, observando-se melhorias notáveis no desempenho e comportamento dos alunos, especialmente na turma 11.ºJ. Através da implementação de diferentes estratégias, conseguiu-se criar uma dinâmica de sala de aula mais envolvente e eficaz.

Na área de Direção de Turma, o professor estagiário conduziu projetos educativos, como o da importância do pequeno-almoço, que visava promover hábitos alimentares saudáveis e um maior espírito de união entre os alunos. Estas atividades, como a "Semana das Cores", não só reduziram os conflitos, mas também fomentaram um ambiente colaborativo e coeso. No Desporto Escolar, a participação ativa na modalidade de Voleibol permitiu aplicar conhecimentos técnicos e táticos, enquanto promovia valores importantes como o trabalho em equipa e a disciplina.

O envolvimento no Seminário foi igualmente enriquecedor, contribuindo para o desenvolvimento do grupo de Educação Física. Foram abordados temas importantes como a uniformização da avaliação dos testes do FITescola, promovendo maior igualdade e consistência nos critérios avaliativos. Estas contribuições enriqueceram não só a prática pedagógica do professor estagiário, mas também beneficiaram o desenvolvimento geral dos alunos.

Os resultados obtidos durante o estágio foram extremamente positivos. A evolução observada nos alunos, tanto em termos de desempenho académico quanto comportamental, foi gratificante. A implementação de atividades lúdicas e competitivas nas aulas de Educação Física revelou-se eficaz para manter os alunos motivados e ativos, demonstrando a importância de uma abordagem pedagógica dinâmica e envolvente.

Completar este estágio foi a realização de um sonho de longa data. Desde o início do seu percurso académico, o professor estagiário visualizou este momento como o auge dos seus esforços e dedicação. Esta experiência confirmou a sua paixão pelo Ensino e pela Educação

Física, preparando-o para enfrentar os desafios futuros com confiança e competência. As relações construídas com alunos, colegas e orientadores foram inestimáveis, e cada conselho recebido, aula realizada e projeto implementado contribuíram para o seu crescimento como professor e como pessoa.

Olha para o futuro com otimismo e determinação, sabendo que a experiência adquirida neste estágio será a base sólida sobre a qual construirá a sua carreira. Pretende-se continuar a aprender e a evoluir, de modo a inspirar e motivar os futuros alunos.

O professor estagiário agradece a todos os que o apoiaram este percurso e mostra-se ansioso por continuar a fazer este caminho com dedicação e paixão.

Referências

- Antunes, V. (2022). *Relatório de estágio pedagógico desenvolvido na Escola EB 2,3/S Dr. Daniel de Matos junto da Turma 8.º B no ano letivo 2020/2021* [Relatório de Estágio de Mestrado não publicado]. Universidade de Coimbra.
- Azevedo, C. A. M. (2012). *A escola como oficina de humanidade: O contributo do desporto escolar* [Dissertação de Mestrado não publicada]. Universidade do Porto.
- Baghurst, T., Tapps, T., & Kensinger, W. (2015). Setting goals for achievement in physical education settings. *Strategies A Journal for Physical and Sport Educators*, 28(1), 27-33. <https://doi.org/10.1080/08924562.2014.980876>
- Bom, L., Conta, F., Jacinto, J., Cruz, S., Pedreira, M., Rocha, L., Rocha, L., Mira, J., & Carvalho, L. (2001). *Programa nacional de educação física*. Ministério da Educação.
- Bom, L., Costa, F.C. da, Jacinto, J., Cruz, S., Pedreira, M., Rocha, L., Mira, J., & Carvalho, L. (1989). *Programas nacionais de educação física, 1.º – 12.º ano. Projeto de programas de educação física para os ensinos básico e secundário instituído pelo Decreto-Lei no 286/89, de 29 de Agosto*. Ministério da Educação.
- Bonito, J. (2018). *Sociometria* [Texto policopiado]. Universidade de Évora. Repositório Universidade de Évora. <http://hdl.handle.net/10174/26119>
- Brookhart, S. M. (2024). Educational assessment knowledge and skills for teachers revisited. *Education Sciences*, 14, 751. <https://doi.org/10.3390/educsci14070751>
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das aprendizagens em educação física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 10/11, 135-151.
- Carvalhosa, S. F., Moleiro, C., & Sales, C. (2009). A situação do bullying nas escolas portuguesas. *Revista Interações*, 5(13), 125-146. <https://doi.org/10.25755/int.400>
- Clemente, M. F., & Mendes, R. (2013). Perfil de liderança do diretor de turma e problemáticas associadas. *EXEDRA Revista Científica ESEC*, 7, 71-85
- Coledam, D. H. C., Arruda, G. A. D., & Oliveira, A. R. D. (2012). Efeitos de um programa de exercícios no desempenho de crianças nos testes de flexibilidade e impulsão vertical. *Motriz: Revista de Educação Física*, 18, 515-525. <https://doi.org/10.1590/S1980-65742012000300012>
- Comédias, H. J. (2012). *A Avaliação autêntica em educação física - o problema dos jogos desportivos coletivos* [Tese de Doutoramento, Universidade Lusófona]. Repositório Científico Lusófona. <http://hdl.handle.net/10437/8571>
- Despacho Normativo n.º 1/2005, de 5 de janeiro (2005). Estabelece os princípios e os procedimentos a observar na avaliação das aprendizagens e competências aos alunos dos

- três ciclos do ensino básico. Diário da República n.º 3/2005, Série I-B, Ministério da Educação.
- Durigan, J. Z., Dourado, A. C., Santos, A. H., Carvalho, V. A. Q., Ramos, M., & Stanganelli, L. C. R. (2013). Efeitos do treinamento pliométrico sobre a potência de membros inferiores e a velocidade em tenistas da categoria juvenil. *Revista de Educação Física da UEM*, 24(4), 617-626.
- Farinha, J. (2005). *Manual Pedagógico. Psicologia da Educação - para uma abordagem ecossistémica da relação educativa* [Texto não publicado]. Escola Superior de Educação, Universidade do Algarve.
- Fernandes, B., & Batista, A. (2010). Interação social de adolescentes em sala de aula: Perspetiva teórica. *Revista Simbio-Logias*, 3(5), 1-19.
- FITescola (2015). *FITescola: Descobre a tua energia. Apresentação detalhada do programa*. <https://fitescola.dge.mec.pt/home.aspx>
- Fundação Portuguesa de Cardiologia (2021). *A importância do pequeno-almoço*. Acedido em 11 de abril, 2024, em <https://www.fpcardiologia.pt/a-importancia-do-pequeno-almoco/>
- Hattie, J. (2008). *Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement*. Routledge.
- Hoyland, A., Dye, L., & Lawton, C. L. (2009). A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents. *Nutrition Research Reviews*, 22(2), 220-243. <https://doi.org/10.1017/S0954422409990175>
- Infante, J. M. C. (2011). *O treino da força reactiva no voleibol: efeitos de diferentes durações do intervalo de repouso no desempenho de exercícios de saltos sobre barreiras* [Dissertação de Mestrado, Universidade Técnica de Lisboa]. Repositório Científico de Acesso Aberto da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10400.5/4199>
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programa de educação física (10.º, 11.º, 12.º anos): Formação geral – cursos científico humanísticos*. Ministério da Educação.
- Junior, N. K. M. (2005). Treino de força para melhorar o salto vertical do atleta de voleibol. *Revista Digital EFDeportes*, 10(81). <https://www.efdeportes.com/efd81/volei.htm>
- Khan, N. A., Raine, L. B., Drollette, E. S., Scudder, M., & Hillman, R. C. H. (2015). The relation of saturated fats and dietary cholesterol to childhood cognitive flexibility. *Appetite*, 93, 51-56. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.04.012>
- Kirk, D. (2016). *Physical education futures*. Routledge.

- Leger, L. A., Mercier, D., Gadoury, C., & Lambert, J. (1988). The multistage 20 metre shuttle run test for aerobic fitness. *Journal of Sports Science*, 6(2), 93-101. <https://doi.org/10.1080/02640418808729800>
- McKenzie, T. L., & Lounsbery, M. A. (2013). Physical education teacher effectiveness in a public health context. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 84(4), 419-430. <https://doi.org/10.1080/02701367.2013.844025>
- Moraes, F. (2020). *Voleibol feminino na adolescência e os testes de impulsão vertical e horizontal* [Monografia de Bacharelado, Universidade Caxias do Sul]. Repositório Institucional da Universidade Caxias do Sul. <https://repositorio.ucs.br/11338/6582>
- Patrício, S. L. M. (2009). *Avaliação do pequeno-almoço das crianças da Escola EB1/PE de Machico* [Tese de Licenciatura Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. <https://hdl.handle.net/10216/54489>
- Rader L. A. (2005) Goal setting for students and teachers six steps to success. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 78(3), 123-126. <https://doi.org/10.3200/TCHS.78.3.123-126>
- Rampersaud, G. C, Pereira, M. A., Girard, B. L., Adams, J., & Metzl, J.D. (2005). Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(5), 743-760. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2005.02.007>
- Reis, E. A., & Reis, I. A. (2002). *Análise descritiva de dados. Relatório Técnico do Departamento de Estatística da UFMG*. Universidade Federal de Minas Gerais. <https://www.est.ufmg.br/portal/wp-content/uploads/2023/01/RTE-04-2001.pdf>
- Roldão, M. (1995). *O director de turma e a gestão curricular*. Instituto de Inovação Educacional.
- Romão, P., & Pais, S. (2021). *Educação física 10.º, 11.º e 12.º ano*. Porto Editora.
- Rosado, A. (2003). Conceitos básicos sobre planificação didática. *Pedagogia do Desporto-Estudos*, 7, 27-47.
- Schwartz, M.B., Vartanian, L. R., Wharton, C. M., & Brownell, K. D. (2008). Examining the nutritional quality of breakfast cereals marketed to children. *Journal of the American Dietetic Association*, 108(4), 702-705. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2008.01.003>
- Simas, J., & Gonçalves, C. (2012). Influência da flexibilidade musculotendínea nas lesões de atletas do voleibol. *Revista Fisioterapia & Saúde Funcional*, 1(2), 48-53.

Spittle M., & Byrne, K. (2009). The influence of sport education on student motivation in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 14(3), 253–266.
<https://doi.org/10.1080/17408980801995239>

Apêndices

Apêndice I - Horário Letivo

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
8:20 - 9:10				11F (Bernardo)	10B (Pedro)
9:20 - 10:10				11A(Luís Bandeira)	10B (Pedro)
10:30 - 11:20	11F (Bernardo)				
11:30 - 12:20	11f (Bernardo)	10B (Pedro)			11J (Manuel)
12:30 - 13:20		11J (Manuel)			11J (Manuel)
13:30 - 14:20					
14:30 - 15:20		Desporto escolar(Voleibol)	Desporto escolar(Voleibol)		
15:35 - 16:25					
16:35 - 17:25		11A(Luís Bandeira)			

Apêndice II - 1a Unidade Didática

AULA	1	02/03/	4	05/03/	7	08/3/	10	11/03/	13	14/03/	16	17/03/	Observações/Aprendizagens Essenciais
DIA	19/02	22/02	26/02	29/02	03/03	06/03	10/03	13/03	17/03	20/03	24/03	27/03	
DURAÇÃO	50m	50m	50m	50m	50m	50m	50m	50m	50m	50m	50m	50m	
ESPANÇO	Audifóreo	Gr1	Gr1	Gr2	Gr3	Gr2	Gr3	Gr2	Gr3	Gr2	Gr3	Gr2	
Atividade Física		Ginástica aeróbica, Voleibol	Voleibol, Badminton	Basquetebol		Andebol - Voleibol	Badminton, Voleibol	Basquetebol, Futebol	Voleibol e Badminton	Basquetebol, Voleibol	Voleibol	Basquetebol	Voleibol: 2x2 ol' serrão - Rede a 2m de altura, Serrão de 3 a 4,5m. Rotação a cada 2. Serrão por balão colocado. Cooperar com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao jogo pessoal e do grupo. Conhecer o objetivo do jogo, identificar e distinguir as principais ações que o caracterizam: "Serrão", "Passe", "Recepção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação de serrão, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque no rede. Andebol: Defesa - Esquadrar entre o adversário e o alvo. Ataque - Com bola, receber e saguinar com o alvo, depois passar a um colega desmarcado ou progredir se tiver caminho livre. Se estiver perto do alvo, passar ou rematar/lançar. Sem bola, disamarcar à distância do passe. Puga e conexão do braço. Cooperação. Conhecer e aplicar as regras. Basquetebol: 3x3, Campo reduzido (5m12m), Cinco jogadores, Bola nº5, Defesa - Esquadrar entre o adversário e o alvo. Ataque - Com bola, receber e saguinar com o alvo, depois passar a um colega desmarcado ou progredir se tiver caminho livre. Se estiver perto do alvo, passar ou rematar/lançar. Sem bola, disamarcar à distância do passe - Participação no remate. Futebol: Defesa - Esquadrar entre o adversário e o alvo. Ataque - Com bola, receber e saguinar com o alvo, depois passar a um colega desmarcado ou progredir se tiver caminho livre. Se estiver perto do alvo, passar ou rematar/lançar. - Sem bola, disamarcar à distância do passe. - Sem pressão. Suplantando numericamente o adversário ou entre coletar condicionantes à defesa Cooperação Badminton - O jogo: 1. Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao jogo pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, actuando as ações e fazendo dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários. 2. Conhecer o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de regras, identificar e interpretar as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimentos: a) clear, b) lob, c) serrão curto e d) serrão compeido. 3. Cooperar com o companheiro (distâncias entre 5 m), batendo e desenvolvendo o voleio, evitando que este toque no chão. 3.1 Manter uma posição base com os joelhos ligeiramente flexionados e com a ponta direita encaixada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento.
Atividade Física				Abdominais	Tudo Vôlei e Flexibilidade de Deltóide	Senta e Alçaça		Extensão de Braços	Impulsão horizontal		Agilidade		
Apostamos a bold não só por que não por não de maior preocupação													

Apêndice IV - Ficha de Registo da Aptidão Física

Escola Secundária Sebastião e Silva
Educação Física - 2021/2022
FICHA DE REGISTO DE AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA

INSTRUÇÕES

- 1.º Identificar o Género do Aluno (MF)
- 2.º Inserir a DATA de aplicação do teste (Cálculo a verde)
- 3.º Lançar o Resultado do teste na coluna Resultado.

1º e 2º SEMESTRE																																																											
Avaliação Neuromuscular															Aval. Cardiovascular																																												
Impulsão Horizontal			Abdominais			Flexão de braços			Flexibilidade				Velocidade - 40m				Agilidade				Milha				Vai e vem				Média 1º Semestre	Média 2º Semestre	Média 2º Semestre	Média 2º Semestre																											
6/out	10/mai	13/out	23/abr	17/out	30/abr	29/09/2023		22/03/2024		20/out	24/mai	10/out	17/mai	Data	Data	3/out	3/mai																																										
1º Semestre		2º Semestre		1º Semestre		2º Semestre		1º Semestre		2021		1º Semestre		2º Semestre		1º Semestre		2º Semestre		1º Semestre		2º Semestre		1º Semestre		2º Semestre		1º Semestre		2º Semestre																													
Res.	Niv.	Res.	Niv.	Res.	Niv.	Res.	Niv.	Res.	Niv.	D	E	Res.	Niv.	D	E	Res.	Niv.	Res.	Niv.	Res.	Niv.	Res.	Niv.	Res.	Niv.	Res.	Niv.	Res.	Niv.	Res.	Niv.																												
180,0	18	140	11	26	11	26	11	2	2	7	10	23	25	24	0	26	27	27	2	7,30	12	7,20	14	14,4	0	13,00	6			32	20	35	10	6,43	6	9	9																						
180,0	11	130	10	21	10	30	12	0	0	10	12	35	31	33	15	40	36	38	20	7,7	7	7,28	12	13,9	0	12,96	7			32	11	32	10	7,71	8	12	12																						
189,0	29	189	20	80	20	80	20	24	20	24	20	48	47	48	20	48	48	48	20	6,8	17	6,79	19	12,5	10	12,86	14			62	20	62	20	18,14	18	19	19																						
168,0	17	170	17	43	15	43	15	25	20	25	20	32	32	32	11	32	32	32	12	6,9	16	6,90	17	12,4	11	12,03	14			55	20	55	20	15,86	16	16	16																						
255,0	20	255	20	66	18	66	18	48	20	48	20	40	44	42	20	41	46	44	16	6,5	8	6,54	5	12,0	1	11,00	9			85	20	85	18	15,43	15	15	15																						
137,0	11	145	12	38	14	38	14	0	0			31	34	33	13	31	34	33	14	8,2	3	7,55	10	14,1	0	12,01	14			29	4	20	5	6,43	6	12	12																						
160,0	16	160	15	29	12	29	12	3	3	4	5	33	29	31	10	33	29	31	10	7,9	7	7,59	9	13,2	5	13,20	5			26	4	20	5	8,14	8	9	9																						
189,0	26	189	20	29	12	29	12	2	2	5	7	33	35	34	16	33	35	34	16	7,1	14	7,06	14	13,0	7	12,85	8			31	9	31	9	11,43	11	12	12																						
170,0	18	175	19	80	20	80	20	14	16	14	16	26	28	27	9	26	28	27	9	8,2	2	7,49	10	13,0	7	12,86	7			30	20	50	20	12,29	12	14	14																						
100,0	9	115	7	43	15	50	16	3	3	5	7	19	23	21	0	28	28	28	5	17,8	0	9,89	0	15,4	0	15,40	0			25	23	6	3,83	4	6	6																							
164,0	16	170	17	42	14	51	16	4	5	4	5	35	32	34	15	35	32	34	16	7,5	10	7,47	11	13,2	5	12,29	10			26	4	20	5	9,88	10	12	12																						
154,0	15	154	14	51	17	57	18	0	0	10	11	29	33	31	10	31	33	34	16	7,9	5	7,58	10	13,2	5	12,20	5			25	7	38	11	8,43	8	12	12																						
153,0	14	153	14	36	13	36	13	3	3	3	3	25	24	25	0	27	28	28	5	7,9	6	7,58	10	12,1	13	12,10	14			20	6	20	5	7,88	8	9	9																						
235,0	20	235	20	29	11	37	12	38	20	38	20	37	37	37	20	37	37	37	20	5,9	15	5,88	15	10,6	11	10,25	16			84	18	84	18	16,57	17	17	17																						
146,0	13	153	14	32	12	32	12	2	2	3	3	37	33	35	18	40	34	37	20	6,7	18	6,70	18	13,4	4	12,80	8			26	8	32	10	18,71	11	12	12																						
232,0	26	232	18	80	20	80	20	28	19	28	19	41	39	40	20	41	39	40	15	6,4	7	5,99	10	11,1	7	11,11	7			81	17	81	17	15,71	16	15	15																						
111,0	11	140	11	28	12	28	12	14	15	18	19	30	30	30	9	30	30	30	9	7,5	11	7,27	13	13,8	0	12,65	9			0	0	42	13	8,29	8	12	12																						
176,0	18	180	19	1	0	4	2	25	16	15	16	20	15	18	0	20	20	20	0	6,4	20	6,27	20	11,9	15	11,83	20			40	12	42	12	11,57	12	13	13																						
134,0	4	170	8	35	6	32	11	8	4	10	5	10	8	9	0	20	20	20	0	7,6	0	7,00	0	13,5	0	11,53	3			42	10	43	9	3,43	3	5	5																						
217,0	20	237	20	38	10	30	11	24	15	24	15	34	37	36	20	34	37			5,4	20	5,40	20	10,4	15	10,27	16			100	20	100	20	17,14	17	17	17																						
161,0	16	165	17	17	4	25	11	19	20	19	20	36	35	36	19	38	40	40	20	8,1	3	8,10	3	13,8	1	13,04	6			30	20	50	20	12,57	13	14	14																						
170,0	18	170	17	80	20	80	20	8	10	14	15	38	34	36	20	38	39	36	20	7,3	12	7,29	13	13,4	9	12,25	12			40	14	43	14	13,86	14	16	16																						
195,0	13	195	13	31	11	35	12	16	8	19	10	17,5	20	19	8	17,5	20	19	8	5,79	16	5,79	16	11,11	7	10,82	10			55	11	51	20	18,57	11	13	13																						
183,0	20	183	20	80	20	80	20	25	20	25	20	17	19	18	0	25	25	25	0	6,89	19	6,89	19	11,62	17	11,62	17			37	12	42	15	15,43	15	16	16																						

Apêndice VI - Orientações de Trabalho da Condição Física

Nº 11J Condição física	O que devem trabalhar
2	Flexões, Impulsão Horizontal, resistencia
3	Lesão
4	
5	Impulsão
7	
8	Flexões/ resistencia
9	Flexões/ resistencia
10	Flexões/ resistencia
11	
12	Impulsão Horizontal, flexões e resistencia
13	Flexões/ resistencia
14	Flexões/ resistencia
15	Lesão
16	Abdominais
17/18	Flexões/ resistencia
19	
20	Resistencia, Impulsão Horizontal
21	Abdominais e Resistencia
22	Impulsão Horizontal, Abdominais
23	Flexões
24	Abdominais
25	Flexões
26	Abdominais, Flexões, resistencia
27	Resistencia, Impulsão Horizontal

Apêndice VII - Questionário Sociométrico



Escola Secundária Sebastião e Silva

Ano Letivo 2023/2024

QUESTIONÁRIO SOCIOMÉTRICO

Nome: _____ N.º: _____

Este questionário tem um carácter confidencial, sendo as respostas utilizadas apenas para conhecer melhor as relações que estabelece com os teus colegas.

Para responderes às questões que se seguem deves escolher apenas os teus colegas de turma e ordená-los por ORDEM DE PREFERÊNCIA. Responde individual e honestamente às questões que são colocadas:

1. Ganhaste quatro bilhetes para fazeres uma viagem. Quem eram os três colegas de turma que escolhias para irem contigo?

1.º _____

2.º _____

3.º _____

2. Se estivesses a fazer um trabalho de grupo, quem eram os três colegas de turma que escolhias para trabalharem contigo?

1.º _____

2.º _____

3.º _____

3. Se tivesses de constituir um grupo para fazer parte da tua equipa na aula de Educação Física, quais os três colegas de turma que escolherias?

1.º _____

2.º _____

3.º _____

Obrigado!

Apêndice VIII - Email de uma aluna

Boa tarde professor Manel, espero que esteja tudo bem !
Bom, desde já peço-lhe desculpas pelo acontecimento da última aula... não foi de todo a minha intenção ser desrespeitosa consigo, até pq eu não sabia da repercussão da situação e só umas horas depois é que vieram falar comigo, insinuando que eu tinha feito um "show", que eu sou assim em todas as aulas e que eu lhe tinha respondido mal no momento de beber água... quando eu, por respeito, deixei todos os meus colegas beberem até chegar a minha vez, ou seja, não fiz por birra ou porque me queria esquivar das atividades, mas entendo que o professor possa não ter visto essa parte ! Também sei que anda cansado das nossas atitudes e que acredita que nós, alunos, parecemos do quinto... e sobre essa situação, tenho a dizer que se as brincadeiras que acontecem ao longo da aula o incomodam, eu faço questão de não brincar mais e apenas oiço o professor e realizo o que me pedirem.
Um resto de bom dia e boa páscoa

Apêndice X - Mapa Bateria da Laje



Anexos

Anexo I - Polivalência dos Espaços de EF

POLIVALÊNCIA DOS ESPAÇOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

	GIN 1	GIN 2	GIN 3	EXT	PISTA
BADMINTON					
VOLEIBOL					
ATLETISMO	ALTURA				
DANÇA					
GINÁSTICA					
BASQUETEBOL					
ANDEBOL					
CORFEBOL					
FUTSAL					
CONDIÇÃO FÍSICA (a)					

Anexo II - 1a Rotação dos Espaços de EF

1ª ROTAÇÃO - (18 de setembro a 17 de novembro)																									
	2ª Feira					3ª Feira					4ª Feira					5ª Feira					6ª Feira				
HRS	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P
08h20 09h10	11G	11N	11I	9A		9H	11D	8B	8D	9D	11I	9E	11M	11N		11F	10C	9G	9D	8B	10B	8D	9C	11E	
09h20 10h10	11L	11N	11I	9A	10I	9G	11D	8B	9E		10M	9E	11M	11C		9B	10C	11L	9D		10B	8D	11H	11E	
10h30 11h20	11B	8H	10M	11F	11E	9G	10E	10C	10D			9C	8F	11C		11A	10D	11L	10E	9F	11C	10J	10L	8C	11M
11h30 12h20	11B	8H	10M	11F	10H	8C	8G	10B	11H		10G	9C	10J	8A		10A	10D	11G	10E	8E	8C	11J	10L	8F	11D
12h30 13h20	10F	8E	10G			10L	8G	11J	11H	10A	10G		10J	8A		10A	8E	11G	8G		8H	11J	11B	8F	

Anexo III - Sequência de níveis de Ginástica

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE S. JULIÃO DA BARRA



Sequência Nível I: Avião, cambalhota à frente, ½ pirueta, cambalhota atrás, posição de flexibilidade, pino com ajuda

Figuras					
					
Avião	Cambalhota à frente	½ Pirueta	Cambalhota atrás	Posição de Flexibilidade	Pino com ajuda

Sequência Nível E: Rolamento à frente saltada, roda, ½ volta, cambalhota atrás, cambalhota atrás de pernas afastadas, posição de flexibilidade, pino rolamento (cambalhota)

Figuras						
						
Rolamento à frente saltada	Roda	½ volta	Cambalhota atrás engrupada	Cambalhota atrás de pernas afastadas	Posições de flexibilidade	Pino cambalhota

Sequência Nível A: rodada, roda com um braço, rolamento à retaguarda com passagem por pino e salto de mãos à frente, utilizando saltos, voltas e afundos como elementos de ligação

Figuras			
			
Rodada	Roda com um braço	Rolamento à retaguarda com passagem por pino	Salto de mãos

Anexo IV - Tabela de Vianna para o Teste de Impulsão Vertical

classificação	masculino (cm)	feminino (cm)
excelente	> 70	> 60
Muito bom	61-70	51-60
Acima da média	51-60	41-50
Média	41-50	31-40
Abaixo da média	31-40	21-30
pobre	21-30	11-20
muito pobre	< 21	< 11