

INÊS RODRIGUES FERNANDES

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE EDUCAÇÃO
FÍSICA REALIZADO NO EXTERNATO MARISTA DE
LISBOA**

Orientador Universitário: Professor Doutor João Comédias

Orientador Cooperante: Professor Bruno Miguel Oliveira

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2020/2021

INÊS RODRIGUES FERNANDES

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE EDUCAÇÃO
FÍSICA REALIZADO NO EXTERNATO MARISTA DE
LISBOA**

Relatório de Estágio defendido em provas públicas para a obtenção de Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, perante o júri nomeado pelo Despacho de Nomeação N.º 46/2022, no dia 4 de Janeiro de 2023, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

Arguente: Prof. Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

Orientador: Prof. Doutor João Jorge Comédias Henriques

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2020/2021

Agradecimentos

Aos meus Orientadores, por toda a partilha de conhecimentos, orientação e disponibilidade: Orientador da Faculdade, Professor Doutor João Comédias e, Orientador do Externato, Professor Bruno Oliveira.

Ao Professor Luís Bom, por toda a ajuda e relação académica criada, que tanto me fizeram crescer.

Ao Externato Marista de Lisboa, assim como ao Departamento de Educação Física e, Colaboradores da Associação Desportiva e Cultural Marista, pelo acolhimento, disponibilidade, troca de conhecimentos e, pelas condições que me permitiram terminar este processo pedagógico de estágio.

Ao João, meu colega de estágio, pela ajuda em momentos menos positivos.

À minha turma de Estágio 10º1B e ao meu grupo de pré-competição, por todos os desafios que me tornaram ainda mais resiliente. Serão sempre a minha primeira turma enquanto Professora.

Ao meu colega e amigo Rodrigo Teixeira, pela partilha e paciência que teve comigo, que tanto o caracterizam. À Madalena Marau, Madalena Almeida e Victoria Kaminkaya pela amizade e suporte ao longo da minha licenciatura.

Aos meus colegas de turma que se tornaram num apoio essencial neste longo processo de mestrado, Sofia Balanco, David Santos e Tiago Tavares.

Ao João Compõete, que sempre esteve presente e disponível para mim, na orientação, partilha e encorajamento, da minha vida académica e pessoal.

Ao meu Pai, à minha Mãe e ao meu Irmão por todo o apoio incondicional que sempre me deram, acreditando sempre nas minhas capacidades e motivando-me quando mais precisei.

Aos meus Avós Paternos e Maternos, as minhas estrelinhas que me encaminharam sempre pelo bom caminho, fruto da educação e carinho que sempre me deram.

Resumo

Este relatório de estágio foi realizado no Externato Marista de Lisboa (EML), no ano letivo de 2020/2021, incidindo sobre 4 áreas de intervenção: Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário. Lecionei uma turma de 10º ano.

O processo pedagógico de estágio tem como objetivo a proximidade à realidade da nossa profissão. Com esta experiência e vivência no EML e, com orientação específica, pude colocar em prática os conhecimentos adquiridos da formação inicial.

Neste ano letivo houve um forte reforço dos projetos específicos em relação às áreas da Lecionação, Direção de Turma e Desporto Escolar.

A Lecionação foi desafiante, mesmo seguindo os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), a pandemia originada pelo Covid-19, laminou a nossa intervenção neste estágio. Procurei realizar a atividade do Professor a Tempo Inteiro e aplicar, o meu Projeto Específico referente ao desenvolvimento de capacidades físicas dos alunos, nomeadamente da força e da flexibilidade, resultando numa melhora da condição física dos alunos, bem como alcançarem a zona saudável, usando a bateria de testes do FitEscola como forma de avaliação deste projeto específico.

Na Direção de Turma, procurei debater vários assuntos com os alunos, de modo a promover um projeto, focado na alimentação, nos benefícios da Atividade Física e, nas doenças associadas à ausência de hábitos ativos e saudáveis (Projeto Específico), tendo por base a análise e discussão de resultados obtidos das fichas autobiográficas aplicadas no início do ano. Face à pandemia Covid-19 as visitas de estudo foram canceladas, contudo toda uma reflexão crítica sobre a importância das mesmas, da educação ambiental e de atividades de exploração da natureza foram realizadas.

Na área do Desporto Escolar, escolhi a modalidade de natação, na Associação Desportiva e Cultural Marista, lançando o Projeto Específico de treinos a seco, estes treinos consistiram no aumento dos níveis de força, flexibilidade e resistência. Aliando aos treinos a seco, desenvolvidos em tempo de quarentena, a fomentação pelo gosto da prática de natação, espírito de equipa e outros valores bem enraizados no EML foram desenvolvidos.

A área do Seminário, incidiu sobre a elaboração de uma proposta de implementação do Regime de Opções no ensino secundário tal como é sugerido nos PNEF. Neste projeto a escolha dos alunos, a autonomia do mesmo, os critérios de avaliação, e as matérias a serem desenvolvidas foram fatores aos quais procurei responder.

Palavras-chave: Flexibilidade, Alimentação Saudável, Natação, Regime de Opções.

Abstract

My pedagogic internship was carried out at the Externato Marista de Lisboa (EML), in the academic year of 2020/2021, covered 4 areas of intervention: Teaching, Class Direction, School Sports and Seminar. I was responsible for a 10th grade class.

The main objective of this pedagogical process was the proximity to the reality of our profession. With this experience and, with a specific guidance, I was able to put into practice the knowledge that I acquired in my initial formation.

To reinforce the Specific Project, related to the areas of Teaching, Class Direction and School Sports in this school year, there was a restructuration of the documents, in order to differentiate them.

The area of Teaching was challenging, even following the PNEF, the pandemic caused by Covid-19, undermined our intervention in this process. I tried to carry out the activity of PTI and apply, my Specific Project regarding the development of physical abilities of the students, namely in strength and flexibility, resulting in an improvement in the physical condition of the students, as well as in reaching the healthy zone, using the FitEscola battery of tests as a way of evaluating this specific project.

In the Class Direction, I tried to promote a specific project that would encourage the students to manage an active and healthy life, focused on healthy food, on the benefits of Physical Activity and, on diseases associated with absence of these habits, based on the analysis and discussion of results obtained from the autobiographical files applied at the beginning of the year. Due to the Covid-19 pandemic, study visits were cancelled, however, a whole critical reflection on the importance, of environmental education and of activities of exploration of nature were carried out.

In the area of School Sports, my intervention was focused in swimming, at Associação Desportiva e Cultural Marista, where I was launching the Specific Project referring to dry training, these workouts consist of increasing levels of strength, flexibility and endurance. Combining dry training, developed during quarantine, the promotion of the taste of swimming, team spirit and other values well rooted in EML were developed.

The area of Seminar was focused on the implementation of the Options Regime (RO) in secondary education as suggested in the PNEF. In this project, the choice of students, their autonomy, and the subjects to be developed were factors to which I tried to respond.

Key Words: Flexibility, Healthy Eating, Swimming, Options Regime.

Abreviaturas

ADM – Associação Desportiva e Cultural Marista

AECS – Actividades de Enriquecimento Cultural

AEEP – Associação de Estabelecimentos de Ensino Particular

AF – Atividade Física

AGIC – Avaliação, Gestão, Instrução e Clima

CT – Conselho de Turma

DEF – Departamento de Educação Física

DT – Diretora de Turma

EA – Educação Ambiental

EF – Educação Física

EML – Externato Marista de Lisboa

Enc. Ed. – Encarregados de Educação

FHDC – Formação Humana, Cidadania e Desenvolvimento

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

JDCI – Jogos Desportivos Coletivos de Invasão

PAI – Protocolo de Avaliação Inicial

PE – Projeto Educativo

PHF – Posição Hidrodinâmica Fundamental

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

PTI – Professor a Tempo Inteiro

RI – Regulamento Interno

RO – Regime de Opções

UD – Unidade Didática

ULHT – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Índice geral

Introdução.....	14
1 Lecionação	18
1.1 Introdução	18
1.2 Caracterização da EF na escola	18
1.2.1 Planeamento dos espaços a usar pela EF.....	19
1.2.2 Objetivos EF no EML.....	20
1.2.3 Departamento de Educação Física (DEF)	22
1.3 Opções de Lecionação	24
1.3.1 Organização da aula.....	24
1.3.2 Caracterização geral da turma.....	27
1.4 Objetivos	28
1.5 Etapas	30
1.5.1 Prognóstico	30
1.5.2 Prioridades	35
1.5.3 Progressão	43
1.5.4 Produto.....	49
1.6 Professor a Tempo Inteiro (PTI).....	51
1.6.1 Balanço da atividade de Professor a Tempo Inteiro (PTI).....	53
1.7 Projeto Específico.....	57
1.7.1 Balanço do Projeto Específico	65
1.8 Considerações Finais	67
2 Direção de Turma	69
2.1 Panorama Geral da Direção de Turma	69
2.1.1 Conselho de Turma (CT)	69
2.1.2 Casos Especiais	70
2.1.3 Encarregados de Educação (Enc. Ed.).....	71
2.2 Caracterização da Turma	71
2.3 Formação Humana Cidadania e Desenvolvimento (FHCD)	72
2.3.1 Avaliação.....	74
2.4 Etapas	75
2.4.1 Prognóstico	75
2.4.2 Prioridades	76

2.4.3	Progressão	77
2.4.4	Produto.....	78
2.5	Saída de Campo.....	78
2.6	Projeto Específico.....	83
2.6.1	Tema	84
2.6.2	Objetivos Gerais	85
2.6.3	Plano / Procedimentos dos trabalhos	85
2.6.4	Avaliação	86
2.6.5	Balanço do Projeto Específico	86
2.7	Considerações Finais	88
3	Desporto Escolar (DE)	91
3.1	Justificação da escolha da modalidade.....	91
3.2	Panorama Geral do Desporto Escolar	92
3.2.1	Caracterização do Grupo.....	92
3.3	Objetivos Gerais	93
3.4	Unidade de Treino Tipo	93
3.5	Planeamento / Etapas	94
3.5.1	1ª Etapa – Prognóstico	94
3.5.2	2ª Etapa – Prioridades.....	97
3.5.3	3ª Etapa – Progressão.....	98
3.5.4	4ª Etapa – Produto	99
3.6	Competições / Avaliações.....	101
3.7	Projeto Específico.....	101
3.7.1	Objetivos Gerais	104
3.7.2	Objetivos Específicos	104
3.7.3	Treinos em confinamento	106
3.7.4	Balanço Projeto Específico	107
3.8	Considerações Finais	108
4	Seminário.....	110
4.1	Caracterização	110
4.2	Objetivo	115
4.3	Plano / Procedimentos.....	116
4.4	Balanços.....	119
4.4.1	1ª Etapa – Prognóstico	119

4.4.2	2ª Etapa – Prioridades.....	120
4.4.3	3ª Etapa – Progressão.....	120
4.4.4	4ª Etapa – Produto	124
4.5	Considerações Finais	125
	Conclusão.....	127
	Referências Bibliográficas	133
	Bibliografia legislativa	141
	Apêndices.....	I
	Anexos	CLXIX

Índice de Quadros

Quadro 1 – Plano anual	16
Quadro 2 – Horário semanal	16
Quadro 3 – Objetivos Gerais e Específicos da área da Lecionação.....	29
Quadro 4 – Principais dificuldades observadas.....	35
Quadro 5 – Objetivos dos alunos – EF.....	36
Quadro 6 – Objetivos do Processo de Avaliação em EF.....	48
Quadro 7 – Objetivos PTI.....	53
Quadro 8 – Objetivos da Direção de Turma.....	74
Quadro 9 –Temas dos trabalhos de grupo – FHCD	85
Quadro 10 – Objetivos da 1ª Etapa – DE.....	94
Quadro 11 – Objetivos da 2ª Etapa – DE.....	97
Quadro 12 – Objetivos da 3ª Etapa – DE.....	98
Quadro 13 – Objetivos da 4ª Etapa – DE.....	99
Quadro 14 – Objetivos das técnicas de nado.....	104

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Resultados FitEscola – 1º Período	66
Tabela 2 – Resultados FitEscola – 2º Período	66

Introdução

No âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, realizei o processo pedagógico do Estágio no Externato Marista de Lisboa (EML). O EML oferece aos seus alunos uma educação desde a pré-escolar (3 anos) até ao ensino secundário (12º ano). A turma que me foi atribuída era do 10º ano, do Curso de Ciências e Tecnologias. O EML é um estabelecimento de ensino privado e, uma característica que diferencia este estabelecimento dos outros é o facto de este abordar os valores católicos, sendo as principais missões desta instituição educativa, educar na espiritualidade, na qualidade e na inovação, na diferença e em comunidade, sendo estes os valores promovidos pela Casa Superior Geral, representando esta os Maristas a nível mundial.

No que diz respeito à estrutura organizativa do EML (Apêndice 1), verificamos que o Departamento de Educação Física (DEF) se encontra num patamar inferior no organograma.

O EML é constituído por 106 docentes e 70 não docentes, existindo ainda um grupo de profissionais que colaboram com o Externato e, que asseguram várias atividades, culturais e desportivas, promovendo um desenvolvimento integral dos alunos. No que diz respeito a esta estrutura docente e não docente, é clara a ligação entre os mesmos e, todos os conceitos abordados, quer no Projeto Educativo (PE) quer no cumprimento do Regulamento Interno (RI) promovem esta ligação, gerando um bom clima e um bom funcionamento de trabalho.

No que diz respeito ao processo pedagógico de Estágio, o EML e as escolas pertencentes à rede de Estágio da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT), permitem o terminar de uma fase da formação académica, uma vez que o principal objetivo é a proximidade à realidade da nossa profissão (Bom & Brás, 2003). Com esta experiência e vivência e, com um acompanhamento e orientação específica, podemos colocar em prática os conhecimentos adquiridos na formação inicial.

Este processo pedagógico de Estágio resulta então do desenvolvimento de qualidades e competências em quatro áreas de intervenção, sendo estas a Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário (Bom & Brás, 2003).

Destas quatro áreas, a Lecionação teve uma maior atenção, não só pela carga horária que apresenta, mas por ser a mais desafiante ao nível de opções de intervenção e, pelo número de alunos que a mesma contém. Relativamente à Lecionação, ao longo do ano fui apresentando as minhas opções e exercícios, de modo a ir de encontro às dificuldades dos alunos, bem como

promovendo as suas aprendizagens nas diferentes matérias de Educação Física (EF), tendo sempre por base os Programas Nacionais de EF (PNEF) e, o Programa de EF do EML.

Nesta mesma área realizei o planeamento das aulas, a avaliação dos alunos, a instrução, a gestão e o clima ao longo das aulas. Ainda na área da Lecionação procurei realizar a atividade do Professor a Tempo Inteiro (PTI) e aplicar o meu projeto específico referente ao desenvolvimento de algumas capacidades físicas dos alunos (Rodrigues, 2000; Baneli & Piagentini, 2012; Carvalho, 2015).

No que diz respeito à área da Direção de Turma, procurei debater vários assuntos prioritários com os alunos. Inicialmente acolher os novos alunos no seio do EML e, apresentar aos mesmos os principais documentos do Externato, como o PE e o RI. Nesta mesma área, após uma avaliação inicial consegui promover um projeto de gestão de uma vida ativa e saudável (Corbin, 2002; Tappe & Burgeson, 2004), focado na alimentação, benefícios da Atividade Física (AF) e, as doenças associadas à ausência destes hábitos (Whiting, Guariguata, Weil & Shaw, 2011; May, Kuklina & Yoon, 2012).

Face à pandemia Covid-19 as visitas de estudo ou qualquer tipo de saídas organizadas com os alunos foram canceladas por questões de segurança. Posto isto, pouco foi possível realizar da saída de campo presente no processo pedagógico de Estágio, todavia, várias atividades alternativas foram apresentadas, mantendo o foco na educação ambiental e atividades de exploração da natureza (Neto & Malho, 2004; Harun & Salamuddin, 2014; Silva, Higuchi & Frias, 2015; Lopes Madeira & Neto, 2020), contudo em vão, uma vez que não foi autorizada a sua realização.

Relativamente à área do Desporto Escolar, a minha intervenção incidiu na modalidade de natação, na Associação Desportiva e Cultural Marista (ADM). Nesta área consegui, não só aprofundar os meus conhecimentos nesta modalidade como, lançar o projeto de treinos a seco (Zatsiorsky, 1966; Tanaka, Costill, Thomas, Finick & Widrick, 1993; Ghemewat & del Sol, 1998; Maglishcho, 2003; Girol, Maurin, Dugue, Chatard & Millet, 2007; Kisner & Colby, 2009). Nesta área irei então apresentar o planeamento e avaliação dos alunos ao longo dos treinos.

Por fim, relativamente à área do Seminário, observei, estudei e aprofundei a possibilidade da elaboração de uma proposta de implementação do Regime de Opções (RO) no ensino secundário tal como é sugerido nos PNEF, salientando a importância da escolha dos alunos, aumentando assim a motivação e o sentimento de competência dos mesmos (Assor, Kaplan & Roth, 2002; Bray, 2013; How, Whipp, Dimmock & Jackson, 2013; Parker, Novak & Bartell, 2017).

Posto isto, elaborei um plano anual, para minha orientação e com o qual organizei a minha intervenção ao longo do ano, relativamente a estas quatro áreas.

Quadro 1 – Plano Anual

Plano Anual	S E T	O U T	N O V	D E Z	J A N	F E V	M A R	A B R	M A I	J U N	J U L
Lecionação	Prognóstico : AI		Prioridades		Progresso: Aulas de Apoio + Proj. Esp.			Produto			
								PTI			
Direção de Turma	Receção alunos		Reunião intercalar	Relações interpessoais	Orientação estudo em casa		Proj. Esp.	Celebração da palavra			
Desporto Escolar	AI		Prioridades Aquáticas		Proj. Esp.			Competição			
Seminário	Prognóstico		Prioridades		Progressão			Produto			

Com base no meu horário semanal, ao longo do ano letivo, consegue-se perceber que tive a oportunidade de observar as aulas do meu colega de estágio. Através desta observação conseguia transmitir ao meu colega o que achava que não estava a correr tão bem, para que ele pudesse evoluir e, transmitir-lhe também o que considerava que estava melhor, para que ele mantivesse ou aperfeiçoasse tal comportamento. O contrário também acontecia; o meu colega observava as minhas aulas e, no final, trocávamos ideias sobre as mesmas. Sempre que possível solicitava ao meu colega que filmasse as minhas aulas para eu poder realizar uma avaliação sobre gestão, instrução e clima da aula (AGIC), para perceber quais os pontos fortes e fracos da mesma e, da minha intervenção também.

Quadro 2 – Horário Semanal

Horário	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
8h10 – 9h40	Aula Professor (11º ano)	Aula João (10º ano)		João
10h – 11h30	Aula Inês (10º ano)	Reunião ULHT	Aula Inês (10º ano)	Reunião Núcleo de Estágio
11h50 – 13h20			Aula Professor (11º ano)	
16h10 – 16h55			FHCD	
17h30 – 18h10	Desporto Escolar (Natação)		Desporto Escolar (Natação)	Aula Apoio EF

Algo que me ajudou bastante foi a participação nas aulas do professor orientador do EML. Nessas aulas eu conseguia observar novas estratégias que, rapidamente poderia aplicar na minha turma e, resolver algum problema momentâneo. Estas aulas foram bastante úteis, principalmente para perceber melhor determinadas ajudas que poderia dar aos meus alunos ou, clarificar alguns feedbacks que ia dando. Por fim, era nestas aulas que percebia também quais os comportamentos ou exercícios que não resultariam na minha turma.

Durante o ano de estágio e, principalmente entre as aulas e os treinos que ia dando, procurei observar e conversar com os restantes professores do DEF visto ser mais uma oportunidade de aprendizagem, chegando a aprender novos jogos e exercícios e, ainda, ter a possibilidade de ajudar outros professores em determinadas matérias, como o caso da dança, por exemplo.

Por ser uma atividade do EML, mas devido à pandemia, ter sido cancelada, procurei junto do professor coordenador de EF, a possibilidade de avançar com aulas de apoio de EF com a minha turma. Obtive autorização para esse apoio, uma vez que não existiria contacto entre alunos de diferentes turmas e anos.

Face à política de proteção de dados e, como tal, proteger a identidade dos alunos do EML, todos os números referentes a alunos presentes neste relatório de estágio, são fictícios.

1 Lecionação

1.1 Introdução

Quanto à lecionação da Educação Física (EF), esta está organizada num planeamento por etapas. Começa por uma avaliação inicial, seguida por avaliações intermédias que mostram uma evolução desde a avaliação inicial até uma avaliação final. Este planeamento está dividido por 4 etapas: 1ª etapa, Prognóstico; 2ª etapa, Prioridades; 3ª etapa, Progresso; e, por fim a 4ª etapa, Produto (Bom *et.al*, 1992).

Neste planeamento por etapas existem também princípios que devemos seguir, como por exemplo, a adequação pedagógica às necessidades dos alunos e a flexibilidade da gestão curricular.

1.2 Caracterização da EF na escola

O EML adota este sistema de planeamento acima descrito e, como presente no Documento de Apoio À Organização Curricular E Programas De Educação Física (Rocha, Mira, Comédias, & Guimarães, 2010), as escolas devem apresentar espaços polivalentes para a prática ideal da EF. Relativamente aos recursos disponíveis para a prática de educação física, o Externato dispõe de uma sala de Ballet / Expressão Dramática (devidamente equipada), onde pode existir flexibilidade curricular entre estas duas matérias. O Externato apresenta ainda um pavilhão gimnodesportivo e cinco grandes espaços desportivos para um variado número de modalidades, (algumas são federadas), como por exemplo, patinagem, surf, sevilhanas, dança, hiphop, ballet, karaté, judo, ginástica, voleibol, ténis, futsal e piscina. Com estes espaços polivalentes o Externato garante que as aulas de educação física são multidisciplinares, o que permite aos alunos experiências enriquecedoras e um desenvolvimento multilateral. Existe também um conjunto de balneários para os dois sexos, no pavilhão gimnodesportivo, na piscina e, este ano, junto aos campos exteriores. Com a proximidade dos balneários aos recintos desportivos, consegue-se ganhar mais tempo útil da aula.

A aplicação dos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) implica que os espaços sejam, de facto, polivalentes, isto é, que admitam a possibilidade de se realizarem atividades de aprendizagem de todas as áreas ou subáreas (mesmo que não seja nas situações formais), de maneira a que o professor possa optar pela seleção de matérias e modos de prática

em cada ciclo de trabalho e, no conjunto do ano letivo (Rocha, Mira, Comédias, & Guimarães, 2010).

Evidentemente, certas instalações deverão oferecer melhores condições para o tratamento de determinadas matérias, o que, deve ser considerado ao nível do Grupo de Professores de E.F. no sistema de rotação das instalações (roulement), aplicando-se os critérios mais convenientes de circulação das turmas pelos espaços, de acordo com (Rocha, Mira, Comédias, & Guimarães, 2010):

- O conjunto de objetivos dos Programas para cada ano de curso e as prioridades entre as matérias.
- As características das diferentes etapas ao longo do ano letivo (avaliações, testes de aptidão física, etc.).
- A caracterização das possibilidades de cada espaço de aula. A caracterização das instalações permite avaliar as possibilidades e limitações dos equipamentos e espaços de aula, identificando as matérias e os modos de tratamento possíveis em cada um deles.

Nos diferentes espaços do Externato, principalmente nos espaços cobertos, o EML garante que os alunos se mantêm entretidos e ativos, disponibilizando aos mesmos, mesas de ténis de mesa, matraquilhos, entre outros, fomentando o convívio dos alunos, bem como o desafio e elevação de capacidades de superação e resiliência.

As possibilidades da lecionação das diversas matérias em cada espaço são variadas. O Externato apresenta muitos materiais que podem ser utilizados, tanto no interior como no exterior. Algo que diferencia este Externato de muitas outras escolas é o facto deste ter condições favoráveis à prática, por exemplo, do atletismo (caixa de areia, pista de atletismo); nas escolas que frequentei estas não tinham as condições ideais para a prática desta matéria. O Externato, através das novas instalações permite esta lecionação de forma mais apelativa, promovendo também um aumento do gosto pela prática do atletismo que, por vezes é visto como apenas uma corrida. Outra oportunidade que os alunos do EML têm, é a prática de natação (piscina), o que permite cumprir com o PNEF na lecionação da mesma.

1.2.1 Planeamento dos espaços a usar pela EF

Para organizarmos todas as turmas e todos os horários com a ocupação dos espaços, o plano de rotatividade dos mesmos, para a lecionação da EF, é quinzenal. A definição deste plano é anual.

Devido à primeira definição dos roulements, face à pandemia que vivemos, existiu um descontentamento dos professores do externato, uma vez que eram poucas as aulas que decorriam no interior (Apêndice 2). Ao observarmos essa tabela verificámos que o número de aulas em cada espaço é bastante equilibrado, contudo, o número de aulas no exterior é muito superior ao número de aulas no ginásio (35 aulas no Exterior e 19 aulas no Ginásio).

Posto isto, existem matérias que saem claramente lesadas, o que pode levar os alunos a não atingirem objetivos.

Esta ideia pode ir contra ao que referi anteriormente e, ao facto dos espaços desportivos serem polivalentes, mas nem todas as matérias são lecionadas em todos os espaços. Temos o exemplo da ginástica de aparelhos ou, das matérias de raquetes que dificilmente são abordadas no exterior.

Face ao Covid-19 apenas 4 turmas estiveram a trabalhar, em simultâneo, nestes espaços. Uma turma estava na Piscina, outra turma estava no Exterior A, outra no Exterior B e outra no Ginásio. Um problema encontrado nesta logística foi que sempre que chovia apenas 2 turmas podiam ocupar o pavilhão e, outra turma tinha que ir para a sala de aula. Isto foi problemático, pois se os alunos já não tinham o número de horas necessário para a educação física, com este cenário esse número ainda se tornou mais reduzido. Nessas aulas, em sala de aula, aproveitei para trabalhar a área dos conhecimentos ou, matérias que necessitavam de maior atenção por parte dos alunos.

Chegou-se à conclusão que, para o segundo período, algo deveria mudar e, assim, definiram-se novos roulements. Posto isto, passaram a existir 2 espaços no Ginásio e, um espaço no Exterior, aumentando assim o número de aulas no interior (12 aulas de 34) e, a possibilidade de trabalharmos determinadas matérias que eram essenciais aos alunos (Apêndice 3).

1.2.2 Objetivos EF no EML

No Programa Nacional de Educação Física (Rocha, Mira, Comédias, & Guimarães, 2010) a EF tem como finalidade a educação de um cidadão fisicamente bem-educado mas, não nos podemos deixar levar por redundâncias, esta não trata apenas do físico, mas também de valores sociais, éticos e morais, como o respeito pelo outro, atitudes, o *fairplay*, espírito de equipa, sacrifício e entreajuda. Informa, os que nela participam, da importância da condição do físico ao nível da saúde, das boas práticas alimentares e conhecimentos específicos da mesma, quer seja das atividades físicas, quer sejam as regras e condutas. Cria rotinas de higiene e consciencializa

os alunos, desde tenra idade, a uma prática contínua e a longo prazo. Com base nestas diretrizes do PNEF, no EML, estas práticas são adquiridas desde cedo, existindo uma continuidade da disciplina no currículo escolar, uma vez que os alunos, desde a pré-escolar (3 anos), beneficiam da prática de EF até ao 12º ano, podendo existir um tipo de aperfeiçoamento por parte de alguma matéria da EF, possivelmente através da participação no desporto escolar.

É também referido por Rocha, Mira, Comédias e Guimarães (2010) que a EF promove um desenvolvimento multilateral, melhorando a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso, com o objetivo principal de fomentar o gosto pela prática, para que os alunos, à saída da escolaridade obrigatória, possam continuar ativos e saudáveis. Toda a prática e todo o processo ensino-aprendizagem é adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno.

Algo que o EML poderia explorar é o significado da implementação da EF em idades tão baixas e, perceber o impacto que traz aos alunos ao longo dos anos. Se têm menos dificuldades, se são mais competentes, ou o contrário. E se não forem? Será um problema dos alunos, dos professores, do currículo (programa), da própria organização do Externato, do DEF ou do próprio horário da EF? Se os alunos frequentam a EF desde os 3 anos, como é que no ensino secundário apresentam nível de introdução em determinadas matérias? É uma questão que poderia ser estudada pelo DEF.

O objetivo da EF e, dos docentes desta disciplina, é influenciar os alunos para criar, no futuro, uma sociedade ativa e consciente, começando, no EML pela comunidade escolar.

Segundo Trost, S.G. e Van der Mars, H. (2010), através do programa *No Child Left Behind* (NCLB), a missão é elevar as notas nas matérias nucleares e, para isso, acabam por cortar matérias como a EF, as artes, o teatro e a música, do currículo escolar por serem consideradas matérias secundárias ou não essenciais. Por exemplo, no 1º ciclo, existem muitas escolas que não têm EF como disciplina curricular o que, por vezes, é substituída, erradamente, por AECs (Atividades de Enriquecimento Curricular) que não chegam a abordar o que a EF abrange, posto isto, muitas escolas continuam a acreditar que o ideal é esta mentalidade. No EML esta linha de pensamento não é seguida. Desde os 3 anos de idade, os alunos beneficiam da prática de EF, que é comprovado pelo documento da Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico (Bom *et. al.*, 1992). Ou seja, este documento consiste num currículo de EF no 1º ciclo, onde se encontram as linhas orientadoras dos professores da disciplina.

Esta ideia é mais uma vez contrariada pelo EML quando, no calendário geral das atividades escolares para alunos, pais e encarregados de educação, são apresentados vários momentos recreativos inseridos na EF, Música, Teatro e Artes.

Isto suporta o que está presente no Perfil do Aluno do Externato Marista de Lisboa, inserido no Projeto Educativo (2018-2022) dando foco aos valores de cariz criativo, religioso e desportivo.

1.2.3 Departamento de Educação Física (DEF)

No que diz respeito ao DEF, o mesmo é constituído por 11 professores. Neste departamento existem 3 professores que são responsáveis pela coordenação de desporto, do ensino secundário e do 1º ciclo, o que permite uma maior perceção e contacto com as problemáticas de quase todos os anos escolares. Do departamento faz também parte o presidente da Associação de Estabelecimentos de Ensino Particular (AEEP). É através destes cargos e, da importância dos mesmos, que existe uma maior valorização do DEF no EML.

Todo o trabalho realizado no DEF é efetuado em conjunto. Verifiquei que sempre que uma decisão tinha de ser tomada, existia o cuidado de se marcar uma reunião, caso não estivesse já marcada no calendário anual de atividades dos docentes, para se debater temas e soluções para os mesmos. Contudo, considero que deviam existir mais reuniões para a resolução de pequenos problemas diários, onde fossem definidas estratégias e metodologias iguais para os problemas mais comuns. Em conversa com os professores percebi que, este ano foi um ano com mais contacto entre os professores e mais partilha de ideias, principalmente devido ao Covid-19, para se perceber como contornar determinados problemas, ou até mesmo para se definirem os métodos das aulas em registo online.

Algo que considerei que seria uma mais valia para o DEF foi a presença de mais professoras no mesmo, uma vez que dos 11 professores apenas uma é professora. É comum em quase todas as aulas de EF existirem alunas que não se sentem confortáveis com a prática da disciplina e, neste ano de estágio, percebi que muitas eram as alunas que se sentiam muito mais à vontade em falar comigo sobre os seus problemas do que com o professor titular da turma e, o mesmo aconteceu com outras turmas de diferentes anos (PTI). Esta proximidade com os alunos é bastante importante, por estas e por outras razões. Considero que o DEF deveria repensar esta situação.

Em reunião do DEF, chegou-se à conclusão que deveria existir um plano B caso o ensino voltasse a ser à distância (Anexo 1).

Através dessa reunião foi possível concluir, mais uma vez que, o DEF trabalha e planeia em conjunto. (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001).

O DEF lecionou as matérias presentes no PNEF, embora, no ensino secundário, não abordavam o Andebol, a Patinagem, o Ténis, a Escalada e a Orientação. De acordo com o PNEF existem ainda duas matérias alternativas a serem lecionadas, que são elas o Ténis de Mesa e a Natação. Foi definido também para este ano que a Ginástica Acrobática não seria lecionada. No final de cada ano, o grupo reúne para apurarem o que correu melhor e pior no decorrer do ano letivo, a fim de melhorarem no ano seguinte.

Não só estas reuniões do departamento são importantes, assim como as de estágio, onde existia uma reflexão e preparação semanal, em conjunto com o Orientador do Externato. No nosso caso, estas reuniões realizavam-se às sextas-feiras.

No início do ano, o DEF chegou à conclusão que algumas regras deveriam ser modificadas e, outras adicionadas, isto para que as aulas e EF pudessem decorrer em segurança.

Por motivos de higiene, no decorrer das aulas de EF os alunos, com frequência, higienizam as mãos e os materiais sempre que trocavam de estação.

Para a higienização dos espaços entre as diferentes aulas, os alunos deslocam-se para o espaço da aula quando a mesma se iniciava e tinham que sair do recinto desportivo no tempo em que a aula terminava para não existir aglomeração de alunos à saída. Foram estas as regras implementadas pelo EML, contudo não concordo. Percebo a importância, nesta altura, dos distanciamentos dos alunos e, da higienização dos materiais, porém, os alunos saem prejudicados, uma vez que o seu tempo de prática diminui. Se chegarem 10 minutos atrasados à aula por se estarem a equipar, mais os 15 minutos para se desequiparem e dirigirem à sua área de intervalo, são menos 25 minutos de prática, mais o tempo perdido, mas essencial, para a higienização de material entre grupos, os alunos acabam por não ter os 70 minutos de tempo útil nas aulas (Carreiro da Costa, 1984).

O tempo útil é, segundo Carreiro da Costa (1984), o “tempo que resta depois de descontado o período que os alunos despendem no balneário. É o tempo que os alunos realmente passam no espaço de aula (ginásio, campo de jogos, pista de atletismo, piscina, sala desportiva polivalente, etc.)” (pp.22-26).

Ao procurarmos aumentar o tempo útil conseguimos ter mais Tempo Disponível para a Prática e consequentemente conseguimos mais Tempo de Empenhamento Motor considerado crucial na aprendizagem motora na aula.

Para se concluir qual o Tempo Disponível para a Prática e, consequentemente o Tempo de Empenhamento Motor dos alunos, segundo Carreiro da Costa (1984), devemos subtrair ao tempo útil, o tempo de informação (tempo que o professor despende a apresentar as atividades,

a organizar grupos, a distribuir tarefas) e, o tempo de transição (tempo gasto na colocação do material didático; tempo que medeia entre o fim de uma atividade e o início de outra).

1.3 Opções de Lecionação

1.3.1 Organização da aula

Para aumentar o Tempo de Empenhamento Motor, procurei criar rápidas rotinas organizativas, no início e no fim da aula, de acordo com a disposição dos alunos no espaço. Os alunos quando chegavam à aula separavam-se pelos grupos previamente definidos e, no final da aula, os alunos dispunham-se pelo espaço em xadrez, mantendo o distanciamento entre eles. Assim, o início da aula era mais rápido começando com um aquecimento mais intenso, para se dar início à parte fundamental da aula. Relativamente à higienização dos materiais, através da diminuição dos alunos responsáveis por esta tarefa, reduzindo também o número de alunos nos pontos indicados para tal, aumentávamos também o tempo disponível para a prática. Para isto, sempre que existia uma rotação nas áreas, o aluno que tinha o material na mão, por exemplo uma bola, era o que realizava a higienização desse material. Quando os alunos se encontravam em áreas com mais material para higienizar, todos tinham que participar nesse processo, por exemplo os colchões.

De igual modo, a instrução era mais específica e mais curta, procurando com esta rentabilizar o tempo da aula. Procurei, quando revia a aula, no dia anterior, clarificar a minha instrução para que fosse transmitido aos alunos apenas o essencial, de forma clara e concisa.

Para questões relacionadas com a higiene, conforto e segurança, para a prática de EF no pavilhão era solicitado um calçado limpo e próprio para a prática desportiva, isto para que os alunos não andassem com o calçado da rua no interior do pavilhão.

Foi pedido também aos alunos para que estes levassem um saco para guardarem uma garrafa com água, uma máscara extra e a máscara que traziam e ainda, uma toalha caso quisessem limpar o suor para não irem com as mãos à cara.

Nas aulas de EF os alunos podiam estar sem máscara. Segundo o artigo de Galván *et al.*, (2020), podemos verificar que a única inconveniente do uso das máscaras na prática de desporto era o desconforto. Criei sempre condições para que os alunos realizassem as aulas de EF sem máscara, sendo que, se algum aluno, por precaução quisesse usar, poderia fazê-lo. Neste mesmo artigo, aparecia descrito como perigoso a prática de exercícios físicos de alta intensidade sem máscara em recintos fechados (por exemplo, pavilhão), procurei realizar com os meus alunos, situações de aprendizagem com uma intensidade mais baixa.

1.3.1.1 Gestão

Para iniciar as minhas aulas de EF, tive que estudar sobre que organização adotar. A minha organização consistiu em dividir a aula em: parte inicial, parte fundamental e parte final (Martins, Gomes & Costa, 2017).

A parte inicial remetia à informação inicial sobre os objetivos da aula e procurei que existisse um aumento da temperatura corporal dos alunos através de trabalhos de mobilidade articular e, aumento da frequência cardíaca.

Na parte fundamental procurei iniciar, consolidar, finalizar ou avaliar alguma matéria da EF. Estes exercícios foram realizados em Vagas; Estafetas; Percursos; Circuitos; Jogos; Exercícios Individuais, a Pares ou Trios; ou em Áreas (Martins *et al.*, 2017).

Na parte final, existiu trabalho de flexibilidade, retorno à calma, alongamentos e um balanço da aula, bem como a introdução da aula seguinte.

A aula de EF tinha a duração de 90 minutos (tempo horário), contudo, como referi anteriormente, os alunos demoravam 10 minutos a equiparem-se e tinham que sair 15 minutos mais cedo para se desequiparem, de modo a ser possível a higienização do balneário e, para que estes se deslocassem para o seu respetivo espaço de intervalo.

Assim, as aulas acabavam por não ter 70 minutos, tal como é proposto por Carreiro da Costa (1984).

Tive a preocupação de que, em todas as aulas, existisse a sigla ABCD (Aptidão Física; Bolas; Colchões e Dança). Esta sigla constitui uma mnemónica essencial para que exista continuidade em todas as aulas, permitindo assim em que todas as aulas, independentemente da forma ou do próprio exercício, exista o trabalho das capacidades motoras; JDC, jogos pré-desportivos ou exercícios mais analíticos; Ginástica de Solo ou Aparelho; e Dança. Por vezes, o trabalho da aptidão física estava implícito nas matérias da EF, contudo, existiam alunos que necessitavam desse reforço, por não atingirem a zona saudável da aptidão física ou, cujas matérias escolhidas para a aula não representassem efetivamente esse trabalho.

Tanto na reunião do DEF, bem como na reunião de docentes do 10º ano, foi pedida uma planta de sala de aula e, uma definição de grupos em EF, com a finalidade de controlarem os alunos caso existisse algum caso de Covid-19 na turma (Apêndice 4).

Posto isto e, com a pouca informação que tinha dos alunos, tive que criar uma solução para a construção dos grupos. Através da ficha de registo biográfico, com base na matéria em que tinham mais dificuldade, no desporto que praticavam, bem como as notas obtidas no ano anterior, comecei a construir os grupos de modo a que, uns compensassem as dificuldades dos

outros, existindo assim uma heterogeneidade nos mesmos. Tive o cuidado de ter em conta possíveis lesões ou doenças que algum aluno pudesse ter.

Algo que me facilitou muito o agrupamento dos alunos foi o facto de quase todos praticarem desporto, o que me possibilitou ter um aluno de referência em determinada matéria em cada grupo, podendo assim existir uma aprendizagem coletiva.

Inicialmente criei 5 grupos de 6 alunos, grupos estes, como referi anteriormente, heterogéneos, quer seja nos géneros, quer nas notas que obtiveram no ano letivo anterior.

As aulas desta turma decorreram às terças e quintas feiras, às 10 horas. A duração das aulas era de 90 minutos (Anexo 2).

1.3.1.2 Instrução

No início do ano, nas primeiras aulas criei uma rotina de aquecimento. O aquecimento era realizado em grupos, grupos esses onde os alunos trabalhavam no decorrer da aula. Para rentabilizar o tempo da aula, todas as questões de verificação de presenças ou faltas de equipamento eram realizadas durante o aquecimento.

Após o aquecimento distribuía os grupos pelas áreas, garantindo que, os mesmos ficavam afastados uns dos outros. Depois desta divisão dos alunos explicava, de forma clara e concisa, os objetivos de cada área. Sempre que necessário solicitava, a determinados alunos, a demonstração dos exercícios para clarificar quais os aspetos críticos a que os alunos deviam prestar mais atenção.

Em determinadas matérias, como por exemplo na ginástica, apresentava aos alunos fichas com as progressões de certos elementos gímnicos (Anexo 3), bem como várias sequências, começando numa mais simples até uma mais complexa, para que todos os alunos conseguissem progredir (Apêndice 5).

Procurei também que, cada grupo tivesse uma folha, onde estavam presentes as matérias a serem abordadas nas aulas, bem como os parâmetros, movimentos, ou elementos que cada aluno tinha a melhorar (Apêndice 6)

Algo que me facilitou a instrução foram as aulas de EF que realizámos na sala de aula, devido às condições climatéricas, onde aproveitei para mostrar vídeos aos alunos sobre as matérias nas quais a turma apresentava maiores dificuldades. Principalmente nas matérias de atletismo conseguia repartir os vídeos e, mostrar cada fase, bem como os aspetos críticos que queria que os alunos compreendessem melhor.

Estas aulas foram bastante úteis e foi nítida a transferência que os alunos fizeram da teoria para a prática, o que acabou por reduzir também o tempo de instrução, uma vez que os alunos percebiam logo o objetivo de cada exercício.

1.3.1.3 Clima

No que diz respeito ao clima das aulas, procurei que este fosse sempre positivo e que, as aulas fossem de encontro ao interesse e também às necessidades dos alunos. Assim sendo, a motivação por parte dos alunos era notória no decorrer das aulas.

Em todas as turmas existem alunos com mais aptidão para a prática desportiva do que outros. Nesta turma, ainda que poucos, tinha alunos com grandes dificuldades em determinadas matérias da EF. Posto isto, procurei colocá-los em grupos cujas relações sociais entre os alunos fosse positiva, para que pudesse existir uma maior entreaajuda também.

Outra estratégia pela qual optei foi colocar os alunos com mais dificuldades, em determinada matéria, no grupo onde se encontrava algum aluno de referência na mesma. Este aluno, com maior predisposição motora para determinada matéria, ficava responsável pelo grupo e, por criar condições favoráveis, no decorrer dos jogos, para o aluno com maior dificuldade. Ao início duvidei que isto fosse resultar, contudo foi algo bastante positivo e aceite pela grande maioria da turma. Os resultados das avaliações, para os alunos com mais dificuldades, foram melhores ao nível das questões técnicas e, para os alunos com maior aptidão, níveis como a cooperação e entreaajuda também melhoraram.

1.3.2 Caracterização geral da turma

A turma que me foi atribuída, para a participação neste processo pedagógico de Estágio, era do 10º ano, do curso de Ciências e Tecnologias (10º1B).

Esta turma era constituída por 30 alunos, dos quais 18 eram raparigas e 12 rapazes. Considerei que era uma turma grande, ainda por cima em tempo de pandemia, ou seja, isto constituía um problema, contudo podemos retirar benefícios desta problematização, por ter mais complicações / situações que tive de resolver e refletir, logo vivenciei mais experiências que considero ser uma mais valia nesta fase de aprendizagem.

De forma a conhecer melhor os alunos, os seus interesses, alguns hábitos alimentares e algumas dificuldades sentidas por eles, elaborei dois questionários (Apêndice 7 e 8, um relativamente à EF e um destinado à direção de turma).

A idade dos alunos da turma variava entre 14 e 15 anos e apenas 6 dos 30 alunos, não praticavam desporto ou exercício físico.

O desporto mais praticado pela turma, em média, era o voleibol (Apêndice 9).

Com base nos questionários percebi que a matéria da EF que mais gostavam era, normalmente, a que afirmavam ter menos dificuldades e o mesmo acontecia com a matéria que gostavam menos, sendo aquela em que apresentavam mais dificuldades.

A matéria onde afirmam ter mais dificuldade era o futsal (Apêndice 10).

1.4 Objetivos

Quer na área da lecionação, quer em outras áreas do estágio pedagógico, temos que definir objetivos, pois são estes os nossos pontos de partida, definindo os objetivos gerais e específicos, quer para os alunos, quer para mim enquanto professora estagiária.

Para tal baseei-me no método SMART (Apêndice 12), ou seja, qual o objetivo final, como o alcançar, como o avaliar e, qual o tempo necessário para o alcançar (Mannion, & Keepence, 1995).

Quadro 3 - Objetivos Gerais e Específicos da área da Lecionação

Objetivos	Alunos	Professor
Gerais	Potenciar o desenvolvimento harmonioso e multilateral	Aplicação do método AGIC (avaliação; gestão, instrução e clima) para aferir um ensino eficaz.
	Promover estilos de vida saudáveis, como a importância de uma prática regular para a nossa saúde, bem como valores éticos e morais (Bom, 1992; Simões & Lopes, 2014).	Desenvolver capacidades de ajuda para alunos, cujo peso ou tamanho seja, superior ao meu.
	Promover estilos de vida saudáveis, como a importância de uma prática regular para a nossa saúde, bem como valores éticos e morais (Bom, 1992; Simões & Lopes, 2014).	Aperfeiçoar matérias que tenho mais dificuldade.
	Criar oportunidades de relações interpessoais entre os alunos.	
Específicos	Melhorar em matérias prioritárias (alcançar o nível de introdução ou parte do mesmo).	Promover aulas estimulantes e motivadoras, quer para cultivar o gosto pela prática, quer para aumentar as interações positivas entre os alunos.
	Evoluir nas restantes matérias (alcançar os níveis seguintes, ou melhorar dentro dos mesmos).	Melhorar ao nível das ajudas, principalmente na ginástica de aparelhos.
	Atingir a zona saudável com todos os alunos.	Melhorar os ciclos de feedback.
	Atingir uma nota superior a 13 valores na área dos conhecimentos.	Melhorar os feedbacks, não o conteúdo dos mesmos mas, a sua frequência.
		Aperfeiçoar conteúdos como jogos desportivos coletivos e ginástica de aparelhos (boque).

1.5 Etapas

Como referi anteriormente, este planeamento é realizado por etapas (Apêndice 13). Quer por ser o que o DEF usa, quer por ser o que considero mais organizativo e, eficaz na sua aplicação. Existe uma repartição e uma preocupação pedagógica com o aluno e as suas fases de aprendizagem. Existe ainda a preocupação de que estas sejam as mais motivadoras possíveis, mas ainda assim que cubram todas as necessidades dos alunos.

Por questões organizativas, realizei a calendarização de todas as etapas e as devidas unidades didáticas pelo ano letivo (Apêndice 14).

1.5.1 Prognóstico

A etapa prognóstico consiste numa avaliação inicial; existe uma escolha dos objetivos operacionais (matérias que precisam de ser trabalhadas de imediato); os alunos aprendem regras de organização e participação nas aulas; os mesmos atualizam conhecimentos e focam nos objetivos prioritários.

É uma etapa onde existem decisões de orientação e organização por parte do professor. São trabalhadas as relações interpessoais positivas, procurando o professor um clima favorável a estas relações e à aprendizagem dos alunos.

Os objetivos que defini para esta etapa basearam-se na observação da escola, do DEF e conhecimento da turma.

O objetivo da primeira etapa de trabalho com a turma, no começo do ano letivo, é a avaliação inicial, cujo propósito fundamental consiste em determinar as aptidões e dificuldades dos alunos nas diferentes matérias do respetivo ano de curso, procedendo simultaneamente à revisão/atualização dos resultados obtidos no ano anterior (Rocha, Mira, Comédias, & Guimarães, 2010).

A Avaliação Inicial é um processo decisivo pois, para além de permitir a cada professor orientar e organizar o seu trabalho na turma, possibilita aos professores assumirem compromissos coletivos, aferindo decisões anteriormente tomadas quanto às orientações curriculares, adequando o nível de objetivos e/ou procedendo a alterações ou reajustes na composição curricular à escala anual e/ou plurianual, caso considerem necessário (Rocha, Mira, Comédias, & Guimarães, 2010). Estas alterações tinham sido realizadas, mas com algumas sugestões dos professores estagiários e, dos restantes professores do DEF, o Protocolo de Avaliação Inicial sofreu alterações.

Considereei que a avaliação inicial, principalmente da aptidão física, deveria ser o mais tarde possível, para definir objetivos e preparar os alunos pois estes estiveram 6 meses parados, devido à pandemia e, não iriam demonstrar, em pleno, as suas capacidades. Deixei-os retomar as suas rotinas, as suas atividades para que os resultados fossem o mais realistas possíveis. No Apêndice 15 encontra-se o planeamento da Unidade Didática relativa à primeira etapa da lecionação (Prognóstico).

Relativamente ao Ensino Secundário, o 10º ano tem, predominantemente, o carácter de revisões/reforço, no sentido de os alunos não só poderem avançar em determinadas matérias (ou experimentar atividades alternativas) mas também, para compensar ou recuperar os alunos/turmas em áreas em que revelam mais dificuldades (Rocha, Mira, Comédias, & Guimarães, 2010).

Nesta fase, o objetivo das minhas aulas foi a avaliação inicial e o treino das capacidades motoras dos alunos.

Numa fase inicial procurei conhecer os alunos com base em fichas autobiográficas. De seguida procedi à escolha e ajustamento de rotinas, quer de gestão, quer de clima e, iniciei um trabalho de condição física com os alunos. Passei à avaliação inicial da área das atividades físicas e continuação do trabalho de condição física e, por fim, à avaliação da aptidão física.

Uma vez que os alunos estiveram muito tempo sem a presença das aulas de EF, procurei, juntamente com as atividades físicas, focar-me mais no trabalho da aptidão física para que, existisse um maior desenvolvimento motor (Apêndice 16). Este trabalho foi realizado no final de cada aula, assim como o trabalho da flexibilidade.

Com o trabalho de observação e registo reparei que, o aluno número 16 apresentava algumas dificuldades ao movimentar-se, ao nível da flexibilidade, da condição física e, ao nível articular também.

Estas partes finais da aula devem consistir num “processo de estimulação adequada, respeitando a própria noção de treino desportivo, excluindo tudo o que possa representar um risco à conservação da homeostasia e do bem-estar do jovem tentando sempre não cometer erros que por vezes são irreparáveis” (Proença, 2001).

No Apêndice 17 encontram-se sugestões de avaliação para os JDC, baseadas nas características gerais dos jogos, face à pandemia que, também foi proposto ao DEF e, em conjunto com o Coordenador de EF, chegámos a essas situações de avaliação.

De forma mais simplificada, no apêndice 18, apresento as situações realizadas como avaliação inicial, com base no Protocolo de Avaliação Inicial (PAI).

Estas situações baseiam-se nas características gerais de cada modalidade da EF.

No Voleibol, situações de cooperação 2 a 2 com serviço por baixo. Nos Jogos Desportivos Coletivos de Invasão (JDCI), jogos em igualdade numérica. Nos jogos de raquetes, jogos de cooperação (1+1). No atletismo: Corrida de Estafetas em linha reta; Corrida de Barreiras, com barreiras mais baixas e variedade nas distâncias das mesmas; Salto em comprimento, utilizando a técnica de voo na passada; Salto em altura com a técnica de tesoura. Na Natação, procurar que os alunos nadem 25m nas técnicas de nado de Crol e Costas. Ginástica de Solo, realizar uma sequência gímnica com fluidez, existindo progressões nos elementos constituintes da mesma. Na Ginástica de Aparelhos: salto ao eixo no boque, e no minitrampolim carpa de pernas afastadas. Em Dança, realizar um esquema de rumba quadrada, em situação de *line dance*. Face à aptidão física realizar a bateria de testes do FitEscola, tendo em conta os valores de referência das zonas saudáveis de cada teste.

Como referi anteriormente, com base nas fichas autobiográficas, criei os grupos de trabalho de modo a que estes fossem equilibrados e que tivesse um aluno de referência em cada matéria da EF, em cada grupo.

Os grupos mantiveram-se os mesmos ao longo da 1ª Etapa, isto porque todos foram sujeitos às mesmas situações de avaliação inicial. Face ao Covid-19, era mais seguro manter os grupos, para não existirem trocas constantes de alunos e, em questões de rotinas, manter os grupos foi essencial para que as mesmas fossem bem aplicadas.

Balanço da 1ª Etapa – Prognóstico

Nesta etapa as dificuldades que senti corresponderam à situação atual do Covid-19 no que diz respeito à organização da aula, ou seja, a todas as alterações que estas tiveram que sofrer, ao nível das matérias e dos distanciamentos, para mantermos uma aula segura.

Para resolver esta questão tive que rapidamente criar rotinas para que, também os alunos se adaptassem à nova realidade da EF nos tempos que corriam. Tive também que reforçar as novas regras que as matérias sofreram, pois, muitos alunos continuavam sem perceber o porquê destas alterações e que estas eram as mais seguras para eles. Explicar que as situações de jogo deveriam ser alteradas e que, o distanciamento entre eles era essencial, que todos tinham que contribuir para tal e, para a segurança de todos, tinham que participar no processo de higienização dos materiais.

Ainda relativamente ao Covid-19 tive uma situação um pouco desagradável, em que os pais de 2 alunas não deixaram que estas realizassem as aulas de natação. A situação resolveu-se rapidamente através de uma conversa entre a DT e os encarregados de educação.

Contudo, estas alunas e, mais um outro aluno, fizeram apenas uma aula no primeiro período o que levou a não terem avaliação, a esta matéria da EF.

No que diz respeito a questões organizativas, a meio desta etapa senti que o número de grupos que tinha não era favorável para a gestão da aula. O contrário também aconteceu, tive um aluno a questionar-me quando os grupos seriam alterados porque ele afirmava ter mais competências do que aquelas que estava a transmitir pois o grupo em que ele estava era, no geral, menos predisposto para a prática da EF do que ele. Com isto apercebi-me do interesse dos alunos pelas aulas o que acabou por me motivar e, procurar ser melhor de aula para aula.

Com base em todas estas situações, nos resultados em algumas avaliações já realizadas e, com o clima emocional que observei entre os alunos (alguns comportamentos de desvio), criei novos grupos de trabalho (Apêndice 4). Agrupei os alunos em 4 grupos, dois grupos constituídos por 8 alunos, um grupo com 7 alunos e, um último grupo com 6 alunos. Com base também na lógica inicial, procurei ter um aluno de referência, em cada matéria, em cada grupo, isto para que, quando essa matéria fosse abordada este aluno conseguisse ajudar algum colega com mais dificuldades.

Com estes novos grupos senti que os mesmos estavam equilibrados e, eram heterogéneos; consegui também, um trabalho mais cooperativo entre os alunos (Crahay, 2013).

O facto de serem menos grupos, o número de material a ser usado também diminuiu, logo o tempo para higienizar o mesmo foi menor, o que levou os alunos a terem mais tempo de prática.

Algo que melhorei ao longo desta etapa foi o meu à vontade a dar as aulas. Inicialmente não me sentia confortável a dar as mesmas, sentia-me muito exposta e, com medo de não corresponder às necessidades dos alunos. É algo que, como referi, fui melhorando, não só partindo de mim, mas da relação que fui criando com os alunos e, com o próprio orientador do EML, que me ajudou nesta situação.

Assistia a aulas de outros professores, preparava bem as aulas e definia bem os objetivos para ser mais fácil a minha intervenção nas mesmas.

Esta insegurança inicial que sentia, prejudicou-me não só a nível psicológico, mas também a minha prestação pois, não falava tanto com os alunos. Algo que também não ajudava era o facto de não conhecer os alunos, nem saber os seus nomes. Por vezes, queria falar com eles, dar-lhes feedbacks que acabavam por não ser realizados por não saber o nome deles e, no tempo que perdia a verificar os seus nomes, o período ideal para dar esse feedback passava.

Com o passar do tempo, aprendi o nome de todos, o que me fez sentir mais segura na transmissão e conclusão do ciclo de feedbacks, contudo tinha noção que era algo que tinha a melhorar.

Para conhecer melhor os meus alunos comecei por fazer a chamada um a um, o que me levava a ver mais os alunos e, conseguia também confirmar se os alunos se apresentavam com o devido equipamento do EML.

Relativamente às avaliações, os alunos foram avaliados às 7 matérias da EF (Apêndice 19): Jogos Desportivos Coletivos (futsal; voleibol; basquetebol); Natação; Raquetes (badminton; ténis de mesa); Atletismo (corrida de velocidade; corrida de estafetas; corrida de barreiras; lançamento do peso; salto em altura; salto em comprimento); Dança; Ginástica (ginástica de solo; ginástica de aparelhos – minitrampolim e plinto) e, ainda, realizaram as avaliações do FitEscola (Apêndice 20). Relativamente à área dos conhecimentos não realizei nenhuma avaliação inicial com um registo formal, os alunos iam sendo avaliados no decorrer das aulas, através das regras dos jogos e de perguntas que ia fazendo.

Inicialmente tive alguma dificuldade em avaliá-los, pois não conhecia os alunos para ir retirando notas sobre as suas prestações. Optei por filmar algumas partes das aulas, mais precisamente as áreas que estavam a ser avaliadas, para que, depois das aulas, pudesse observar as gravações e avaliar os alunos.

As avaliações dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC) e da Dança, tiveram que ser adaptadas. Nos JDC de invasão tive que criar situações condicionadas para diminuirmos o número de alunos nos jogos e criar situações analíticas para avaliar situações que não puderam ser observadas no jogo condicionado.

Relativamente ao Voleibol, não houve necessidade de adaptação, pois as distâncias e todas as questões de segurança estavam asseguradas, devido às características gerais do jogo.

No Futsal e no Basquetebol é que tiveram que existir essas alterações, principalmente para avaliar a condução de bola e o drible.

Para tal criei situações analíticas como, condução de bola com mudanças de direção e remate à baliza. Com esta situação percebi que o Futsal era a matéria da EF em que quase todos os alunos da turma apresentavam grandes dificuldades. Tinham pouco contacto com bola e não procuravam olhar por, e, para onde iam.

Relativamente ao Basquetebol, este apresentava mais melhorias que o Futsal. Criei uma situação analítica com drible e finalização em lançamento na passada, onde a coordenação foi considerada o problema principal. Com algumas repetições foi visível uma melhoria por parte dos alunos, mas quando em situação de jogo, raramente realizavam esta ação. Considerei que o

exercício analítico estava muito fora do contexto e, posto isto, acrescentei ao exercício um defesa, para que existisse alguma pressão, não ativa, para dar tempo e espaço ao colega com bola, mas também, para causar algum desconforto ao aluno que realizava o lançamento na passada. Quando verifiquei esta ação em contexto de jogo, aferi que mais alunos realizavam o lançamento na passada.

Na Dança, a mesma foi avaliada em barra, sem pegadas e sem contacto entre os alunos.

Com base no Apêndice 19, as matérias onde os alunos tiveram mais facilidades foram: Ténis de Mesa; Voleibol; Natação e no Lançamento do Peso.

No mesmo Apêndice (19), as matérias onde a maioria dos alunos apresentavam mais dificuldades, e, por isso foram consideradas como matérias prioritárias foram: Futsal; Basquetebol; Badminton e Ginástica.

Podemos verificar, se cruzarmos os dados do Apêndice 10 com os dados do Apêndice 19 que, as dificuldades que eles diziam sentir no início do ano, foram realmente as que se verificaram após a avaliação inicial, com base nos resultados da AI, presentes no Apêndice 21. Sendo elas o Futsal e a Ginástica.

Quadro 4 - Principais dificuldades observadas

Futsal e Basquetebol	Controlo de bola; Passe; Leitura de Jogo; Boas tomadas de decisão; Desmarcação e Manutenção da bola em jogo
Badminton	Descolação e posição corporal dos alunos no momento do batimento do volante, principalmente no movimento do Clear
Ginástica de Solo	Rolamentos à retaguarda; Apoio facial invertido (normal, com cambalhota e de cabeça)
Ginástica de Aparelhos	Salto entre-mãos no plinto; No minitrampolim: receções, extensão e controlo do corpo, e na pré-chamada do aparelho.
FitEscola (Aptidão Física)	Flexibilidade dos membros inferiores

1.5.2 Prioridades

Na etapa prioridades foram trabalhadas as dificuldades dos alunos com menos competências e, os alunos com mais dificuldades, trabalharam aquilo em que eram mais competentes de modo a experienciarem o sucesso.

Para combater o problema de cada aluno tive que perceber em que nível é que cada aluno se encontrava, para adaptar os objetivos face às dificuldades dos mesmos (Apêndice 22).

No Apêndice 23 encontram-se os objetivos que pretendia que os alunos alcançassem face ao programa de EF do EML (Anexo 4). Posto isto, criei situações no decorrer da aula que permitissem aos alunos alcançar esses mesmos objetivos (Apêndice 24). No Apêndice 25 existe o cruzar de objetivos com os alunos da turma. Organizei as aulas por áreas com o intuito dos alunos passarem pelas matérias, mas de modo a que, dentro de cada área, existisse uma diferenciação através dos exercícios que os alunos realizavam.

Nesta etapa defini novos grupos de trabalho face aos resultados obtidos na avaliação inicial, assim como defini as 3 Unidades Didáticas (UD) presentes nesta etapa (Apêndice 26).

Quadro 5 - Objetivos dos Alunos - EF

Alunos	Dificuldades/ações a melhorar	Processos
11, 12, 13, 14, 17, 20, 21, 24, 1 Restantes alunos	Voleibol: deslocação; serviço por baixo (mão fechada); passe (chapadas na bola)	1+1 sem rede, máximo de passes 2+2 com serviço por baixo mais 5/10 transposições. 2x2 com serviço por baixo
30, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 20, 22, 24, 28, 30, 1 Restantes alunos	Basquetebol: passos com a bola nas mãos; receção e enquadramento ofensivo; desmarcação; lançamento na passada	3x2 Ações: Desmarcação e lançamento 2x1 Ações: Passe e corta e lançamento na passada Jogo em igualdade numérica
2, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 24, 28, 30	Futsal: receção; passe; desmarcação	Rábias condicionadas. Ações: receção, passe e levantar a cabeça. Condicionantes: 1 toque. 3x1 Ações: Desmarcação, receção e enquadramento. 3x2 ou igualdade numérica

Restantes alunos		
2, 6, 10, 11, 12, 17, 27	Dança: fora dos tempos; passo progressivo (rumba quadrada)	Alunos a contar tempos. Coreografia pré definida, por exemplo, 2 passos base seguido de passo progressivo. Variar passos e criar uma coreografia à vontade, desde que estivessem ao ritmo da música.
Restantes alunos		
2, 7, 9, 11, 17, 28, 1	Natação: respiração; viragens; alinhamento; dificuldades no nado	Aproximação ao nado 25m L e C Viragens Distâncias superiores a 50m L e C com partida, viragem e chegada
Restantes alunos		
2, 5, 9, 11, 12, 13, 15, 17, 20, 24, 28, 30, 1	Badminton: Deslocação; posição do aluno no momento do batimento do volante	1+1 com 10 transposições de rede e troca de parceiro. Trocavam de parceiros com alunos mais competentes para dar uma certa continuidade às transposições
Todos os alunos		1x1
13, 1	Ténis de Mesa: dar continuidade ao jogo, devolver a bola.	10 serviços ao longo 10 serviços cruzados 1+1 com 10 transposições de rede e troca de parceiro.
Restantes alunos		5 serviços ao longo e 5 serviços cruzados
Todos		1x1

4, 5, 6, 10, 11, 12, 16, 17, 21, 23, 24, 26, 29, 1	Ginástica de Solo: Cambalhota atrás; pino	Divisão das sequências de cada nível. Cada aluno propõe-se a uma sequência e trabalha a mesma. Trabalha ainda os elementos que tem mais dificuldade de forma isolada. Sequência final de nível de forma fluida
Restantes alunos		
Todos	Ginástica de Aparelhos: Plinto: salto entre-mãos. Minitrampolim: carpa; ½ pirueta; receções e falta de qualidade na marcação das figuras	Jogo das receções (aguentar 3 segundos na receção, se bem-sucedido recebe 1 ponto). 3 vezes cada salto. Avaliação dos colegas com a escala: 1- não fez; 2- fez mal; 3- fez bem.
2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 30, 1	Atletismo <u>Lançamento do Peso:</u> atirar o peso; rotação do tronco	<u>Lançamento do Peso:</u> Lançamento faseado, primeiro parado para se resolver a questão do cotovelo e depois partindo lateralmente com balanço, para se corrigir a questão do avançar da bacia. Lançamento na sua totalidade
Restantes alunos		
Todos os alunos	<u>Corrida de Barreiras:</u> perna de ataque: joelho e calcanhar ao rabo; segunda perna, pouca amplitude; salto	<u>Corrida de Barreiras:</u> Sequência de 4 barreiras com partida de pé, em velocidade. Com barreiras mais baixas
2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13,		

14, 15, 16, 17, 19, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 30, 1		
Todos os alunos	<u>Corrida de Estafetas:</u> receção; dificuldade na perceção da zona de balanço e de transmissão	<u>Corrida de Estafetas:</u> 1 troca do testemunho em linha reta.
Todos os alunos	<u>Salto em Comprimento:</u> dificuldade em saltar, mas de modo geral são bons	<u>Salto em Comprimento:</u> Salto na passada.
2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 30, 1	<u>Salto em Altura:</u> técnica tesoura, chamada a 2 pés, sentam no salto (fosburyfloop)	<u>Salto em Altura:</u> Salto em tesoura
Restantes alunos		Salto em altura com a técnica Fosburyfloop

Balanço da 2ª Etapa – Prioridades

Face aos resultados apresentados anteriormente, as matérias abordadas nesta segunda etapa foram: Futsal Basquetebol; Badminton e Ginástica (Apêndice 19). No Apêndice 26 encontram-se as unidades didáticas relativas a esta Etapa do planeamento.

Estas matérias foram as sinalizadas porque existia muita dificuldade, nos JDC (Futsal e Basquetebol) em questões de controlo de bola, passe, leitura jogo; boas tomadas de decisão; desmarcação e manutenção da bola em jogo, com alguma qualidade.

No Badminton a deslocação e a posição dos alunos no campo também não era a indicada e, os alunos tinham muitas dificuldades no movimento Clear, não só no batimento do

volante, mas em toda a preparação e posição necessária para baterem no volante e darem continuidade ao jogo.

Na Ginástica, quer na de Solo, quer na de Aparelhos, existiam muitas dificuldades. Na Ginástica de Solo, nos rolamentos à retaguarda e, nos pinos (pino; pino cambalhota e pino de cabeça) e, na Ginástica de Aparelhos, principalmente, no plinto onde nenhum aluno realizou o salto entre mãos. Outras dificuldades foram verificadas no minitrampolim, principalmente nas receções e, também na extensão e controlo do corpo, bem como na pré-chamada do aparelho.

Não foram só nas matérias da EF, mas também no FitEscola (Apêndice 20) que os alunos apresentaram dificuldades, no que diz respeito à flexibilidade dos membros inferiores, maioritariamente nos rapazes, mas também nas raparigas.

Com o terminar desta etapa foi visível a melhoria de alguns alunos nas matérias em que tinham mais dificuldades.

Fui optando por vários métodos de registo de modo a ver qual o que melhor se adequava para recolher informações dos alunos. Comecei por apontar pontuações que os grupos iam alcançando, contudo isto não me dava informações individuais. Realizei uma tabela (Apêndice 6) onde indicava o que os alunos tinham que trabalhar e, eles mesmos, iam-se avaliando e escrevendo a pontuação individual nos JDC e também, no Badminton, servindo de guia aos próprios alunos nas aulas. Inicialmente pensei que fosse correr mal e que, tentassem esconder as suas dificuldades através de resultados errados, contudo tal não se verificou. Foram bastante justos e, sempre que tinham dúvidas sobre a prestação de algum colega, procuravam-me para os ajudar e explicar o porquê de ser aquela a avaliação que eu fazia.

Com isto, trabalhei o clima da aula e a proximidade com os alunos, algo que referi como sendo importante a melhorar. Para também avaliar esta minha evolução, filmei aulas e recorri ao Protocolo AGIC (Avaliação; Gestão; Instrução; Clima – Apêndice 27).

Algo que senti que devia trabalhar e arranjar estratégias para tal, foi nas ajudas da ginástica, principalmente na Ginástica de Aparelhos. Os alunos eram grandes e, muitos deles com peso superior ao meu, sendo por vezes difícil da minha parte ajudá-los. Recorri ao meu Orientador do EML que, rapidamente me ajudou e me deu dicas / estratégias para uma melhor intervenção. Contudo sei que era algo que tinha a trabalhar.

No que diz respeito a melhorias, nos JDC (Basquetebol e Futsal) principalmente, no Basquetebol, os alunos começaram a dominar a desmarcação e o passe e, com isto, melhoraram também as suas tomadas de decisão. Quando se encontravam perto do cesto ou da baliza, procuravam finalizar, enquanto que ao início queriam sempre passar aos colegas mais competentes, para não correrem o risco de falharem. Quanto à condução da bola, esta foi

melhorada, mas apenas em contexto analíticos, uma vez que os jogos eram condicionados, face à pandemia, uma vez que, se existe progressão deve existir uma defesa mais ativa e, para evitar contactos mais próximos no 1x1, optei por não usar o drible ou, condução de bola nos jogos. Com esta condicionante de poderem manter a bola sem que a mesma fosse roubada (apenas interceção de passes), os alunos tiveram tempo para enquadrar com o alvo e, tomar consciência do melhor a fazer. Neste momento de tomada de decisão os restantes alunos procuravam desmarcar-se. Contudo, alguns alunos ainda tinham alguma dificuldade, principalmente no enquadramento ofensivo com o alvo que, por sua vez, condicionava as restantes ações, o controlo da bola, o passe, a desmarcação e a correta leitura do jogo. Com esses alunos, procurei estar mais presente quando passavam por estas áreas, com o intuito de lhes dar mais feedbacks ao longo do jogo, ajudando-os a perceber o melhor a fazer.

Relativamente ao Badminton senti que, a posição do corpo no momento do Clear melhorou imenso, contudo, a deslocação no próprio jogo devia ser mais trabalhada por alguns alunos. Esta deslocação foi conseguida por muitos, no entanto, se os parceiros não souberem como variar os batimentos (mais próximos ou mais afastados da rede), os adversários acabam por se manter sempre na mesma posição. Isto foi algo que fui trabalhando com alguns alunos, aqueles que já dominavam o movimento do Clear, ou seja, alternavam batimentos longos com curtos explorando o campo adversário e, procurando que o adversário não chegasse a tempo ao volante.

No que diz respeito à Ginástica de Solo, as melhorias foram notórias: ao optar por planos inclinados e no posicionamento das mãos no decorrer do rolamento à retaguarda, a grande maioria dos alunos com dificuldades neste elemento gímico acabaram por conseguir alcançá-lo. Relativamente ao apoio facial invertido (pino), utilizei as progressões de alinhamento corporal (Anexo 3), bem como o auxílio de planos verticais como colchões encostados às paredes para ajudar os alunos. Com a ajuda dos colegas, nomeadamente de alunas que frequentavam ginástica fora do contexto de EF, os alunos iam percebendo como é que deviam realizar o apoio facial invertido, bem como o mesmo, seguido de rolamento à frente.

Na Ginástica de Aparelhos, o salto entre-mãos no plinto foi mais difícil de ser alcançado, contudo, e com a minha ajuda, no momento do salto, alguns alunos conseguiram realizar o mesmo, quer no boque, quer no plinto longitudinal, estando o erro principal na 1ª fase de voo, onde os alunos não colocavam as mãos o mais à frente possível no plinto. Relativamente às receções, quer no plinto, quer no minitrampolim, os alunos evoluíram bastante. Ao início foi complicado, porque era algo que eles tinham como automático, sempre que realizavam as

recepções caíam muito direitos ou com os braços em cima. Para tal realizei muitos feedbacks, introduzi jogos de recepção e as melhorias foram muitas.

Relativamente às avaliações dos alunos face ao 1º período, a avaliação foi feita ao longo das aulas, contudo, na atribuição das notas finais existiu sempre um receio aquando da atribuição das mesmas, uma vez que, foi algo que nunca tinha realizado. Neste aspeto o meu orientador do EML acompanhou-me sempre ao longo do processo o que se tornou mais reconfortante.

O final do 1º período teve lugar ainda dentro desta etapa das prioridades, isto porque, depois da pausa letiva do Natal, os alunos ficaram parados, podendo voltar a cometer os mesmos erros anteriormente identificados. Com base no Princípio da Continuidade, para haver adaptações sistemáticas, o processo de estimulação deve ser contínuo, ao longo do tempo¹ e, com as interrupções letivas, cumprir-se com este Princípio e, garantir progressões, ficou muito difícil.

Nas últimas 4 aulas realizei a avaliação com base nos objetivos que defini inicialmente, para os alunos (Apêndice 23), na avaliação inicial (Apêndice 19) e, no Programa de EF do EML (Anexo 4) e ainda, no Apêndice 25, onde estão presentes os objetivos de cada aluno face às matérias de EF. Este momento foi essencial para os alunos, uma vez que, já tinha registos das aulas anteriores, pois para eles era importante existirem momentos de avaliações formais.

Realizei ainda uma avaliação à área dos conhecimentos dos alunos (Apêndice 28), no Apêndice 29 é perceptível os resultados que os alunos obtiveram nesta área, sendo a média dos testes, 17,8 valores.

A Etapa das Prioridades terminou no dia 14 de Janeiro e, o planeamento da mesma encontra-se no Apêndice 13, como referi anteriormente.

Face a pandemia Covid-19 (isolamento profilático), não pude estar presente nas 4 primeiras aulas do 2º Período, contudo, planeei todas as aulas para que o meu colega de estágio, juntamente com o nosso Professor Orientador, pudessem assegurar as minhas aulas.

1 Proença, J. (2019). Metodologia do Treino em Educação Física e Desporto Escolar (apontamentos). Disciplina do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

1.5.3 Progressão

A etapa progressão consiste num processo de desenvolvimento das aprendizagens e exercitação para os alunos dominarem matérias críticas garantindo que o sucesso / objetivos específicos / metas de aprendizagem, fiquem mais próximos. Rever e consolidar técnicas.

1.5.3.1 *Ensino à Distância*

Mesmo planeando toda esta etapa (Apêndice 30), surgiram medidas, impostas pelo Estado, como a obrigatoriedade de uma interrupção letiva de 22 de Janeiro a 5 de Fevereiro (Decreto-Lei n.º 8-B/2021).

Posto isto, tive que alterar a calendarização da etapa, pois, surgiram novas propostas de trabalho.

Esta Etapa manteve-se sob forma do ensino à distância que, a meu ver, podia trazer poucos benefícios aos alunos com mais dificuldades e que, já haviam alcançado algumas conquistas na EF.

Com base no Princípio da Continuidade, como referi anteriormente, para haver adaptações sistemáticas, o processo de estimulação deve ser contínuo². Para existirem progressões, com estas paragens impostas, ficou complicado para alguns alunos atingirem os objetivos previamente definidos.

O meu objetivo foi manter os alunos ativos, contudo existiram áreas da EF muito condicionadas, como a das atividades físicas, sendo esta a área em que os alunos apresentavam maiores dificuldades.

Como referi, o ensino passou a ser à distância e, tive que rapidamente me adaptar ao mesmo. Juntamente com o DEF, tivemos que reorganizar esta fase letiva. Foi sugerida e aprovada a realização de trabalhos de grupo, para que pudéssemos abordar a área dos conhecimentos, temas esses correspondentes a cada ano escolar.

Passámos a utilizar os critérios de avaliação referentes ao regime de ensino não presencial, estipulado no início do ano (Anexo 1).

Em conjunto com o DEF, foram criados critérios de avaliação, bem como de estruturação do trabalho para possibilitar a orientação dos alunos.

2 Proença, J. (2019). Metodologia do Treino em Educação Física e Desporto Escolar (apontamentos). Disciplina do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Os temas dos trabalhos partiram de um tema geral: Saúde e Bem Estar. No Apêndice 31 encontram-se os temas e as condições de realização dos mesmos.

Após a aprovação da proposta dos trabalhos, centrei-me na organização das aulas. Ficou estipulado com o DEF que as aulas de EF seriam repartidas em: 45 minutos iniciais para a elaboração do trabalho e os 45 minutos finais para trabalho de condição física.

Esta Unidade Didática (Apêndice 32) ficou condicionada, existindo a necessidade dos grupos estarem mais tempo a pesquisar, o tempo de prática, por vezes, foi inferior, sendo compensado numa outra aula, através do aumento do tempo de trabalho de condição física.

Balanço da 3ª Etapa - Progressão

O início desta etapa teve ainda lugar no ensino presencial. Ainda que, com a pausa letiva do Natal, a maioria das dificuldades dos alunos foram ultrapassadas, principalmente os comportamentos motores dos alunos em determinadas situações. Fatores como a desmarcação, o controlo da bola foram bastante visíveis, contribuindo assim para uma maior qualidade dos jogos e tomadas de decisão, qualidades essas que ainda não eram as ideais, mas melhores do que no início do ano letivo.

Duas semanas após o início desta Etapa o ensino teve que passar a ser à distância, pelo que o planeamento teve que ser alterado.

A área das atividades física não pôde ser aplicada, sendo que o trabalho realizado neste sistema de ensino consistiu na área dos conhecimentos e da aptidão física.

Relativamente à área dos conhecimentos os alunos, através de trabalhos de grupo, demonstraram qualidades ao nível da pesquisa por bibliografia, adequada aos temas abordados (Apêndice 31).

Após as apresentações orais de cada grupo, com a participação de todos os elementos, foram realizadas questões por parte dos professores e, restantes alunos da turma. Deste modo foi possível perceber se os alunos que tinham efetuado a apresentação compreenderam o tema em que estiveram a trabalhar.

Com estes trabalhos, quer no momento da preparação dos mesmos, quer na própria apresentação, novas características surgiram por parte dos alunos. Alunos que, durante as aulas pareciam mais acanhados e menos participativos ao nível físico, beneficiaram muito deste regime à distância. Estes alunos estiveram muito mais participativos e interativos, pelo que ajudou também na relação dos mesmos com os restantes colegas.

No que diz respeito a estas avaliações dos alunos, ao nível dos trabalhos escritos, os mesmos tiveram uma média de 17,8 e, ao nível da oralidade tiveram uma média de 17,7, sendo esta também a média final dos trabalhos.

Para os alunos com maior predisposição motora e que beneficiavam mais da componente prática desta disciplina, senti-os menos participativos e menos interativos também, o que é compreensível.

Estas aulas estavam divididas em duas partes, uma primeira para a pesquisa, elaboração e, posterior apresentação destes trabalhos e, uma segunda parte de trabalho de condição física.

Nesta fase da aula procurava trabalhar com os alunos a resistência, através de exercícios cardiovasculares e, passando depois a exercícios de força. Realizava estes exercícios como treinos de alta intensidade, onde o tempo ativo era superior ao tempo de pausa. Nestes treinos trabalhava a força superior, média, inferior e, trabalhos de saltos, isto para manter os alunos ativos e para os preparar para os testes do FitEscola. No final das aulas, acabava sempre com alongamentos e, exercícios de flexibilidade.

Para avaliar o resultado destas aulas, assim como, avaliar a área da aptidão física realizei os testes do FitEscola possíveis de serem efetuados em casa, ou seja, o teste dos abdominais, das flexões, senta e alcança e, o teste da flexibilidade de ombros.

De um modo geral, todos os alunos obtiveram bons resultados, muitos dos alunos mantiveram os seus resultados do 1º período e, ainda consegui que outros alunos melhorassem as suas capacidades.

Após a pausa letiva da Páscoa e, o regresso às aulas presenciais, alterei o meu planeamento anual (Apêndice 13) e, procurei continuar nesta etapa, até para os alunos voltarem a ter contacto com as atividades físicas.

No final desta etapa (Progresso), senti que muitas das valências que os alunos já tinham alcançado, principalmente os alunos com mais dificuldades no final da etapa das prioridades, regrediram um pouco. Os Jogos Desportivos Coletivos de Invasão (JDCI), nomeadamente o Basquetebol e o Futsal, voltaram a ser prioritários para a maioria dos alunos. Questões já resolvidas como a desmarcação e a aglomeração em torno da bola, voltaram a ser um problema. Situações de jogo em igualdade numérica no basquetebol, com a introdução do drible, por exemplo, que já estava conquistado do 1º período, teve que ser alterado. No Futsal, situações em superioridade numérica, não tão expressiva como precisavam no início do ano, tiveram que ser alteradas e, voltar a relembrar o jogo em superioridade numérica expressiva, uma vez que, a manutenção de bola, e o tempo que os alunos tinham para uma boa tomada de decisão era

escasso. A procura constante de passar a bola e o receio que tinham, quer de perder a bola, quer de falhar na finalização, fez com que os alunos apenas quisessem passar a bola aos alunos mais competentes, voltando a não se enquadrarem com o alvo, não procurarem a desmarcação e, a realizarem passes sem observarem onde está o colega.

Contudo, matérias como a Ginástica de Solo e Aparelhos foi melhorada. Os rolamentos, os apoios faciais invertidos e as receções nos aparelhos que, eram elementos e fases onde os alunos sentiam mais dificuldades foram mantidas e até melhoradas.

Matérias de Raquetes, Ténis de Mesa e Badminton, também não sofreram grandes alterações. No Badminton, o feedback constante foi fundamental para relembrarem a posição do Clear, enquanto que no Ténis de Mesa o feedback virou-se mais para o batimento de direita, uma vez que, face à posição que os alunos adotavam no decorrer no jogo, a mesma era muito parada e os batimentos eram maioritariamente de revés.

No que diz respeito ao Atletismo, a condição física dos alunos melhorou bastante ao nível da resistência, o que permitiu aos alunos repetirem mais vezes determinados exercícios, nomeadamente nas matérias de corrida. Contudo o Atletismo, foi outra matéria que também ficou lesada com o ensino à distância. Principalmente na Corrida de Estafetas, nomeadamente na técnica de transmissão, muitos alunos apresentaram mais dificuldade no regresso às aulas. Questões como a mão com que devem transmitir e receber, de modo a que o testemunho fosse transmitido pelo meio do corredor. Todavia, no Lançamento do Peso, os alunos mantiveram as capacidades adquiridas, sendo apenas necessários alguns feedbacks no momento do lançamento, relativamente à colocação do braço, para os alunos voltarem a realizar o lançamento corretamente.

Por fim, na Dança, consegui consolidar as danças que eles já tinham aprendido no 1º Período e ensinar outras duas. As primeiras danças diziam respeito às danças sociais, sendo que, nesta etapa abordei as danças tradicionais, existindo algumas dificuldades na elevação dos braços em determinadas partes da dança, bem como, iniciarem certos movimentos no tempo correto da música. Contudo, foi uma matéria que pensei que, nesta fase, fosse menos aceite pelos alunos, pelo que demonstraram uma atitude bastante positiva em relação à mesma.

Avaliação

No que diz respeito à avaliação das aulas de EF os meus alunos tiveram momentos, no decorrer das aulas para realizarem auto e heteroavaliação, como forma de combater algumas situações que estavam a surgir no decorrer das mesmas.

Avaliar é dar valor ao que o aluno consegue fazer e faz bem, tornando-os melhores. Devemos dar importância ao que eles precisam e, nunca retirar valor. É acreditar que o aluno pode sempre melhorar.³ Para aprofundar esta temática relativa à avaliação, aprofundei os meus conhecimentos sobre a mesma, através de um enquadramento teórico e ainda, recorri aos meus apontamentos da minha formação inicial (Apêndice 33).

Por ter os meus alunos a perguntarem-me constantemente o que precisavam para alcançar determinado nível, ou até mesmo, para saberem em que nível estavam, tive que adotar novas estratégias para que os alunos se envolvessem mais, quer nas próprias tarefas das aulas, quer no processo avaliativo.

Para tal, inseri nas aulas processos de auto e heteroavaliação, onde os alunos encontravam os objetivos ou, os comportamentos que cada um devia realizar e, ter em conta, durante a realização de determinada tarefa ou exercício (Apêndice 6).

Perrenoud (1998b, citado em Fernandes, 2006) refere que os alunos, utilizando adequadamente a autoavaliação, são capazes de regular as suas aprendizagens e, só pontual e esporadicamente precisam da colaboração dos professores.

Verifiquei que estas situações de procura dos alunos, para saberem o que precisavam de fazer, diminuiu.

A autoavaliação, apesar de ser um processo do aluno, aparece bastante associada às orientações e apoios que o professor proporciona durante o processo de ensino-aprendizagem (Fernandes, 2006).

A autoavaliação pode constituir-se como o processo de aprendizagem da própria escola (Clímaco, 2005 citado em Comédias Henriques, 2012). Este processo de avaliação já existe no EML e, em muitas outras escolas, contudo é um processo que os alunos apenas experienciam no final de cada período, semestre ou até mesmo do ano.

Esta autoavaliação permite aos alunos estarem por dentro das suas prestações e, das suas evoluções em todas as aulas e, não só no final de cada período.

Segundo Nazario (2005, citado em Comédias Henriques, 2012), a motivação e o esforço dos alunos aumentam quando os professores dão aos mesmos, a oportunidade de avaliar os colegas (heteroavaliação) e de se autoavaliarem.

³ Bom, L. (2019). Planeamento e Avaliação em Educação Física e Desporto (apontamentos). Disciplina da Licenciatura em Educação Física e Desporto Escolar: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Através das heteroavaliações os alunos promovem outras competências, como aspetos de natureza sócio afetiva e trabalho colaborativo, promovendo as relações interpessoais e o próprio clima da aula.

No Apêndice 34 encontram-se os objetivos, assim como todo o planeamento que diz respeito a este projeto que criei face à Avaliação em EF.

Quadro 6 - Objetivos do Processo de Avaliação em EF

Alunos	Professor
Participar nos processos de avaliação de forma ativa	Aprofundar conhecimentos sobre os indicadores de observação e critérios de avaliação de todas as matérias da EF
Conhecer os Programas Nacionais de Educação Física	Aumentar o poder organizativo das avaliações
Conhecer aos alunos os diferentes níveis de avaliação do EML (Introdução; Elementar; e Avançado)	Construir mais documentos de apoio aos alunos (progressões, evidenciar as dificuldades dos alunos; critérios de avaliação).
Conhecer os objetivos de cada matéria e o que precisam para alcançarem cada nível	
Informar e consciencializar os alunos sobre as suas dificuldades	
Envolver mais os alunos nas aulas de EF	
Promover o sentido de responsabilidade que advém do preenchimento dos documentos de avaliação e heteroavaliação	

Como processo de avaliação às autoavaliações e heteroavaliações dos alunos, comparei as avaliações registadas nas fichas dos alunos com os meus registos diários das aulas. Caso visse uma discrepância em alguma avaliação, na aula seguinte estava mais atenta a esses alunos e, a esses comportamentos, para confirmar se a ação do aluno confirmava ou refutava os meus registos.

Algo que também fiz como forma de avaliação, para perceber se os alunos estavam a par dos critérios de avaliação de determinada matéria, era chamar um aluno e pedir-lhe para avaliar um outro colega e, após essa avaliação, pedir para justificar a mesma.

Surgiram situações contrárias, em que um grupo estava a avaliar a prestação de um colega, por exemplo na ginástica, não chegavam a um consenso e, vinham-me pedir ajuda para avaliar o aluno e, questionavam a minha avaliação, ou seja, o porquê de ser aquela e não outra. Isto demonstra o interesse que os alunos tinham e a procura de envolvimento dos mesmos na aula.

Existiam alguns alunos que não estavam envolvidos no processo, com a mesma expressão que outros. Para estes alunos bastava, no final da aula, pedir para falarem um pouco das suas prestações em determinada área e, percebia que os mesmos estavam cientes dos seus comportamentos motores e, quando isto se confirmava, reforçava a ideia de terem de apontar estes pequenos momentos de avaliação.

1.5.4 Produto

A Etapa do Produto consiste numa recuperação dos alunos que se encontram mais atrasados em alguma matéria, assim como a consolidação das mesmas em todos os alunos da turma, em situações formais de exercícios. Procura-se introduzir as matérias que serão abordadas no ano letivo seguinte.

Consiste então na melhoria e aperfeiçoamento de habilidade e da avaliação das mesmas.

É nesta etapa onde existe uma demonstração das capacidades dos alunos, bem como se apuram os resultados finais de cada matéria da EF. Neste ano tão atípico, e face aos momentos de quarentena impostos pelo Estado, esta etapa teve de ser mais curta. Por este mesmo motivo não dei tanto ênfase, nem procurei criar situações de *stress* para os alunos, baseei-me na consolidação do que fomos construindo ao longo do ano e não tanto naquilo que os alunos realizavam no momento formal de avaliação final.

Balanço da 4ª Etapa - Produto

Por ser um ano atípico, esta etapa ficou mais reduzida, contando apenas com 6 aulas (Apêndice 35).

Para validar comportamentos e ações dos alunos nesta última etapa procurei, nas 6 aulas restantes, passar por todas as matérias.

Como referi na 3ª Etapa existiu uma regressão em algumas matérias, como no caso dos JDCI, onde problemas como a desmarcação e a aglomeração em torno da bola voltou a ser um problema, nomeadamente no Basquetebol e no Futsal.

Basquetebol teve de volta a criar situações em superioridade numérica que, rapidamente resolveu a dificuldade dos alunos menos aptos a desmarcarem-se.

No Futsal foi mais complicado onde tive de regredir e, passar a realizar exercícios em superioridade numérica expressiva. Consegui ainda, antes do ano terminar que, alguns alunos conseguissem manter a bola na sua posse, assim como, um bom enquadramento ofensivo para tomadas de decisão mais conscientes.

Relativamente às notas finais dos JDC, de modo geral, os alunos baixaram o seu rendimento uma vez que, a interrupção das aulas práticas no 2º período teve um impacto bastante grande nos comportamentos motores dos alunos em situações de jogo.

A matéria cujas notas se mantiveram semelhantes foi no Futsal, uma vez que no 1º período as notas já tinham sido baixas.

As matérias de Ginástica de Solo e de Aparelhos melhorou significativamente, principalmente os pinos e, os rolamentos. Para os pinos, os alunos continuaram a guiar-se pelas progressões que lhes apresentei (Anexo 3) e, obtiveram sucesso na mesma.

Consegui que, na Ginástica de Solo todos os alunos, menos um, cumprissem o nível de introdução, na Ginástica de Aparelhos só dois alunos não conseguiram cumprir com o nível de introdução. Na matéria de ginástica existiu sim uma subida considerável sendo que, os alunos cumpriram com os objetivos que tinham sido propostos no 1º período e, uma vez que, foram trabalhando partes de cada nível de forma progressiva (Apêndice 5), acabaram por alcançar os níveis finais. Dos 12 alunos que estavam no nível elementar na 1ª etapa, 6 conseguiram chegar ao nível avançado.

No Atletismo as notas mantiveram-se semelhantes existindo ainda alunos a baixar do nível elementar para o de introdução. Isto diz respeito, principalmente às matérias de Corrida de Barreiras e Corrida de Estafetas. A forma como transpunham a barreira e, a fase de transmissão do testemunho, foram o que fizeram os alunos não chegarem a cumprir com o nível elementar.

Foi algo que demorou a ser alcançado pelos alunos no 1º período. No entanto, o Lançamento do Peso, que também foi uma matéria que os alunos demoraram a alcançar, na etapa do produto, os mesmos demonstraram que esta matéria ficou bem adquirida, deixando de “atirar” o peso e acabando com uma boa fase de recuperação.

Na matéria das Raquetes, o Ténis de Mesa manteve-se sem qualquer tipo de alteração face ao 1º período, já no Badminton, comportamentos como a deslocação dos alunos e, a posição do corpo para se realizar um bom batimento de Clear, foram esquecidas por alguns alunos, pelo que, 6 alunos passaram do nível elementar para o nível de introdução.

Na matéria de Dança todos os alunos passaram do nível de introdução para o nível elementar, existindo assim uma subida de 100% nas classificações finais dos alunos a esta matéria. Isto deveu-se não só ao esforço dos alunos, mas também porque conseguimos concluir/aprender todas as danças pertencentes ao nível elementar.

Na matéria de Natação existiram mudanças significativas nas notas, para melhor. Dos 4 alunos que não cumpriam o nível introdução, apenas um aluno ficou nessa situação. No entanto, esse mesmo aluno teve uma evolução significativa. Concluímos o ano com 7 alunos no nível de introdução, 11 alunos no nível elementar e 10 alunos no nível avançado. Face à pandemia e às restrições existentes no currículo escolar, nomeadamente à disciplina de EF, a matéria dos salvamentos não pode ser abordada de forma prática, pelo que, a mesma não foi contabilizada para a avaliação final dos alunos.

No que diz respeito à área da Aptidão Física dos alunos, do 1º para o 3º período, existiu uma grande evolução. Em todas as áreas de avaliação, com exceção da impulsão horizontal que se manteve, existiu uma melhoria significativa nas ações dos alunos. Mesmo existindo alunos a não conseguirem cumprir determinado teste, o seu comportamento e a forma como encararam o mesmo foi bastante diferente, comparativamente ao início do ano.

O teste com maior evolução foi o teste do senta e alcança, onde dos 10 alunos que não cumpriam com a zona saudável, 6 destes mesmos alunos, no final do ano letivo, conseguiram alcançar essa marca, ficando apenas 4 alunos por alcançar essa zona. O trabalho de condição física do 2º período foi essencial para estes resultados.

1.6 Professor a Tempo Inteiro (PTI)

No âmbito do processo pedagógico de Estágio, uma das tarefas a realizar, é uma semana (22 horas) de trabalho no papel de um professor com horário completo. Durante essa semana procurei simular a realidade do dia a dia de um professor.

Este processo foi de difícil realização, não só por toda a gestão e organização necessária (Siedentop, 1990), quer no processo de planeamento (Apêndice 36), quer na gestão do tempo de cada aula (Apêndice 37).

O planeamento das aulas para estas turmas foi feito em conjunto com o professor titular de cada turma (Heacox, 2001/2006). Existiam várias possibilidades de ação ao longo deste planeamento, ou seja, este podia ser realizado pelo professor, para seguir com o planeamento pré-definido pelo mesmo; poderia ter-me sido dada a liberdade de criar eu própria um plano, tendo por base as aulas anteriores; poderia ainda ser-me solicitada a intervenção exclusiva em determinada matéria, por exemplo, os professores sentirem que a dança, a ginástica, ou algum jogo desportivo coletivo estar mais deficitário e, pedirem-me uma maior intervenção e incidência nessas matérias da EF.

Para aferir o tipo de intervenção que realizei, reuni-me com os professores em questão, para perceber quais as intenções que os mesmos procuravam da minha parte (Heacox, 2001/2006).

Para me organizar observei aulas anteriores para perceber as dinâmicas da turma, assinalei os alunos com algum tipo de problema, quer ao nível de determinada matéria, quer ao nível do comportamento e, percebi quais eram os alunos considerados como líderes.

Para ter um feedback da minha intervenção nestas aulas, no início de cada aula, dei aos professores titulares de cada turma uma ficha AGIC (Siedentop, 1990), para que os professores pudessem avaliar a minha gestão, instrução, clima e avaliação durante os 3 momentos da aula: parte inicial, fundamental e final (Martins, Gomes & Carreiro da Costa, 2017). No apêndice 27 encontra-se a respetiva ficha.

Para além de estar mais perto da realidade da minha futura profissão, o PTI ajudou-me a melhorar alguns aspetos ao nível da intervenção e, da interação com outros alunos com idades diferentes. Consegui chegar a diferentes níveis de escolaridade e, experienciar outras situações que não teria contacto se apenas lecionasse a minha turma de estágio e, lá está, adaptar o meu comportamento, comunicação e, formas de intervenção com as diferentes idades com que trabalhei.

Com isto, aprendi a lidar com todas as idades e enfrentar os desafios que estes alunos, nestas faixas etárias, apresentam, surgindo disto objetivos a cumprir (Apêndice 38).

Quadro 7 - Objetivos PTI

Melhorar a minha capacidade de adaptação a alunos de faixas etárias mais baixas
Aprender novas metodologias e estratégias de ensino
Melhorar no trabalho de grupo com os professores do DEF nos processos de planeamento
Aprender mais sobre as matérias onde cada professor é especialista
Influenciar os professores em matérias que mais dominava
Perceber qual o ano ou ciclo de escolaridade que mais me cativa

1.6.1 Balanço da atividade de Professor a Tempo Inteiro (PTI)

No processo pedagógico de estágio, tive a oportunidade de realizar a atividade de Professor a Tempo Inteiro (PTI). Esta atividade permitiu-me trabalhar com várias turmas de diferentes anos de escolaridade.

Para esta intervenção contei com o 1º, 2º e 3º ciclo e ainda com o ensino secundário. Neste processo do estágio lecionei duas turmas do 1º ciclo (1º e 4º ano), uma turma do 2º ciclo (6º ano); quatro turmas do 3º ciclo (7º e 9º ano) e, três turmas do ensino secundário (10º, 11º e 12º ano). Procurei acompanhar todos os professores do DEF, contudo não me foi possível face à conciliação de horários.

Esta intervenção teve lugar no 3º período para que a mesma se realizasse num registo presencial e, para que a experiência fosse o mais próximo do real possível.

Após estas observações falei com os professores para perceber se tinham algum plano ou matéria que gostassem que eu aplicasse, sendo que, só um professor é que me informou que a Ginástica de Aparelhos tinha que estar presente na aula; os restantes professores deram-me liberdade para ser eu a fazer o plano da aula.

Posto isto, realizei os planos de aula, procurando não fugir muito às aulas que observei para não existir uma quebra muito acentuada no plano anual dos professores.

Sempre que tinha o plano pronto, procurei enviar o mesmo para os professores para podermos debater caso algum não concordasse com alguma abordagem ou, metodologia a aplicar.

No que diz respeito às aulas e à lecionação, bem como os objetivos pretendidos com as mesmas, penso que consegui cumprir os mesmos. Senti que a minha adaptação às diferentes idades foi adequada, bem como a linguagem utilizada em cada turma. Relativamente às novas metodologias senti que existiu essa aprendizagem, principalmente na Ginástica de Aparelhos que era uma das matérias que tinha algum receio de abordar, face às questões de segurança. Através de conversas com os professores, bem como a forma como os mesmos aplicavam esta matéria, tornou mais fácil a sua abordagem. Com isto, consegui cumprir o meu terceiro e quarto objetivo, ou seja, reforçar o trabalho com os professores do DEF e aprender mais sobre as matérias que cada professor dominava.

Com o PTI surgiu a oportunidade de abordar a matéria de Dança com todos os anos de escolaridade, matéria esta pouco lecionada nas aulas de alguns professores.

No que diz respeito ao ano ou ciclo de escolaridade que mais me cativou, fica difícil de dar uma resposta. Gostei do desafio que foi lecionar as turmas dos ciclos mais baixos, pela ingenuidade das crianças e, pela diversidade de métodos e progressões que pude realizar com cada um, pondo à prova os meus conhecimentos das áreas. Contudo as turmas dos ciclos mais avançados, principalmente do ensino secundário, também me cativaram. Nestas turmas foi visível a maturidade dos alunos e, questões como comportamentos de desvio ou, muito tempo nas trocas de áreas não eram tão visíveis e, eram mais fáceis de controlar, o que me permitiu estar mais atenta à aula e ajudar em questões mais particulares e a dar feedbacks.

As rotinas nas aulas fazem a diferença, pelo que, face à avaliação realizada pelos professores, questões relacionadas com a gestão e, tempos de transição, foram bem conseguidas.

Uma das grandes dificuldades que senti neste PTI diz respeito aos feedbacks. Por não conhecer os alunos, feedbacks à distância foram muito difíceis de atribuir. Com o passar das 2 primeiras turmas, ainda na instrução, reforçava a ideia dos alunos me ajudarem a identificar algum colega que estivesse mais longe, pelo que foi resultando de forma positiva. Ainda em conversas após a aula, algumas sugestões dos professores foram as de dar feedbacks gerais ao grupo em que se encontrava o aluno, por exemplo, em vez de referir o aluno, referir-me ao grupo do Voleibol, ou da Ginástica, para chamar a atenção do grupo e, depois sim realçar os aspetos que deveriam ser melhorados para o grupo e, para o aluno em concreto.

Relativamente aos tempos de prática e ao tempo útil da aula, o balanço foi muito positivo, pelo que apresentei tempos de transição curtos e, proporcionei o mesmo tempo de prática aos alunos por todas as áreas que passaram.

Na Parte Inicial das aulas, tive sempre o material pronto no início das mesmas e, uma vez que os grupos já estavam formados, não perdi tempo nesta fase da aula. A linguagem utilizada foi sempre clara e precisa, contudo, na aula do 10º1A/5 deveria ter reforçado melhor os objetivos do exercício da matéria de Andebol, por ser uma matéria que estava a ser introduzida pela primeira vez na turma. No que diz respeito ao clima, a avaliação final também foi bastante positiva, uma vez que, os alunos se mantiveram sempre motivados e empenhados no decorrer das aulas, pelo que, segundo os professores, até demonstraram melhor comportamento do que apresentavam no decorrer das suas aulas.

Em relação à Parte Principal das aulas, a questão dos feedbacks, como referi não foi a melhor, mas ao longo da semana, procurei melhorar os mesmos. Outra chamada de atenção que os professores me fizeram disse respeito ao meu posicionamento na aula, nomeadamente no espaço Interior A. Neste espaço existe um palco, pelo que o controlo visual dos alunos, quando estão neste espaço, é mais difícil. Após o primeiro feedback do professor nesse sentido procurei, logo na aula seguinte, com outra turma desse professor, remediar a situação, sendo bem-sucedida e, essa avaliação, por parte do professor, já foi mais positiva. Relativamente ao clima, a avaliação foi bastante positiva por parte de todos os professores.

No que diz respeito às questões de segurança as mesmas foram asseguradas, tive situações que no plano pareciam estar bem pensadas, mas na prática, percebi que não estavam a funcionar tão bem, pelo que procurei alterar a disposição de alguns exercícios. No início das aulas reparava se algum aluno se encontrava com algum material que pudesse pôr em causa a sua segurança ou, a dos outros alunos. Na turma 10º1A/5 chamei uma aluna a atenção por se apresentar de colar na aula, ao que solicitei que a mesma o tirasse, contudo, no final da aula já se encontrava novamente com o mesmo, pelo que a professora titular da turma interveio chamando essa aluna à atenção.

Na Parte Final da aula, como retorno à calma, abordei a matéria de Dança pelo que cativou muito os alunos, sendo que não estava à espera dessa reação. Por ser das matérias menos valorizada na EF não esperava tanta adesão e, uma participação tão ativa por parte dos alunos. Relativamente à arrumação dos materiais, esta foi garantida em todas as aulas, exceto naquelas cujos professores com o horário seguinte naquele espaço, me solicitavam para manter os materiais dispostos como estavam. Em todas as aulas realizei um balanço da mesma, referindo os pontos positivos e, os menos positivos, com o intuito de valorizar comportamentos de alguns alunos e, motivar outros para poderem melhorar em determinada matéria ou gesto técnico.

Devo realçar algumas situações que considere mais importantes e que, dizem respeito, primeiramente, às turmas do 1º ciclo. No dia em que lecionei estas turmas, 1º e 4º ano, as condições climatéricas não foram as melhores, nem estavam previstas, pelo que tive que alterar o planeamento no momento das aulas. Inicialmente os alunos tinham um espaço exterior bastante amplo, ideal para a prática de EF. Nesse dia, estas turmas tiveram que se restringir a um espaço bem menor. O 4º ano iniciou a aula no exterior, mas pouco depois teve que ir para um espaço coberto. Este espaço era a sala de aula; tive que me adaptar e, a aula passou a ser lecionada como se estivéssemos num registo de aulas à distância. Nesta aula os alunos, muito condicionados pelo espaço, tiveram uma aula de dança, onde iam seguindo coreografias que foram abordadas enquanto estiveram em confinamento. O mesmo aconteceu na turma do 1º ano. O espaço desta turma não foi tão condicionado, uma vez que consegui espaço numa sala mais ampla e, a entrega dos alunos foi maior. Com estas aulas senti que consegui adaptar bem à situação, criando um plano improvisado no momento, pelo que, o feedback destes alunos foi muito bom e positivo.

Algo de realçar também, diz respeito à postura das alunas nas aulas que dei. De um modo geral, quando estava a realizar as observações, reparei que muitas eram as raparigas que pouco se entregavam às aulas e, realizavam efetivamente o que era pedido nas tarefas. Nas minhas aulas, ainda antes das aulas se iniciarem, quando os alunos estavam a chegar ao espaço da aula, estas alunas começavam já a demonstrar interesse na mesma. Este interesse e participação mantiveram-se ao longo de toda a aula. No final das aulas, comentei este comportamento com os professores que, me confirmaram ser visível a diferença na postura, na aula, por parte da maioria das alunas das turmas. Algo referido foi o facto de terem uma presença feminina como professora que, pudesse influenciar este maior à vontade das alunas. Com esta mudança de comportamentos fica a questão, uma vez que esta mudança foi algo positivo, o DEF não deveria apostar numa maior presença de professoras nesta disciplina?

Em suma, foi uma experiência bastante positiva e, considero-a como um dos pontos mais altos do meu estágio. Inicialmente, estava com algum receio por ser algo novo e desafiante, contudo, foi uma experiência muito boa, permitindo que eu crescesse ao nível profissional e, ao nível pessoal também. Sinto que aprendi bastante com o corpo docente, com o qual trabalhei ao nível do planeamento, o que me permitiu fazer um transfere destes conhecimentos para a minha turma de estágio. Se voltasse a realizar este processo de estágio pedagógico, certamente faria mais do que uma semana de PTI, apesar de trabalhoso, principalmente pelo ano atípico que vivemos, foi muito gratificante.

1.7 Projeto Específico

O EML oferece aos alunos a oportunidade dos mesmos participarem em aulas de apoio de EF. Estes alunos são sinalizados pelos seus professores, por apresentarem níveis de dificuldade elevados a determinada área ou, matéria da EF.

Todos os alunos têm as suas dificuldades, contudo existem problemas, de maior expressão e, com possíveis agravantes no quotidiano das crianças e jovens. Tive um aluno com muitas dificuldades, não particulares, mas muito gerais e, não apenas na EF. Referindo-me apenas à EF, este aluno apresentou muitas dificuldades de mobilidade articular e, défices ao nível da força e estabilização de certas zonas corporais. Posto isto, considerei que seria mais benéfico para o aluno ter um acompanhamento extra. Este aluno foi selecionado devido às claras evidências de dificuldades nos seus movimentos, mas todos os alunos puderam beneficiar deste acompanhamento.

Tema: Elevação da condição física, nomeadamente da força.

Objetivo: Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos alunos selecionados através dos ganhos do trabalho de força superior, média e inferior e, posteriores ganhos ao nível da flexibilidade.

Segundo a opinião de várias organizações (OMS, 2010; CDC, 2011; NASPE, 2012; IOM, 2013) e investigadores (Pate et al., 2006; Sallis et al., 2012; UNESCO, 2015); a escola é a principal instituição onde é possível influenciar as pessoas a adotarem um estilo de vida ativo, através de programas de EF inclusivos e, de qualidade que promovam o desenvolvimento da motivação, do prazer e, das competências motoras necessárias para uma participação entusiasta e gratificante nas atividades físicas e desportivas ao longo da vida.

As referidas organizações e investigadores, consideram que, a escola apresenta um potencial efetivo para influenciar o comportamento dos jovens, uma vez que, a sua maioria frequenta e permanece muito tempo neste local.

A disciplina de EF é parte integrante e obrigatória do currículo escolar e, uma das suas principais finalidades é a promoção de estilos de vida ativos e saudáveis (Corbin, 2002; Tappe & Burgeson, 2004). Por conseguinte, a EF configura-se como um território socialmente relevante, pois é neste contexto que, muitas crianças e adolescentes têm a única oportunidade de acesso a experiências de atividade física de qualidade (Trudeau & Shephard, 2005).

Segundo um estudo de meta análise, sobre autoconceito de jovens com doenças crónicas, de Ferro e Boyle (2013), verificou-se que o autoconceito é um constructo psicológico formado através de relacionamentos interpessoais, experiências em contextos sociais e,

influenciados por expectativas e, julgamentos de outros, como por exemplo, pais e irmãos (Skaalvik & Bong, 2003). Isto resulta na construção da identidade do próprio indivíduo e, também, na avaliação das características pessoais de outras pessoas através da sua aparência, aceitação social, comportamento, capacidades físicas e também académicas (Harter, 1985).

Estas aulas de apoio eram direcionadas em concreto a um aluno, embora fosse algo essencial à turma no geral. O aluno nº 17 tinha muitas dificuldades na EF e, muitos problemas associados à mobilidade articular, bem como aos níveis de força. Este aluno tinha uma escoliose que estava controlada e, o aluno pôde realizar, sem qualquer restrição médica, todas as atividades da EF. O problema deste aluno iniciou-se ainda antes deste entrar para o EML. O professor anterior de EF nunca estimulou o aluno nas aulas porque tinha as tais restrições devido à escoliose que este apresentava. Este aluno teve alta médica e, após o antigo professor ter sido avisado pela mãe do aluno, de que já não haviam quaisquer tipos de constrangimentos, nada fez, manteve as aulas com baixa intensidade e, muito condicionadas para este aluno durante um longo período de tempo. O que este professor fez com este aluno, laminou a postura do aluno face à EF e, a auto percepção do aluno nº 17 também sofreu alterações. Este aluno não se esforçava nem se mexia nas aulas de EF e, o mais preocupante, era a dificuldade que este aluno tinha em movimentar-se, ou fazer algum tipo de movimento que exigisse qualquer tipo de força, fosse esta de resistência, explosiva ou até mesmo isométrica.

Várias pesquisas demonstraram que, as auto percepções alteram-se ao longo dos variados períodos de desenvolvimento da vida das crianças e jovens (Robins, Trzesniewski, Tracy, Gosling, & Potter, 2002).

Durante a adolescência, existe um declínio forte no autoconceito dos jovens (Robins *et al.*, 2002) e, isto deve-se às mudanças da puberdade, refletindo-se na autoestima, imagem corporal e, nos diversos desenvolvimentos da cognição, permitindo que os adolescentes pensem mais abstratamente sobre si mesmos e, também, devido aos desafios académicos e sociais, associados à transição do ensino básico para o secundário (Wigfield, Eccles, MacIver, Reuman, & Midgley, 1991).

Os jovens fisicamente ativos têm mais possibilidades de serem adultos saudáveis.

Este aluno tinha muitas dificuldades, ao nível da condição física. É compreensível face ao que “experienciou” na EF que, foi insuficiente e, muito preocupante tendo em conta o que isto se poderá repercutir na sua vida adulta.

As modificações posturais ocorridas na coluna humana, com a adoção da postura bípede, desencadearam uma redução da mobilidade articular (Lovejoy, 2005), assim como, uma sobrecarga sobre essa estrutura (Magee, 2002; Knoplich, 2003).

Por conseguinte, este aluno sempre se refugiou de trabalhos associados à força para se proteger deste problema, contudo, o que devia de ser um reforço muscular para esta região, tornou-se num afastamento e, procura de uma zona de conforto por parte do aluno, que não implicasse esforço ou dor.

Os défices de mobilidade articular, principalmente no que diz respeito aos encurtamentos musculares, são determinantes na relação dos desvios posturais pois, de acordo com Denys-Struyf (1995), essa relação nem sempre é estabelecida, o que torna os trabalhos insuficiente, quando se aborda a postura corporal. Essa relação é também apontada como muito importante por Chagas, Puertas, Schmidt e Laredo Filho (1993), onde abordam, em vários estudos sobre o início de problemas posturais, questões relacionadas com alterações musculares.

“A mobilidade articular é um dos componentes da aptidão física considerada relevante para a execução de movimentos simples ou complexos, para o desempenho desportivo, para a manutenção da saúde e para a preservação da qualidade de vida” (Silva, Santos & Oliveira, 2006).

Com isto, pequenos trabalhos de força para reforçar a região lombar, principalmente, são essenciais, quer para o aluno melhorar a área da aptidão física, quer a sua disponibilidade motora no geral.

É sabido que, durante a puberdade os jovens sofrem transformações ao nível morfológico que, acabam por influenciar, por vezes negativamente, algumas capacidades, como a coordenação. Contudo, perante um desenvolvimento sistemático e multilateral da força pode-se contrariar e, reduzir estas modificações (Jarver, 1986, citado em Rodrigues, 2000).

Com o passar dos anos (envelhecimento) ocorre a perda da mobilidade das articulações, sendo que, entre outros fatores, o sedentarismo e, a obesidade estão especialmente relacionados com essa redução (Abreu, Mello, Trovão & Fontenelle, 2007). A relação encontrada entre mobilidade e obesidade está presente no estudo de Feldman, Shrier, Rossignol e Abenham (1999), no qual houve uma associação entre o aumento do peso e, a diminuição da mobilidade articular.

Este aluno sustentava esta associação, uma vez que, era uma pessoa sedentária.

Quando uma pessoa tem pouca mobilidade em determinada articulação, perde a capacidade de conseguir trabalhar a força numa determinada região, uma vez que, as articulações servem de alavanca para o trabalho de força dos principais grupos musculares.

O treino das capacidades motoras é um conteúdo importante, desde que, seja efetuado de uma forma adequada, para que o desenvolvimento seja algo positivo. Para que exista um desenvolvimento e crescimento positivo, o equilíbrio e a harmonia do treino devem ser tomados

em consideração, com base no trabalho geral para promover alterações positivas no sistema cardiovascular, força muscular e, mobilidade das articulações (Rodrigues, 2000).

“Ter saúde não é só a ausência de doenças, mas estar bem física, psíquica e socialmente. É ter uma boa capacidade funcional, isto é, desempenhar as tarefas do dia-a-dia sem qualquer custo ou sacrifício” (Ribeiro, 1993, citado em Rodrigues, 2000).

Mota (1992, citado em Rodrigues, 2000) considera que a saúde inclui também aspetos de natureza espiritual, social, física e mental, sendo esta entendida como uma condição multidimensional.

A EF é muitas vezes vista como educar o corpo, sendo que na realidade é muito mais que isso. Na EF muitos aspetos são abordados tais como, o desenvolvimento do estado de aptidão física, bem como a criação de hábitos e estilos de vida saudáveis. Com isto, um dos nossos grandes objetivos como professores de EF é contrariar estilos de vida sedentários e, a hipoatividade (Rodrigues, 2000).

As raparigas apresentam valores mais baixos no que diz respeito às atividades físicas no contexto escolar, contudo, as praticantes de atividades físico-desportivas, segundo Batista (2000, citado em Rodrigues, 2000), são as que apresentam maiores níveis de satisfação com a imagem corporal, bem como, uma autoestima mais elevada.

A força, como capacidade motora, é fundamental para a realização das tarefas do dia a dia, sendo este um elemento importante para o desenvolvimento das atividades motoras e desportivas, quer na EF, quer no DE, quer nas atividades diárias (Rodrigues, 2000).

A força e o seu desenvolvimento são parte integrante da disciplina de EF, fazendo parte do currículo da mesma e, dos PNEF (Rodrigues, 2000).

O treino de força permite, não só ganhos de força, de resistência e de potência muscular, como também é eficaz ao nível da redução do peso (Pinto, 2011, citado em Carvalho, 2015).

Com o treino de força conseguimos, não só benefícios ao nível do peso corporal, como na obtenção da massa magra, aumentando a predisposição da pessoa para a prática e, diminuindo a massa gorda (Carvalho, 2015).

A força relativa pode desenvolver-se em determinado movimento desportivo, tendo por base o peso corporal da pessoa (Matvéiev, 1986; 1991; Silva, 1992, citados em Rodrigues, 2000).

A força de resistência é a capacidade neuromuscular do organismo resistir à fadiga, em desempenhos de força de longa duração ou, repetitivas num trabalho muscular dinâmico ou, estático e, sem perder a qualidade do movimento, mantendo um nível de execução com qualidade. Para o desenvolvimento da força de resistência, os métodos intervalados intensivos

ou extensivos, podem ser utilizados em crianças e jovens (Rodrigues, 2000), sendo que os métodos intervalados são uma boa opção para o desenvolvimento da força na escola.

Segundo Rodrigues (2000), o treino em circuito potencializa o desenvolvimento progressivo da condição física como a força, a potência muscular e a resistência muscular associada à resistência cardiopulmonar.

“O treino em circuito pode ser caracterizado por quatro parâmetros: normativas das cargas, seleção dos exercícios, passagem ou série e conteúdo do treino” (Greco & Chagas, 1997, citados em Rodrigues, 2000).

As normativas das cargas são aspetos relacionados com o volume, a intensidade, a duração e a densidade, ou seja, os aspetos que estão mais diretamente relacionados com a dinâmica das cargas (Rodrigues, 2000).

Relativamente às cargas, por serem jovens não devem ser aplicadas cargas excessivas, pelo que, o uso do peso corporal é o mais indicado.

A seleção dos exercícios deve ser de acordo com os objetivos do programa, respeitando o Princípio da Especificidade e Individualidade, pelo que cada aluno é diferente e, cada aluno precisa de algo específico.

“A escolha dos exercícios pode depender de alguns fatores, tais como os objetivos do trabalho, o tempo disponível para o treino, o equipamento mais favorável ou o disponível” (Raposo, 1987, citado em Rodrigues, 2000).

“O treino da força proporciona um conjunto de transformações benéficas para as crianças e jovens e sobrepõe-se claramente aos possíveis riscos provenientes desse tipo de trabalho” (Rodrigues, 2000).

No entanto, a aptidão e, a atividade física têm vindo a diminuir em todo o mundo, especialmente nos jovens, influenciando de forma negativa a vida adulta (Matton et al., 2007, citado em Carvalho, 2015).

Segundo Fleck e Kraemer, (2006, citado em Carvalho, 2015), o treino de força pode produzir mudanças na composição corporal, no desempenho motor, na força muscular e, consequentemente na estética corporal.

Através da combinação do treino de força e o treino aeróbio (treino concorrente), durante o mesmo período de tempo, melhoram o desempenho da atividade física, bem como resultam em grandes benefícios para a saúde e, os níveis de aptidão física dos praticantes aumentam. Com esta combinação de treinos, os adultos do género masculino, que levem uma vida sedentária, beneficiam destes treinos, se aplicados 3 vezes por semana, nomeadamente ao nível da força e, da resistência (Carvalho, 2015).

Para que exista um desenvolvimento sistemático, o treino deve ser metodologicamente organizado e, dirigido ao grupo etário, ou seja, às pessoas que estão a participar nesse processo, sendo este específico às mesmas (Baneli & Piagentini, 2012).

Maia (2002, citado em Baneli, & Piagentini, 2012) reforça ainda que, “programas de treino supervisionados de uma forma adequada e competente resultam em ganhos substanciais de força sem qualquer lesão de natureza músculo-esquelética”.

Segundo Weineck (2005, citado em Baneli, & Piagentini, 2012), as crianças e jovens, para terem um desenvolvimento geral e diversificado, é essencial existir programas de exercícios direcionados para o treino da força.

Oliveira (2006, citado em Baneli & Piagentini, 2012), reforça a importância da existência destes programas, contudo salienta que devemos ter atenção às questões relacionadas com a sobrecarga no desenvolvimento das crianças e jovens.

A população citadina ocupa os seus tempos livres com atividades, maioritariamente, sedentárias, enquanto as pessoas inseridas no meio rural, ocupam os seus tempos com brincadeiras que impliquem correr, saltar, subir árvores, onde está sempre presente o esforço físico (Rodrigues, 2000). Atualmente, cada vez mais deparamo-nos com alunos com muitas limitações físicas e motoras, uma vez que, na sua infância, em vez de desenvolverem a motricidade fina e geral, levaram uma vida sedentária, pelo que, estas dificuldades são sentidas na EF.

Em EF muitos dos alunos não têm força suficiente para conseguirem concretizar algumas das ações propostas ou, apresentam muitas dificuldades no decorrer dos jogos, como por exemplo, rematar à baliza no Andebol, realizar um lançamento no Basquetebol ou realizar o serviço no Voleibol (Rodrigues, 2000).

As crianças precisam de desenvolver a capacidade cardiovascular, flexibilidade e habilidades motoras, bem como a força (Fleck & Kraemer, 2006, citado em Baneli & Piagentini, 2012).

Segundo Charro (2005, citado em Baneli & Piagentini, 2012), o trabalho com crianças e jovens requer paciência, incentivo, criatividade e motivação, para conseguirmos melhores resultados nos treinos.

Com isto, as atividades devem ser prazerosas, oferecendo práticas variadas (Oliveira, 2006, citado em Baneli & Piagentini, 2012). O treino da força deve respeitar o Princípio da Individualidade e, com isto, ter objetivos realistas de promoção de saúde, vivência motora e consciencialização no que diz respeito à prática de exercício físico (Fleck & Figueira Júnior, 1997, citado em Baneli & Piagentini, 2012).

Com Mota e Appel (1995, citado em Rodrigues, 2000), percebemos que a escola é um meio influenciador no que diz respeito ao prazer pela atividade física e, conceitos relacionados com a vida saudável. Posto isto, Bento (1995, citado em Rodrigues, 2000) reforça a ideia de que a saúde é mais do que um objeto de estudo da medicina e, está também relacionada com a vertente pedagógica, ou seja, é sobretudo um assunto da educação.

Através da EF as crianças e jovens têm a possibilidade de vivenciar as atividades que gostam, bem como todas as matérias e temas que são abordados nesta disciplina. É através destas atividades que surgem debates sobre o movimentar-se, através de todos os conteúdos da cultura corporal de movimento presente nos desportos, danças, lutas, jogos e ginástica (Daolio, 1996; Soares, 2003; Freire, 2010, citados em Baneli & Piagentini, 2012).

Nas escolas, por vezes, os recursos podem ser escassos ou, quando existem, mal utilizados. Para o trabalho da força, os exercícios calisténicos são os mais indicados para crianças e jovens, uma vez que, apenas é utilizada a resistência do corpo em vez de serem utilizados pesos. Para tal podemos recorrer a exercícios como abdominais, extensões de braços, agachamentos, pranchas, entre outros, tornando estes exercícios possíveis em contexto escolar (Baneli & Piagentini, 2012).

Por ser em ambiente escolar, os programas de exercícios de força, devem ser organizados para os grandes grupos musculares, dividindo-os em superior e inferior, para que exista um desenvolvimento geral e harmonioso (Carvalho, 2004, citado em Baneli & Piagentini, 2012).

“A resistência cardiorrespiratória, a força, a resistência muscular, a flexibilidade, a agilidade, o equilíbrio, a coordenação e a composição corporal, são as componentes da aptidão física mais referenciadas”, principalmente nas baterias de teste do FitEscola utilizados em EF (Rodrigues, 2000).

Para responder a estas dificuldades dos alunos e procurarmos um desenvolvimento dos mesmos, existiram aulas de apoio de EF, sendo que o meu projeto específico, baseou-se em aulas extra EF, com continuação em casa, através de trabalhos de casa. O referido aluno, no final das aulas de EF também tinha exercícios específicos para combater os seus problemas.

Os programas de treino aplicados nas escolas são perspetivados para combaterem, de forma geral a reduzida atividade física (Carvalho, 2015) e, por querer ajudar este aluno, em especial, procurei especificar e aprofundar mais este trabalho.

Mesmo sendo insuficientes as duas aulas semanais de EF, Faigenbaum (2002, citado em Baneli & Piagentini, 2012), afirma que os treinos da força, duas vezes por semana, têm demonstrado bons resultados ao nível do desenvolvimento desta capacidade motora em crianças

e jovens. Para além das aulas de EF (duas vezes por semana), existiu ainda uma aula complementar, encontrando-se toda a programação no Apêndice 39.

Como planeamento e, para que o aluno retirasse algum benefício desta intervenção, na parte final das aulas de EF este deveria realizar um conjunto de exercícios, com a minha supervisão. Estes exercícios eram específicos para uma determinada área corporal. Estes exercícios eram explicados na aula para que, o aluno os pudesse realizar em casa da melhor maneira como forma de aquecimento ao nível articular.

Estes exercícios foram aplicados numa fase inicial para estimular e, preparar as articulações para os futuros trabalhos de força que o aluno iria realizar.

Este projeto, das aulas de apoio, foi um projeto anual e que, contou com uma avaliação constante. Por ter efetuado um acompanhamento constante em todas as aulas consegui avaliar a evolução do aluno, principalmente através da forma como o aluno se movimentava nas aulas, assim como, o trabalho de condição física realizado no final de cada aula. Utilizei também a bateria de testes do FitEscola como avaliação desta progressão.

Tive a intenção de que, a participação deste aluno nas aulas de apoio, se iniciasse no 2º Período, uma vez que, tive que estudar o tema e, perceber quais as dificuldades do aluno e, as suas limitações físicas.

Este apoio sofreu alterações, uma vez que, tivemos que ir para o ensino à distância. Estas aulas de apoio tiveram lugar todas as sextas-feiras, onde trabalhei com este aluno, pelo menos durante meia hora, executando e explicando-lhe os exercícios para que, nos restantes dias da semana, o aluno continuasse a realizar os mesmos.

A condição física deste aluno consciencializou-me para a geração atual de crianças e jovens que, cada vez mais, não retiram os benefícios da prática de atividade física e, gradualmente passam dias e dias em casa, à frente de computadores ou televisões.

Segundo Neto (2004) está a existir uma diminuição dos espaços de jogo livre e, isso leva a consequências, devido à crescente institucionalização de atividades estruturadas do tempo de lazer, a exploração da natureza e, as experiências de grupo de amigos em jogos espontâneos e dinâmicos de aventura, são progressivamente mais limitadas e, substituídas por outras mais apropriadas ao controlo do corpo e, do espaço de ação.

São então fundamentais as aulas de EF para a formação das crianças, devido à progressiva restrição de experiências lúdicas e motoras, nesta fase crucial do desenvolvimento humano.

Procurei influenciar, positivamente, este e, os restantes alunos da minha turma para criarem rotinas e perceberem a importância não só da EF, mas também, da mobilidade articular.

Com o regresso ao ensino presencial, no 3º Período, o planeamento destas aulas teve que sofrer alterações.

Este apoio passou a realizar-se às quartas-feiras à tarde, mantendo-se o registo online. Com este formato, o aluno conseguia estar mais à vontade e, mais atento ao que realmente devia fazer; foi um recurso utilizado no ensino à distância que mostrou resultados, daí a decisão de mantê-lo.

Por ser um trabalho prioritário, confirmado na avaliação do 2º Período, o meu foco, além dos grandes grupos musculares, incidiu no core e, todos os músculos de sustentação da coluna.

No 3º Período os testes do FitEscola voltaram a ser aplicados, como avaliação da disciplina e, como avaliação do progresso deste aluno.

1.7.1 Balanço do Projeto Específico

Como referi, comecei este projeto com um trabalho de mobilidade articular e, posteriormente, passei ao trabalho de força.

Ao nível da força, iniciei este trabalho com exercícios mais simples e que, sabia que o aluno conhecia, por isso, aproveitei os protocolos dos testes do FitEscola (teste dos abdominais e flexões de braços).

Iniciei este projeto específico com poucas repetições e com progressões, pelo que, fui aumentando gradualmente as repetições e a intensidade, com base no que o aluno já conseguia alcançar.

No Apêndice 40 encontram-se todos os exercícios selecionados para serem abordados nestas aulas de apoio. Estes exercícios foram divididos em flexibilidade e força. A flexibilidade foi dirigida para as zonas da anca, tórax, tronco, lombar, joelhos e ombros; criei ainda duas rotinas para que o aluno fosse realizando ao longo dos dias. Relativamente aos exercícios de força, o aluno trabalho a força superior, média e inferior.

Com os testes do FitEscola realizados no final do 2º período, foi visível uma grande diferença e evolução deste aluno.

Tabela 1: Resultado FitEscola – 1º Período

Nº	VaiVem (7)	Abdominais (2)	Extensões (3)	Senta e Alcança (3)	Ombros (2)	Imp. Horizontal (3)
17	0	2	0	0	0	0

Neste quadro são perceptíveis os testes que o aluno não conseguiu realizar, como o VaiVém, Extensões de Braços, Senta e Alcança, Flexibilidade de Ombros e a Impulsão Horizontal.

Contudo, no único teste com avaliação positiva, foi visível a dificuldade que o aluno teve em realizar o mesmo, com algumas falhas e, pouca fluidez durante a sua realização.

Com o regresso às aulas presenciais o horário deste apoio teve que sofrer alterações, face à disponibilidade do aluno. Posto isto, todas as quartas-feiras, o aluno beneficia do apoio.

Tabela 2: Resultados FitEscola – 2º Período

Nº	Abdominais (4v)	Extensões (6v)	Senta e Alcança (6v)	Ombros (4v)
17	4	0	6	4

Foi um ano atípico e, os critérios de avaliação da área de aptidão física, sofreram alterações. No ensino à distância, os alunos apenas foram avaliados em 4 testes: nos abdominais, extensões de braços, senta e alcança e, na flexibilidade de ombros, pela dificuldade da logística de espaço que os restantes testes necessitavam.

Após a avaliação, com base nos testes do FitEscola, percebi que, o aluno evoluiu bastante, tendo chegado à zona saudável, quer no senta e alcança, quer no teste dos dedos com dedos. Ao nível dos testes dos abdominais, no 1º Período foi visível a dificuldade com que o aluno realizou o mesmo e, no 2º Período já foi mais natural e contínuo.

Mesmo existindo uma visível evolução no teste das extensões de braços, o aluno não alcançou a zona saudável, pelo que, o nosso trabalho, nestas aulas, remeteu-se à força do core, mais precisamente a um trabalho de prancha para que o aluno conseguisse manter esta posição durante a realização do teste, uma vez que, foi notada a arqueada no aluno, ao longo do teste.

Com estes testes verifiquei que, outros alunos também poderiam beneficiar destas aulas de apoio. A aluna nº26 foi a única aluna que regrediu nos testes de aptidão física. Esta aluna esteve doente no início do ano de 2021, em Janeiro e, tive que estar presencialmente com ela

para perceber o que tinha acontecido, se foi só naquele dia que não se sentiu em condições para realizar os testes, se tinha alguma lesão ou, se essa doença a condicionou de alguma forma.

Para estes alunos, bastou enviar certos exercícios como trabalho de casa e, foi suficiente; o aluno nº17 necessitou sempre de um maior acompanhamento.

Algo que verifiquei no aluno nº17 foi uma evolução, não só a nível físico, como a nível psicológico, social e comportamental. Uma das conclusões a que cheguei foi que, este ganhou uma maior amplitude de movimentos e, um maior à vontade com o seu corpo, tornando-se muito mais ativo, quer nas aulas, quer nos intervalos com os colegas. Passou a estar mais confiante de si, mas com atitudes, por vezes, desadequadas e inoportunas. A meu ver passou por uma fase de afirmação, própria da idade e, estava a tentar perceber o seu corpo e, o seu comportamento enquanto pessoa na sociedade, contudo, esta situação foi sempre acompanhada pela psicóloga do Externato.

1.8 Considerações Finais

Foi um ano atípico, quer ao nível do processo pedagógico de estágio, quer a nível pessoal.

Muitas foram as superações por que passei para concluir este processo.

No início do ano letivo, nas aulas de EF, as sensações que tive não eram de todo as que tinha em mente. Era difícil comunicar com os alunos, por não os conhecer, era difícil dar feedbacks, era difícil fazer-me ouvir.

Todas estas dificuldades rapidamente foram ultrapassadas pelo que, comecei a utilizar estratégias que me foram facilitando a superação nos obstáculos que ia encontrando. Ter uma folha com a cara dos meus alunos em que ia associando ao nome, dar mais feedbacks de grupo, com a finalidade de me dirigir a um determinado aluno, colocar-me estrategicamente para que todos os alunos me conseguissem ouvir.

Sinto que, grande parte dos objetivos que propus no início do ano foram alcançados, quer os meus, quer os dos meus alunos.

A introdução de uma boa rotina foi fundamental, quer para o início, quer para o final das aulas, conseguindo aumentar o tempo de prática com os alunos.

Relativamente ao meu projeto específico, sinto que alcancei, com o aluno, muito mais do que os objetivos que tinha definidos. O aluno melhorou sim, e muito, a sua aptidão física, conseguindo alcançar as zonas saudáveis em alguns testes e, nos testes que não conseguiu,

existiu uma melhoria clara no número de repetições e, na qualidade da execução dos movimentos.

Com este projeto específico consegui que o aluno que, pouco se movia nas aulas de EF, no início do ano, conseguisse estar em movimento numa aula de 90 minutos, onde os tempos de pausa eram preenchidos com exercícios para melhorar a sua área da aptidão física.

Algo que alcancei com este projeto, que não estava à espera, diz respeito à mudança de mentalidade e comportamento social que o aluno teve. O aluno tornou-se muito mais comunicativo, quer nas aulas de EF e nas aulas das restantes disciplinas, quer com os colegas da turma. Nem sempre se apresentava nas aulas com uma atitude de resiliência, mas existiu sim uma mudança nesse sentido.

Relativamente ao PTI senti que foi das melhores coisas que realizei no estágio. Foi numa altura em que estávamos a regressar de um confinamento, logo os alunos estavam predispostos para a prática, assim como, senti que já tinha algumas estratégias que conseguia aplicar com sucesso. Foi uma semana cansativa, mas muito gratificante. Senti que as coisas correram bem e, correram mesmo, percebendo isso pelos feedbacks e, pelas avaliações que os professores me fizeram através da ficha AGIC que realizei.

Resumindo, sinto que esta área, da EF, foi a área que mais trabalho me deu, no entanto, todo este trabalho e, todos os resultados que obtive, quer tenham sido positivos, quer negativos, confirmaram o porquê de ter escolhido este curso.

2 Direção de Turma

Nesta área de intervenção foquei-me em 4 pontos fundamentais: no Conselho de Turma (CT), nos encarregados de educação (Enc. Ed.), nos alunos da turma e, na saída de campo.

No Projeto Educativo dos Colégios Maristas (2018/2019 – 2021/2022) encontram-se 4 princípios orientadores (proposta educativa, Apêndice 41).

Nas palavras de Marcelino Champagnat, “Educar uma criança é, pois, desvendar-lhe o seu nobre e sublime destino e oferecer-lhe os meios para atingi-lo. Numa palavra, educar uma criança é fazer dela um bom cristão e um virtuoso cidadão” (pg 8, Projeto Educativo dos Colégios Maristas, 2018/2019 – 2021/2022).

Todo o EML segue estes princípios (Apêndice 41) e, os mesmos são reforçados nas aulas de Formação Humana, Cidadania e Desenvolvimento (FHCD).

Segundo Bronnfenbrenner (1987), o carácter do jovem é repartido numa tríade dividida, como: aluno estudante, aluno colega e aluno filho, assumindo vários aspetos, em que, requer uma multiplicidade de articulações que nem sempre são fáceis.

O referido autor fala ainda sobre o princípio triádico e menciona a importância da existência de relações triádicas e da sua qualidade para que as díades, consideradas como contextos privilegiados de desenvolvimento, possam cumprir essa função de forma eficaz, abordando problemáticas com o objetivo de alcançar o sucesso.

O papel do Diretor de Turma toma principal importância na relação diádica, acompanhando o aluno nos papéis que este tem a cumprir, assim como nas suas relações (Bronnfenbrenner, 1987).

2.1 Panorama Geral da Direção de Turma

2.1.1 Conselho de Turma (CT)

Relativamente ao CT, todos os professores mantinham o contacto e procuravam partilhar o seu planeamento com o intuito de existir uma coerência sobre as matérias a serem lecionadas ao longo do ano letivo.

Na reunião dos professores do 10º ano, sobre a Flexibilidade Curricular, compreendi que o CT trabalha e planeia em conjunto, com a finalidade de existir uma relação de trabalho conjunta entre os professores das várias disciplinas.

Tanto na reunião do DEF, como na reunião de docentes do 10º ano, foi pedida uma planta de sala de aula e uma definição de grupos em EF, com a finalidade de controlarem os

alunos caso existisse algum caso de Covid-19 na turma (Apêndice 4). Sempre que algum professor pretendesse fazer uma troca de lugares, deveria entrar em contacto com os restantes colegas, para que existisse uma concordância entre eles, pois os lugares eram os mesmos em todas as aulas.

No decorrer da reunião intercalar da minha turma, fiquei a conhecer os professores que constituíam o CT. Nas informações partilhadas pelos professores conheci melhor os meus alunos, no que diz respeito às suas posturas, notas e responsabilidades nas outras disciplinas, contudo, alguns alunos têm comportamentos preocupantes e que mereciam a atenção de todos os professores.

Foi salientado o facto dos alunos saírem da sala de aula sem a arrumar, deixando lixo espalhado e, as mesas riscadas. No decorrer da aula de FHCD, os alunos foram notificados sobre as tais situações e, existiu de imediato, uma alteração no comportamento dos mesmos. Esta chamada de atenção fez com que os alunos se tornassem mais conscientes das suas ações e comportamentos, inculcando um sentimento de responsabilidade. Não só se verificou uma melhoria nas salas de aula, como também nas aulas de EF, no processo final da aula, na arrumação dos materiais.

Esta reunião intercalar ajudou-me a conhecer e, a preparar objetivos e processos.

2.1.2 Casos Especiais

Na segunda semana de aulas tomei conhecimento que uma aluna (nº8) acabou por sair do EML para seguir um outro curso (Economia), passando a constituição da turma a 29 alunos (17 raparigas e 12 rapazes).

Através da reunião de CT tomei conhecimento de assuntos relativos a vários alunos.

O aluno nº17 apresentava uma escoliose e, problemas na pele, podendo comprometer a prática de EF e, no caso da pele, quando a aula fosse realizada no exterior. Este mesmo aluno, nas restantes aulas, adormecia e não interagia quando solicitado pelos professores. Isto podia ser resultado de más horas de sono. Esta situação foi transmitida ao Enc. Ed..

A aluna nº24 apresentava dislexia e, com isto, segundo o Decreto-Lei nº 54/2018, estes alunos têm o direito a um prolongamento, nos momentos de avaliação escrita em relação aos restantes colegas.

O aluno nº2, a aluna nº4 e a aluna nº16 apresentavam problemas ao nível do comportamento e da concentração, comprometendo assim as suas notas.

O aluno nº12 foi assinalado em CT para que os professores tivessem mais atenção, uma vez que estava com notas mais baixas.

A aluna nº13, tinha acabado de chegar da Nova Zelândia e, apresentava algumas dificuldades ao nível do Português.

Os professores acreditavam que o aluno nº11 tinha problemas ao nível social e, tinham dúvidas se o mesmo se estava a integrar. Quando questionei a delegada de turma sobre este assunto, a mesma afirmou que este aluno estava enturmado.

2.1.3 Encarregados de Educação (Enc. Ed.)

Relativamente aos Enc. Ed., os mesmos, em conjunto com os alunos, tiveram uma reunião inicial para conhecimento do EML.

A DT definiu um dia da semana e hora a que recebia os Enc. Ed.. Inicialmente reunia-se com os Enc. Ed. individualmente, com o intuito de os conhecer melhor.

De mais relevante, uma Enc. Ed. entrou em contacto com a DT para informar que o seu educando tinha que realizar as aulas de EF, sempre que a aula fosse no exterior, com uma camisola de manga comprida por motivos de saúde. Esta Enc. Ed. demonstrou a sua preocupação pois o EML tem equipamento próprio para os alunos em EF e, caso os alunos não o levassem, era considerado falta de equipamento ou material.

O contrário também aconteceu, tendo a DT que entrar em contacto, mais do que uma vez, com alguns Enc. Ed., devido às faltas que alguns alunos davam, nomeadamente às aulas de natação ou, faltas de atraso às restantes disciplinas.

2.2 Caracterização da Turma

Segundo Boavista e Sousa (2013), o DT é reconhecido como um gestor pedagógico com uma tripla função, ou seja, a relação estabelecida com os alunos e com os Enc. Ed., além da relação estabelecida com os demais professores da turma.

Assim, o DT é um professor posicionado numa estrutura pedagógica de gestão intermédia da escola, particularmente centrado nos alunos e na gestão dos mesmos, especializado na organização de um trabalho cooperativo entre os diferentes professores da turma que dirige, em benefício do desenvolvimento intelectual e pessoal destes discentes. O DT constitui uma peça fundamental na relação interna entre o grupo – turma e o grupo – professores, bem como na relação externa que estabelece com os Enc. Ed. (Boavista & Sousa, 2013).

A professora responsável pela turma era a professora de Matemática. Uma das responsabilidades da DT é a lecionação das aulas de Formação Humana Cidadania e Desenvolvimento (FHCD). Esta disciplina tinha como objetivo tratar de assuntos ou problemas relacionados com a turma.

No EML os professores estagiários não tinham autorização para estarem presentes nas reuniões com os Enc. Ed., uma vez que, certos assuntos a serem tratados poderiam ser assuntos íntimos e, existirem alguns constrangimentos com a presença de um professor estagiário. Esta falta de comunicação com o professor estagiário limita e muito as suas ações no processo pedagógico de estágio, considero que deve existir uma reformulação deste assunto e, quer a ULHT, quer o EML, devem procurar resolver a mesma. As notas que os alunos iam tendo nas outras disciplinas não eram partilhadas com os professores estagiários. Contudo, mantive-me sempre a par dos assuntos tratados nas reuniões, quer dos Enc. Ed., quer com os restantes professores, através de conversas informais e trocas de emails com a DT.

Um dos principais trabalhos que o professor estagiário tem, revê-se no acompanhamento dos alunos e do DT.

A turma 10º1B tinha na sua totalidade 29 alunos (17 raparigas e 12 rapazes), com uma média de idades de 15 anos. Era uma turma do curso de Ciências e Tecnologias.

No Apêndice 42 encontra-se um quadro com algumas informações básicas relacionada com os alunos.

Com base no questionário aplicado na primeira aula de FHCD (Apêndice 8), recolhi informações relacionadas com a vida escolar dos alunos, a sua alimentação, hábitos de sono e sedentarismo.

2.3 Formação Humana Cidadania e Desenvolvimento (FHCD)

O DT é um elemento determinante na mediação de conflitos. Tem como função operar tanto dentro, como fora do recinto escolar, sendo a sua atuação perante toda a comunidade escolar, incluindo assim os Enc. Ed. (Boavista & Sousa, 2013) bem como os alunos. Considera-se também essencial que este órgão escolar tenha a capacidade de adequar a sua linguagem de acordo com as características sociais e culturais das famílias (Cortesão & Stoer, 1997).

Para acompanhar os alunos, estes beneficiavam de aulas da disciplina de FHCD, que se regia por um programa próprio (Anexo 5).

Esta disciplina era bastante importante pois abordava temáticas e documentos que, não eram tratados noutras disciplinas. Eram abordados assuntos comuns ao dia-a-dia dos alunos e,

com isto, uma sensibilização, dos mesmos, para a responsabilidade social. Nestas aulas eram abordadas diversas temáticas onde os alunos exprimiam as suas opiniões o que levava a muitos debates, essenciais para estes criarem um espírito crítico e, melhorarem o seu poder de argumentação. Isto também levava os alunos a aceitarem a opinião dos outros e, serem respeitosos acerca das mesmas, ou seja, permitia que os alunos se colocassem no lugar dos outros.

Nesta turma existiam 11 alunos novos no EML e, estas aulas, serviam também para enturmar os mesmos e, acolhê-los na comunidade escolar e família Marista.

A DT assume-se como uma figura de gestão intermédia da escola em que, são depositadas responsabilidades particulares no que respeita à coordenação dos restantes professores da turma, promoção do desenvolvimento pessoal dos alunos e, a sua integração no ambiente escolar (Boavista & Sousa, 2013).

Os documentos aprofundados nas aulas foram o Projeto Educativo (PE) e o Regulamento Interno (RI) que, garantem a integração dos alunos no EML face aos valores que o mesmo defende.

Nos mesmos documentos encontram-se os Perfis do Aluno e do Professor, nos quais, ambos devem procurar saber o que é que o EML define como um Aluno e Professor Marista.

Nestas aulas existia uma atividade designada como “Bom Dia”. Todas as aulas, dois alunos, liam um excerto da Bíblia e, pediam à turma que interpretassem o mesmo. Posto isto, inúmeras situações e temáticas surgiam dando continuidade à aula.

As aulas de FHCD decorriam muito do que eram as interpretações dos alunos sobre esses excertos. Desta mesma tarefa surgiam objetivos a alcançar a curto prazo, como o trabalho de equipa, a exposição e preparação para futuros trabalhos de grupo, poder de argumentação e, exposição de ideias. Procurou-se, essencialmente, trabalhar nas relações interpessoais dos alunos. Surgiram ainda outros objetivos a serem alcançados nesta área de intervenção, assim como todo o planeamento para os atingir (Apêndice 43).

Quadro 8 - Objetivos da Direção de Turma

Alunos	Professor
Integrar e orientar para os valores da comunidade escolar Maristas	Conhecer os valores da comunidade escolar Maristas
Melhorar o comportamento, bem como as responsabilidades que estes devem ter para a manutenção da sala de aula limpa e arrumada.	Conhecer as funções do DT.
Participar em projetos solicitados pelo EML, relacionados com temáticas religiosas, solidárias, ECO escolas ou outros projetos que possam surgir.	Conhecer como funcionam as reuniões existentes entre o conselho de turma.
	Procurar projetos nos quais os alunos possam participar, à luz dos valores que o EML defende

Ainda se procurou resolver, através desta disciplina, o stress das avaliações e das notas. A DT esteve a trabalhar com os alunos e a simular notas, para que eles percebessem como funcionam as médias e a nota de acesso ao ensino superior.

Para finalizar o 1º período realizou-se ainda o Amigo Secreto, alusivo à época natalícia, para uma maior aproximação e, inclusão dos alunos.

No início do 2º período planeamos uma tarefa semelhante ao Amigo Secreto, sem presentes, mas com textos sobre a pessoa que lhes era atribuída. Não só existiu aproximação entre os alunos, mas também, um trabalho expressivo ao nível da escrita e noção de amizade e, amor ao próximo, valores que o EML tanto preza.

2.3.1 Avaliação

Através da recolha de informações ao longo das aulas, a DT ficou encarregue das avaliações dos alunos.

Para chegar a um determinado nível os alunos tinham que atingir certos requisitos. No Anexo 6 encontra-se uma ficha de autoavaliação onde está explícito o que os alunos tiveram que

apresentar para atingirem os patamares apresentados (Insuficiente; Suficiente; Bom; ou Muito Bom).

2.4 Etapas

2.4.1 Prognóstico

Nesta etapa, realizou-se uma boa receção dos alunos e orientou-se os mesmos, quer pelo recinto escolar, quer pelos valores que esta entidade escolar defende. Planeámos orientar os alunos para que estes tivessem sucesso ao nível escolar.

Com a finalidade de conhecer melhor os alunos construí questionários biográficos, aplicando-os na primeira semana de aulas.

Um dos objetivos desta primeira etapa foi trabalhar as relações interpessoais dos alunos e, para tal realizaram-se várias atividades como o Amigo Secreto; Debates; Atividade do Bom Dia, (...).

2.4.1.1 Balanço 1ª Etapa

Nesta etapa procurei, juntamente com a DT, receber os alunos e apresentar-lhes as instalações do EML, uma vez que, muitos alunos eram novos.

Realizei questionários biográficos (Apêndice 8), com o intuito de conhecer melhor os alunos, os seus interesses e, os seus hábitos diários.

Outra preocupação foi a transmissão de informação aos alunos sobre a entidade Marista, e, a orientação destes a nível do sucesso académico, uma vez que, iniciavam um novo ciclo de estudos.

Em suma, surgiram prioridades quer a nível escolar, impostos pela Direção do EML, quer através dos resultados obtidos pelos questionários.

Ao nível escolar, apresentámos o PE e o RI aos alunos para perceberem o funcionamento interno do EML.

Procurei perceber qual o papel do DT e, conclui que a minha intervenção nesta área seria um pouco reduzida, face ao défice de acessibilidade que tinha com os Enc. Ed. e com o próprio CT.

Com base nos questionários e, após o tratamento dos dados neles obtidos, cheguei à conclusão que, a alimentação dos alunos teria que ser revista, principalmente pelo facto de

existirem alunos a saltarem refeições, como por exemplo, o pequeno-almoço, considerada a refeição mais importante do dia.

Ainda nesta etapa foram apresentadas e resolvidas questões relacionadas com o stress de avaliações e, a aferição das médias de acesso ao ensino superior.

Quer ao longo do 1º Período, quer na última aula do mesmo, foram abordadas as relações interpessoais dos alunos, pela razão de existirem muitos alunos novos na turma. As atividades como o Bom Dia, debates e, o amigo secreto, por exemplo, ajudaram a consolidar estas relações.

A atividade do Bom Dia é uma atividade de cariz religioso, contudo nem todos os alunos se posicionam sobre esta religião, surgindo assim vários debates. Os temas destes debates eram muito aleatórios, consoante as opiniões dos alunos e a vontade de partilharem as suas opiniões.

2.4.2 Prioridades

Para esta etapa senti a necessidade da continuação de trabalhos relativamente aos vínculos entre os alunos, posto isto, planeei algo semelhante ao amigo secreto para as duas primeiras semanas de aulas do 2º Período.

Nesta mesma etapa e, face aos comunicados que iam surgindo por parte do Governo relativamente à possibilidade de voltarmos para o ensino à distância, quer eu, quer a DT, sentimos a necessidade de realizar uma preparação psicológica dos alunos para estas mesmas aulas. Para tal, procuramos ajuda junto à psicóloga do EML, do ensino secundário e, procurámos estratégias e metodologias de estudo e gestão de tempo para ajudarmos os nossos alunos.

Com a possibilidade do ensino ser à distância, muito do trabalho a ser promovido pela DT nas aulas de FHCD teve de ser reprogramado. Com esta limitação surgiu então a oportunidade de iniciarmos os trabalhos de grupo, relacionados com a alimentação, relativamente ao projeto específico desta área de intervenção do processo pedagógico de estágio.

2.4.2.1 Balanço 2ª Etapa

Nesta etapa, devido a questões relacionadas com a pandemia (isolamento profilático), não pude estar presente nas duas primeiras aulas.

Foram abordadas questões relacionadas com a ansiedade e procrastinação, uma vez que, sugeriram informações estatais a constatar que iríamos passar para o ensino à distância. Com

isto, procurei, juntamente com a DT, preparar os alunos psicologicamente, bem como a organização do estudo que os mesmos iriam ter em casa.

Com uma paragem letiva de duas semanas, impostas pelo Governo, tivemos que procurar, juntamente com os alunos, metodologias de estudo e, acompanhá-los neste processo que, por vezes, era desmotivante.

Nesta etapa introduzi o meu Projeto Específico, relacionado com a alimentação e, apresentei aos alunos os dados que obtive nos questionários deles.

2.4.3 Progressão

Para esta etapa, procurei que os alunos iniciassem a elaboração dos trabalhos de grupo; participassem na semana da solidariedade (atividade promovida pelo EML).

Existiu a possibilidade dos alunos participarem num concurso onde os mesmos deveriam alertar as outras pessoas para os desperdícios diários e como inverter esta situação, sendo que existiram debates e pesquisas sobre estes temas..

2.4.3.1 Balanço 3ª Etapa

Na etapa de Progresso procurei que os alunos construíssem os seus trabalhos, sendo que cada grupo teve o seu tema.

Com a preparação deste trabalho, os alunos reforçaram também os seus laços de amizade e comunicação, uma vez que, ainda nos encontrávamos em confinamento quando iniciámos a elaboração do mesmo.

Com a construção dos trabalhos algumas dúvidas e curiosidades iam surgindo, principalmente relacionadas com a alimentação, o que era o pretendido com esta preparação.

Nesta etapa, uma vez que, o foco se baseou nos trabalhos e, no desenvolvimento do projeto específico, a atividade do Bom Dia passou a ser realizada noutra aula, sendo que, na parte inicial da aula de FHCD estávamos também a participar em concursos relacionados com a educação ambiental e, a importância de termos um planeta mais verde, bem como, os benefícios de reduzir e, alterar determinados comportamentos.

2.4.4 Produto

Para esta etapa, realizou-se a apresentação e reflexão dos trabalhos de grupo.

Por voltarmos ao ensino presencial, retomámos as atividades católicas do EML (Bom Dia; Celebração da Palavra), de forma mais ativa por parte dos alunos.

Para finalizar o projeto específico da direção de turma, apresentei testemunhos e exemplos de uma gestão de tempo eficaz.

2.4.4.1 Balanço 4ª Etapa

No início desta etapa concluímos os trabalhos e a apresentação dos mesmos, pelo que, metade dos alunos apresentaram, enquanto ainda estávamos com ensino à distância e, os restantes, no formato presencial.

Algo muito importante nesta etapa foi a Celebração da Palavra e, toda a preparação para este momento, tão importante para os alunos do EML.

Os alunos tiveram que se dividir em pequenos grupos e, procurar trabalhar em prol desta celebração. As tarefas foram divididas por cada grupo e, o resultado final foi bastante gratificante, sendo o mesmo comprovado pelo Padre que realizou esta celebração.

Por motivos de saúde, o final desta etapa foi meio atribulado pelo que, pouco mais trabalhei com os alunos em FHCD. Concluí e enviei à DT as avaliações finais dos alunos relativamente aos trabalhos de grupo e, realizei um balanço junto com a mesma sobre os comportamentos e postura os alunos ao longo do ano letivo.

2.5 Saída de Campo

Relativamente à saída de campo, esta consistia num projeto anual. Este projeto foi abordado numa reunião de flexibilidade curricular no início do ano.

Face ao Covid-19 todo o planeamento e as adaptações que tive de fazer ao mesmo, encontram-se no Apêndice 44. A Direção do EML, face ao agravamento da situação pandémica em Portugal, decidiu não autorizar esta Saída de Campo.

Neste projeto teríamos presente a interdisciplinaridade, ou seja, o alinhamento de matérias cujo objetivo era comum entre as disciplinas de: Inglês; Português; História; Geografia; Moral; Geologia; Artes e Educação Física. Mesmo trabalhando temas e cursos diferentes, existiria um processo de ligação das disciplinas.

Este projeto foi lançado pela disciplina de Inglês que procurava elaborar um trabalho relativo à Cultura Inglesa no Mundo. Cada curso contribuiria com as suas matérias específicas, por exemplo, os alunos do curso de Ciências e Tecnologias contribuiriam com a Geologia.

Devido a esta flexibilidade curricular e a interdisciplinaridade que existe entre as matérias, os professores, que faziam parte deste projeto, tinham responsabilidades a cumprir. Para que houvesse uma ligação constante entre as matérias, os professores tinham previstas reuniões quinzenais para alinhar os seguimentos das matérias seguintes.

A EF, por ser uma disciplina maioritariamente prática, os conteúdos que fariam parte deste projeto seriam abordados mais no final da construção deste folheto. Face à pandemia, a área dos conhecimentos em EF foi avançando, tendo os alunos começado logo a trabalhar os temas, como por exemplo, o Suporte Básico de Vida.

O **objetivo** final seria a criação de um Folheto Informativo.

A Cidade alberga, de forma exponencial, cada vez mais pessoas, incluindo crianças.

A pergunta que paira sempre no ar é, se a cidade está então adaptada para dar o melhor possível às crianças, contribuindo para um bom desenvolvimento motor e social.

Cada vez mais a sociedade tem organizado e, criado condições para que as crianças se apropriem dos espaços da cidade e, experienciem a liberdade de ação e autonomia para brincarem livremente.

Com a pandemia e, o aumento do sedentarismo das crianças, algumas iniciativas foram tomadas para que as crianças não aumentassem o seu tempo em tarefas sedentárias (Lopes, Madeira & Neto, 2020) ou, em tempo de ecrã (Carson, Tremblay, Chaput, & Chastin, 2016; Saunders et al., 2016, Li, Harrington, Fitzgerald, Perry, & Kearney, 2017).

Os espaços urbanísticos cada vez mais têm em conta as crianças, no entanto nem sempre são suficientes.

Existem 3 dimensões que devem ser contabilizadas; são elas a intenção de iniciativas, a reflexão sobre os constrangimentos e potencialidade da cidade e, por fim, a envolvência da criança neste meio urbanístico.

Segundo Sarmento (2018), existe um conjunto de condições que devem ser entendidas, quer como possibilidades, quer como obstáculos, no que diz respeito à infância e à cidade.

As crianças estão sujeitas, de forma excessiva, a limitações na sua atividade ao ar livre, quer pelos pais e Enc. Ed., quer pela própria sociedade (Sarmento, 2018). As ruas são cada vez menos seguras para as crianças brincarem livremente, quer porque circulam muitos veículos, quer por não se conhecerem as pessoas que passam pelo espaço em que as crianças brincam.

Com todas estas limitações e imposições à criança, a imaginação das mesmas fica limitada, assim como o desenvolvimento motor e, consequentemente, cognitivo das crianças.

Quer a urbanização das cidades, quer as restrições devidas ao Covid-19, o confinamento social e espacial dos lugares de ação da criança, passaram a fazer parte da vida das mesmas (Sarmento, 2018). Os pais protegem demasiado as crianças nos dias de hoje; já não as deixam brincar na rua face aos perigos existentes. Com a pandemia esta proteção e isolamento das crianças face ao exterior e à vida social (escolas fechadas), aumentou este afastamento das crianças da sua rotina que, já consistia numa pobre interação social e espacial de ambientes ao ar livre.

Com a pandemia existiu uma redução de autonomia de mobilidade nos trajetos, em que, por exemplo, alunos que se deslocavam para a escola de transportes públicos ou, até mesmo a pé, passaram a optar por transportes particulares, nesta fase de pandemia, sendo esta ideia sustentada pelos meus alunos da turma de estágio. Existe ainda, segundo Sarmento (2018), uma desigualdade de acesso de aluno para aluno, onde estes têm possibilidades financeiras diferentes. Esta mobilidade autónoma designa-se pela liberdade na deslocação pelos espaços públicos, em centros urbanos, sem a supervisão de adultos (Lopes, Madeira & Neto, 2020).

A exclusão do movimento da criança em espaços públicos contribui para um desenvolvimento motor deficiente, bem como uma má adaptação motora face aos diversos constrangimentos e, situações pelos quais as crianças irão passar ao longo da sua vida (Lopes & Neto, 2014; Rissotto & Tonucci, 1999, citados em Lopes, Madeira & Neto, 2020).

As brincadeiras das crianças têm vindo a ser, cada vez mais sedentárias e, isto revê-se na mobilidade das mesmas. Nós, enquanto professores de EF reparamos, de imediato, nestas limitações nas aulas e, nas brincadeiras onde uma boa aptidão física é solicitada. Esta atitude mais sedentária, por parte das crianças e jovens, prejudica a saúde desde tenra idade (Lopes, Madeira & Neto, 2020).

Segundo Lopes, Madeira e Neto (2020) as crianças são consideradas especialistas, diferenciadas dos adultos, onde procuram, nas áreas/espaços urbanos, comportamentos e interações de natureza lúdica.

Ainda no mesmo artigo percebemos que as crianças gostam de explorar, são curiosas e, no que toca à natureza e espaços exteriores, esta curiosidade aumenta. No entanto, os adultos interferem nesta relação, onde é necessária uma permissão para que as crianças possam, efetivamente, explorar, abertamente e, criativamente os espaços exteriores.

Segundo Lopes, Madeira e Neto (2020) as crianças resistem às narrativas dominantes e de subordinação impostas pelos adultos, sendo que, a escola poderá ter uma grande influência

neste campo, promovendo então visitas de estudo e saídas de campo, onde as crianças possam explorar, com a autorização dos adultos, mas sempre com a supervisão dos mesmos.

Mais uma vez, é importante envolvermos as crianças, quando se criam projetos urbanísticos, para não estarmos a retirar das mesmas, um ambiente que é favorável a estas.

A experiência na infância está a tornar-se cada vez mais urbana, uma vez que, muitas são as crianças que habitam na cidade (Lopes, Madeira & Neto, 2020). A escola tem de promover às crianças experiências novas, despertando assim a curiosidade e, motivação nas mesmas, com a finalidade de implementar rotinas saudáveis que possam influenciar, também, as suas famílias.

O desenvolvimento da criança precisa de envolvimento progressivamente orientados para a prática / tarefas fora de casa que, permitam à mesma criar contactos com outras pessoas, sejam elas adultos ou crianças, com contextos de vida diferentes ao dela, acabando por promover o desenvolvimento da mesma (Neto & Malho, 2004).

Segundo Neto e Malho, (2004) a criança precisa de tempo e de espaço para brincar. Este espaço, não é em casa ou, à frente de um ecrã, mas sim na rua, num espaço de encontro e interação social. A criança deve ser exposta à aventura e, até mesmo ao risco, promovendo a iniciativa, o autocontrolo e, o confronto com situações adversas à sua realidade. Só assim é que as crianças conseguem criar e desenvolver mecanismos de resposta, de partilha, de resolução de problemas e, até mesmo, aprender a respeitar e partilhar o espaço com outras pessoas, nomeadamente com outras crianças. Através destas situações promove-se a independência da criança, dos seus próprios movimentos e decisões.

Devem ser promovidas e desenvolvidas atividades de Educação Ambiental (EA) e de exploração da natureza, contudo, cabe ao professor assegurar, quer a realização destas atividades mais desafiantes e complexas, ao ar livre, quer as questões de segurança através de um estudo prévio sobre o espaço, condições de realização e, no momento, ter um controlo/vigilância ativa sobre as atividades, de modo a que não exista nenhum acidente (Rogado, 2004).

No EML verificou-se que muitos foram os professores que se disponibilizaram para que a atividade da saída de campo se realizasse, até pela natureza da mesma, ou seja, da própria interdisciplinaridade que a atividade apresentava.

Se acordo com um estudo realizado por Harun e Salamuddin (2014), que teve como objetivo a perceção das capacidades que advém da educação ao ar livre, recaindo elas sobre as habilidades sociais: a cooperação, a capacidade de lidar com as mudanças, a capacidade de liderança, é possível verificarmos que todas estas capacidades são benéficas para as crianças e jovens.

A educação ao ar livre promove um desenvolvimento do conhecimento através da experiência da vida real, resultando em cidadãos saudáveis e, através do programa que este autor apresenta, existe um aumento significativo dos processos de socialização dos participantes.

Gardner (1991, citado em Harun e Salamuddin, 2014) afirma que dependendo da EA, existe um aumento do conhecimento e das aprendizagens dos alunos, uma vez que no meio ambiente, ao ar livre, os alunos usam todo o meio ambiente, o que ouvem, o que cheiram, o que sentem, o que veem, como aprendizagem, sendo este um meio muito mais rico comparativamente com uma sala de aula.

Ao evidenciar uma melhor qualidade de vida, a EA desenvolve comportamentos e habilidades importantes para que as pessoas, neste caso crianças, tenham respostas / comportamentos adequados às diversas situações que vão vivenciando.

A EA procura estimular o potencial dos alunos enquanto cidadãos, reforçando a responsabilidade social e questões ligadas à cidadania (Silva, Higuchi & Farias, 2015).

É através desta estimulação que as pessoas / alunos se tornam pessoas autónomas nas suas escolhas, respeitadoras e solidárias, não compactuando com os contantes e visíveis desrespeitos para com os recursos ambientais.

Segundo Silva, Higuchi e Farias (2015) a EA resume-se assim à educação sobre; no; para; e a partir do meio ambiente. Ainda sobre o mesmo estudo, a EA procura uma consciência crítica das pessoas que leva a novas interações das pessoas com o mundo, assim como uma nova mentalidade e perspetiva sobre o mesmo. É através das interações criadas pela educação ambiental que existe um maior desenvolvimento das pessoas e das relações, quer com o outro (relações sociais), quer com o meio que é partilhado por todos (meio ambiente).

Se procurarmos a inovação nas atividades de EA e de exploração da natureza, ou passando a promover mais atividades ao ar livre, fora do contexto habitual (salas de aula, pavilhões desportivos,...), são notórias as mudanças no processo psicossocial da criança, tornando-se esta, não só responsável por um comportamento ambiental positivo, como apanhar ou não deitar o lixo no chão, não desperdiçar água ou limpar praias, preocupações com a reciclagem, mas também do ambiente doméstico, escolar e com a comunidade (Silva, Higuchi & Farias, 2015).

2.6 Projeto Específico

Através de dois questionários que realizei aos alunos (um relativamente à EF e, um destinado à direção de turma - Apêndice 7 e 8), fiquei a conhecer os interesses dos alunos, alguns hábitos alimentares, de sono e, algumas dificuldades por eles sentidas.

Como referi anteriormente a idade dos alunos da turma varia entre os 15 e os 16 anos e apenas 6 dos 30 alunos, não praticavam desporto ou, exercício físico. O que, em termos desportivos, é bastante bom, se aliados a hábitos de vida saudável.

Com estes dois questionários obtive alguns resultados que merecem a minha reflexão, estando alguns dos mesmos, no Apêndice 45.

Consumo de Água

Algo que considerei conveniente perguntar, não só pela maioria da turma praticar desporto, mas por ser algo essencial à vida, foi a quantidade de água que os alunos ingeriam por dia. Fiquei incrédula e surpreendida com algumas respostas: 11 alunos bebiam 1,5L de água, 15 alunos bebiam de 2 a 4 copos de água e, existiam ainda alunos que apenas bebiam um copo de água por dia (Apêndice 46).

Segundo Padrão, Teixeira, Padez e Medina (2012), os rapazes deveriam beber 1,9L e as raparigas deveriam beber 1,5L (Anexo 7) sendo que, foram as raparigas que afirmaram beber menos água. Este foi um indicador interessante e também, preocupante da turma.

Foi um tema que mereceu ser aprofundado nas aulas para que os alunos percebessem o papel fundamental que a água tem ao longo da nossa vida.

Alimentação

Outro indicador preocupante na turma dizia respeito à alimentação.

Os alunos faziam, em média, 3 a 5 refeições diárias (Apêndice 47). Existiam alguns alunos a saltarem refeições, como o pequeno almoço (Apêndice 48), embora tenha contabilizado muitos alunos que, a meu ver, tomavam um pequeno almoço insuficiente, consistindo apenas num copo de leite ou, uma torrada, sendo que, o pequeno almoço deveria ser a refeição mais importante do dia.

No final de uma aula de EF tive uma aluna que se sentiu mal. Quando questionada se ela tinha comido alguma coisa antes da aula a mesma disse que só tinha comido uma bolacha e, não tinha tomado o pequeno almoço, isto às 11h30. Os alunos foram para o balneário e, passado algum tempo, fui ao balneário feminino para perceber se a aluna já se sentia melhor. Quando a

questionei, à frente das restantes alunas e, salientei a importância desta refeição, também outras duas alunas disseram que não tinham comido nada ainda.

Isto foi muito preocupante e, por ser um risco para a saúde dos alunos, contactei a DT que, ainda no próprio dia, entrou em contacto com os Enc. Ed. destas alunas.

No que diz respeito ao almoço, 19 dos 30 alunos almoçavam no EML (Apêndice 49), onde conseguiam ter uma alimentação completa visto que, no EML tinham acesso a uma refeição completa: sopa, prato (principal, dieta, alternativo e vegetariano), salada, sobremesa, água ou sumo. Contudo, existiam 5 alunos na turma que não consideravam ter hábitos alimentares equilibrados e saudáveis (Apêndice 50).

Isto foi algo alarmante uma vez que, a doença do século reside no Excesso de Peso e Obesidade. Esta doença provém dos maus hábitos alimentares e, da falta de atividade física moderada a vigorosa.

Os jovens fisicamente ativos têm mais possibilidades de serem adultos saudáveis e conscientes.

Atualmente assistimos a um aumento da prevalência destas doenças em jovens cada vez mais novos o que, demonstra o quão expostos estão, cada vez mais precocemente, a fatores de risco que se relacionam principalmente com o sedentarismo (Whiting, Guariguata, Weil, & Shaw, 2011; May, Kuklina, & Yoon, 2012).

Estudos comprovam que problemas de peso e, obesidade infantil podem provocar isolamento social e, potenciais disfunções psicológicas (Friedman, Story & Perry, 1995; Must, 1996; Must & Strauss, 1999). As consequências da obesidade na vida adulta podem incluir hipertensão, diabetes do tipo 2, dislipidemia e, um risco acrescido de certos tipos de cancro (Must & Strauss, 1999). Fatores ambientais, conjugados com a dieta, a atividade física e, o estado metabólico são os que mais contribuem para a obesidade e que, por sua vez são influenciados por traços genéticos (Weinsier, Hunter, Heini, Goran & Sell, 1998).

Posto isto e, pela importância que teve, optei por um projeto específico relacionado com a alimentação dos alunos.

2.6.1 Tema

Este projeto consistiu na gestão de uma vida ativa e saudável.

Em conversa com a DT, a mesma pareceu interessada na ideia, uma vez que, a mesma ia de encontro ao Programa da disciplina de FHCD (Anexo 5) e de EF.

Este tema esteve muito virado para a questão da alimentação e, hábitos de vida ativos e saudáveis.

2.6.2 Objetivos Gerais

Com este projeto pretendi que os alunos conhecessem melhores hábitos alimentares, uma vez que, a “a culpa” por não terem uma alimentação saudável e equilibrada, pode ser dos pais.

Procurei que os alunos compreendessem as possíveis consequências de uma má escolha alimentar ou, da ausência da mesma, ou seja, dos possíveis distúrbios alimentares que podem advir da alimentação (obesidade, anorexia e bulimia). Procurei ainda que os alunos pesquisassem soluções para combater estas doenças ao nível do exercício físico.

Tinha como objetivo que todos os alunos, até ao final do ano, tomassem o pequeno almoço. Outro objetivo a alcançar foi que todos os alunos bebessem, pelo menos, uma garrafa de água, de 50cl, por dia. A avaliação foi feita no final do ano através de um questionário, no qual verifiquei que, este objetivo foi alcançado. Por fim, tinha como objetivo ter alunos conscientes relativamente à alimentação e às suas consequências (positivas ou negativas).

Toda a programação e planeamento do projeto específico encontra-se no Apêndice 51.

2.6.3 Plano / Procedimentos dos trabalhos

Para a realização deste projeto a turma foi dividida em grupos de trabalho (6 grupos com 4 alunos e 1 grupo com 5 alunos) onde cada grupo teve um tema de trabalho (Apêndice 52).

Para uma distribuição equilibrada dos mesmos, os temas foram agrupados:

Quadro 9: Temas dos Trabalhos de Grupo – FHCD.

Grupos	Temas
1	Pequeno-almoço + Lanche da manhã + Lanche da tarde + Ceia.
2	Almoço / Jantar (sopa + prato de carne + prato vegetariano).
3	Almoço / Jantar (prato de peixe + salada + sobremesa).
4	Água + Sumos naturais
5	Rotinas de Exercícios ou Atividades Físicas
6	Obesidade
7	Anorexia e Bulimia

Para cada tema o grupo respetivo teve de apresentar: receitas, os benefícios das mesmas, assim como a importância dessa refeição no dia; rotinas de exercícios saudáveis e, os seus benefícios para o nosso corpo, quer a nível cardiovascular, quer ao nível social, por exemplo; abordar as consequências ao nível da saúde com base nas doenças.

No fim, cada grupo apresentou o seu trabalho, em formato vídeo, PowerPoint, (...).

Segundo Neto (2004), deve-se fomentar estilos de vida ativos desde a infância (educação para a saúde), promovendo condições de estimulação, oferecidos pela intervenção direta dos pais (interação parental), pelas escolas (espaços de recreio e de EF e DE) e, pela comunidade (ruas livres de trânsito, espaços verdes, espaços e equipamentos de jogo e recreio).

Com estes trabalhos procurei fomentar estilos de vida mais ativos e também incentivei a que fossem os próprios alunos a ter autonomia na pesquisa dos temas.

2.6.4 Avaliação

Os alunos foram avaliados através destes trabalhos (FHCD), assim como de um teste da disciplina de EF, onde estavam presentes algumas perguntas relacionadas com estes temas, uma vez que, os conteúdos programáticos destas duas disciplinas se cruzam.

Criei, para estes trabalhos, critérios de avaliação e orientação dos alunos (Apêndice 53) baseados nos critérios dos trabalhos de grupo de EF.

Através dos trabalhos de grupo da disciplina de EF e, com pesquisas para o projeto de flexibilidade curricular, ligado à disciplina de Inglês, consegui fazer uma avaliação do que foram os conhecimentos dos alunos nesta área de FHCD, fazendo uma ligação com os conteúdos destas 3 disciplinas.

2.6.5 Balanço do Projeto Específico

Os alunos foram bem-sucedidos com este projeto, quer na execução, quer na apresentação dos trabalhos. Os alunos encarregues de apresentarem a parte relacionada com a alimentação e hidratação, foram bastante criativos, uma vez que apresentaram as receitas à turma e ainda, partilharam o resultado final com os colegas, com sumos naturais e alguns *snacks* que cozinham. Os alunos que estavam a assistir, após as apresentações dos colegas, colocaram várias questões para compreenderem algo ou, até mesmo para perceberem como é que se faziam algumas receitas. Os alunos encarregues da hidratação falaram também sobre

sumos naturais e, eles próprios, acabaram por inventar a própria receita e, levaram para os colegas provarem.

Com estas apresentações, da parte da alimentação saudável, percebi que muitos alunos passaram a adotar um estilo de vida mais saudável e, muitos outros, ficaram curiosos com a oportunidade de serem eles próprios a confeccionar as suas refeições, uma vez que, viram os colegas a serem bem-sucedidos nesta tarefa.

No que diz respeito ao grupo das atividades físicas, senti um grande entusiasmo por parte dos alunos na preparação do trabalho e, na finalização do mesmo assim como na apresentação. Neste tema, os alunos apresentaram progressões de treinos e, sugestões de locais ao ar livre para a prática dos mesmos. Foi um trabalho bastante completo e disponibilizado à turma para que, todos o pudessem realizar, isto porque, como referi anteriormente, começaram com tarefas mais fáceis e foram progredindo, quer na intensidade e duração do exercício, quer nas repetições.

No trabalho relacionado com as doenças associadas a distúrbios alimentares, que foi o caso da obesidade, anorexia e bulimia, os alunos que realizaram este trabalho abordaram a questão da imagem corporal. No final da apresentação, estes alunos, procuraram dar exemplos práticos de algumas situações que vivenciaram. Fui-me apercebendo que, muitos alunos têm uma imagem corporal que, por vezes se afasta da realidade, sendo algo comum nesta fase da adolescência. Esta é uma temática que merece mais atenção junto dos alunos.

Após a apresentação dos temas, manifestei a minha preocupação à DT, uma vez que, muitos outros temas relacionados com a nutrição tinham ficado por abordar, tais como as calorias diárias necessárias, face ao nosso metabolismo, perceber como se lê um rótulo, entre outras temáticas.

A DT entrou em contacto com duas nutricionistas, com as quais os alunos puderam falar abertamente, colocando várias questões relacionadas com a alimentação.

Relativamente aos objetivos perspetivados para este projeto, foram todos alcançados.

Os alunos conseguiram assim, procurar, estudar e motivar para um tipo de alimentação diferente. Muitos dos alunos começaram a influenciar os pais para adotarem um estilo de alimentação mais equilibrado e saudável.

Com os trabalhos relacionados com as doenças foi notória a pesquisa e, o conhecimento que adquiriram das mesmas, contudo, são temas considerados banais e, por vezes, não lhes é dada a devida atenção, principalmente as perturbações psicológicas que podem surgir com as diferentes imagens corporais que os alunos têm de si próprios, bem como, a vontade de quererem ter os corpos como os *media* divulgam.

O objetivo de todos os alunos beberem, pelo menos 50cl foi atingido.

Estes objetivos foram alcançados, não só pelo trabalho realizado nas aulas de FHCD, mas também, através das aulas de EF. Por terem uma parte do programa semelhante, em EF, os alunos na área dos conhecimentos, abordaram a importância e os benefícios da atividade física, bem como algumas doenças relacionadas com a alimentação, entre outros temas. As pesquisas foram muito aprofundadas e resultaram, num maior conhecimento dos alunos e, na motivação de quererem ser mais ativos e saudáveis.

Uma oportunidade que surgiu, para fomentar este trabalho e, aproximar os alunos deste estilo de vida saudável, dizia respeito ao projeto de flexibilidade curricular que estava a ser desenvolvido no 10º ano. Neste trabalho os alunos ficaram encarregues de pesquisar locais apropriados para a prática de exercício físico ao ar livre, na região de Loures. Estes espaços deveriam ser de acesso fácil, ou seja, algo que fosse gratuito e, num espaço aberto para que, as pessoas provenientes do estrangeiro pudessem usufruir dos mesmos. Ao longo destas pesquisas e partilhas, muitos locais surgiram e, muitos alunos ficaram a ter conhecimento dos mesmos e, até entusiasmados com a ideia de poderem ir para determinado local.

Em suma, os objetivos foram alcançados, os alunos ficaram mais conscientes dos hábitos alimentares e, melhoraram nas suas escolhas alimentares.

2.7 Considerações Finais

Relativamente a esta área de Direção de Turma, senti que foi a mais difícil de exercer e de participar.

Muitos foram os entraves que o EML impôs aos professores estagiários, compreendo que seja pela proteção dos alunos, no entanto, somos nós, professores estagiários, que ficamos deficitários em algumas valências. Algo deve ser alterado pois nós, professores estagiários, estamos ainda em processo de aprendizagem e, não é com estas limitações que vamos aprender ou saber o que fazer em determinadas situações. A ULHT e o EML devem procurar resolver esta situação, uma vez que o EML faz parte da rede de estágio da Universidade e, contudo, não dá acesso a quem recebe para estar a 100% no seu processo pedagógico de estágio.

Sinto que a Faculdade não nos prepara para o papel de DT, no entanto, o facto de não podermos estar presentes em determinadas reuniões, não podermos saber o que os Enc. Ed. comunicam à DT ou, até mesmo, alguns assuntos pessoais dos alunos que, podem prejudicar o seu rendimento escolar em EF, por exemplo, todos estes pequenos impedimentos, fazem com que não tenhamos tanta autonomia nesta área do processo de estágio.

Para contrariar estas faltas de transmissão de informações, bem como, procurar estar mais dentro dos assuntos da minha turma, estava constantemente, em contacto com a professora responsável pela turma, para que a mesma me mantivesse a par de todas as situações que iam surgindo.

Para esta área todos os objetivos foram cumpridos.

Relativamente à saída de campo muitos foram os avanços e recuos da mesma. Inicialmente podíamos sair com os alunos e, planei tudo nesse sentido e, pouco tempo depois a saída dos alunos do recinto escolar foi recusada pelo diretor do EML.

Reinventei a saída para algo online e algo que pudesse ser realizado dentro do recinto escolar, através da passagem dos alunos pelos diversos espaços escolares. A mesma foi revogada pois, os alunos não podem sair das suas zonas pré-definidas face à pandemia que enfrentávamos.

Procurando uma solução para cumprir com esta área do processo pedagógico de estágio, foi proposto pela ULHT, uma reflexão crítica sobre as saídas de campo.

Senti que foi um trabalho que demorou o seu tempo e, foi muito difícil de ser executado pelas imposições que iam sendo criadas, no entanto, percebi na prática o que é um trabalho interdisciplinar pela visão de um professor e, todo o trabalho e planeamento que tem de existir, até mesmo ao nível da organização da lecionação das matérias das diferentes disciplinas para que tudo aconteça ao mesmo ritmo.

O meu projeto específico não foi como inicialmente o idealizei. O facto do mesmo ser realizado enquanto os alunos estavam em confinamento, teve os seus prós e contras. Para alunos cuja sua personalidade era mais extrovertida ou que, se distraíam com mais dificuldade, este processo não foi muito benéfico. Para os alunos mais atentos e interessados nesta temática foi algo mais divertido e desafiante.

Sinto que, com a variedade de temas que este projeto englobou, consegui captar a atenção, a curiosidade e o gosto de todos os alunos. Foi muito interessante a partilha e, todos os pontos de vista de cada aluno, os poderes de argumentação e a procura genuína de esclarecimento, fez com que se trabalhasse, de forma mais eficaz as relações interpessoais dos alunos.

A meio deste projeto e, indo de encontro a este tema, percebi que a má gestão de tempo era bastante comum nestes alunos. Alguns foram os que se dirigiram a mim dizendo que teriam de abandonar a prática desportiva para dar mais atenção à área escolar. Não me conformei com esta situação, até porque 23 dos 29 alunos eram desportistas e, rapidamente, procurei encontrar uma solução que os ajudasse nesta gestão. Recolhi depoimentos, em versão

de vídeo, de antigos colegas de faculdade e amigos, assim como contactei atletas de alto rendimento e, atletas europeus e olímpicos para partilharem um pouco da sua experiência académica e desportiva, bem como os métodos que utilizavam para conseguirem conciliar tudo.

Tive uma resposta muito positiva por parte da turma. Tentei apresentar histórias de vida de atletas que correspondessem a todos os desportos praticados pela turma, pelo que, o interesse e motivação dos alunos foi de 100%.

Em suma, foi uma área em que senti que não estava preparada para assumir, pelo que trabalhei sempre em par pedagógico com a DT para poder aprender também quais as reais funções enquanto DT. Com o projeto específico aprendi que, os professores têm mesmo que ser criativos se querem realmente ajudar os seus alunos e procurar ser diferentes, porque isto transmite ao aluno que o professor realmente se preocupa com eles e a cumplicidade e comunicação aumenta sempre que isto acontece.

3 Desporto Escolar (DE)

Segundo o Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de Fevereiro, o acesso à educação, ao bem-estar físico e à saúde, através de uma prática desportiva orientada, é um direito que assiste a todos os portugueses, com especial incidência nos jovens em idade escolar.

Presente no mesmo Decreto-Lei (DL nº 95/91), o DE deve promover a saúde e a condição física, bem como, a educação moral, intelectual e social da juventude portuguesa.

O DE deve ser visto como uma formação desportiva especializada na escola, onde se integram os alunos nos objetivos que estão relacionados com os valores e culturas do desporto, dentro de um ambiente educativo (Bom, 2002).

No EML existe uma Associação Desportiva e Cultural Marista (ADM) que é um clube desportivo e cultural que procura ocupar o tempo livre dos alunos de forma criativa.

A missão da ADM é educar, de forma orientada, através de atividades desportivas e culturais, contribuindo para a preparação e formação de todos os atletas e alunos, com base na sociedade atual, com os valores de superação, determinação, ética, solidariedade, compromisso, cooperação e autonomia.

A visão da ADM consiste na satisfação dos atletas, alunos, pais e, comunidade educativa, através da oferta desportiva e cultural de construção humana da Associação, através de serviços e, apoios académicos de excelência.

A ADM apresenta um variado número de modalidades, tais como: patinagem, surf, sevilhanas, dança, hiphop, ballet, karaté, judo, ginástica, voleibol, ténis, futsal e piscina. Algumas destas modalidades são federadas.

3.1 Justificação da escolha da modalidade

A minha opção recaiu sobre a modalidade de Natação, por ser uma modalidade que já conhecia e, por me sentir mais segura a trabalhar na mesma, face à pandemia que vivemos. É uma modalidade que pratiquei durante 7 anos, como natação pura federada e 10 anos de natação artística federada. Nesta última modalidade sou treinadora à 8 anos.

Posto isto, penso que seria uma mais valia escolher esta opção do núcleo do DE.

3.2 Panorama Geral do Desporto Escolar

Este ano, poucos documentos estiveram disponíveis no início do mesmo, devido à pandemia, pois ainda não era claro quais as competições a realizar com os alunos, o que condicionou os objetivos a alcançar com os mesmos.

No EML as condições materiais disponíveis na piscina são muito boas. Existem muitas barbatanas, de diferentes tamanhos e, palas, importantes para reforçarmos as ações propulsivas dos alunos. Existem ainda, muitas pranchas e *pullboys* para correções técnicas e, muito material didático como bolas, colchões, rolos, arcos (...).

As atividades na piscina começaram no início de Setembro de 2020 e, funcionaram desde então, pelo menos para o meu grupo, todas as terças e quintas feiras.

3.2.1 Caracterização do Grupo

A equipa que me foi atribuída era constituída por 7 alunos (5 raparigas e 2 rapazes), com idades compreendidas entre os 8 e 9 anos. Na época desportiva 2019/2020 existiu uma divisão da equipa em 2 horários, para diminuir o número de pessoas na piscina. Com o decorrer do ano, procurámos juntar novamente os grupos para começarmos a fazer um trabalho físico com os atletas.

Estes atletas são da categoria Cadetes C, constituindo os mesmos uma equipa de pré-competição.

Nesta modalidade acompanhei o professor de natação onde tive um papel bastante ativo com os atletas, no que diz respeito a correções ou sugestões que podem ajudar os mesmos, face às suas dificuldades. Também tive a oportunidade de lecionar os treinos sozinha. Durante este processo surgiram algumas questões, por parte dos alunos, relativamente à minha intervenção, uma vez que estavam habituados ao Professor de Natação e eu era alguém desconhecida no meio.

No entanto, com o passar do tempo as coisas foram fluindo e, considerei que foram treinos bastante positivos, com o cumprimento dos objetivos delineados.

Por serem poucos alunos, não existiu a necessidade de os dividir.

Trabalhámos numa pista e, por serem tão novos e, terem pouca experiência com esta modalidade, os objetivos que propusemos a estes alunos foram muito gerais. De acordo com a progressão de cada aluno, íamos adaptando as tarefas para cada um, adicionando os feedbacks individuais.

3.3 Objetivos Gerais

Objetivos para os alunos

- Aperfeiçoar as técnicas de Crol e Costas.
- Aprender as técnicas de Bruços e Mariposa.
- Aumentar o gosto pela prática.
- Participar, de forma mais ativa, nos treinos.
- Participar em momentos competitivos para aumentar o gosto pelos mesmos.
- Promover o espírito de equipa e, relações interpessoais.

Objetivos para o Professor Estagiário

- Promover o gosto pela prática.
- Criar situações para elevar os níveis de participação dos alunos nos treinos.
- Promover o gosto pela competição.
- Promover situações que estimulem o espírito de equipa e, relações interpessoais.
- Ter uma atitude mais ativa nos treinos, quer com os alunos, quer com os restantes funcionários da ADM.
- Desenvolver mais competências ao nível de treinadora e, nos métodos de ensino, uma vez que, esta também é uma matéria da EF.
- Ser mais seletiva nos feedbacks e, não procurar resolver tudo de uma vez.

3.4 Unidade de Treino Tipo

Os treinos consistiam num aquecimento e numa fase fundamental. A duração do treino, a meu ver era insuficiente. Os atletas iniciavam o treino às 17h30 e, acabavam às 18h10 (40 min.) terças e quintas feiras; isto era muito pouco e, não permitia aos alunos um treino completo. Os aquecimentos eram muito simples devido ao tempo que tinha e, por vezes, não existia um retorno à calma. É algo que tem que ser revisto caso a ADM queira que estes atletas apresentem bons resultados, não só competitivos, mas também individuais.

Quando realizamos uma preparação específica, para a competição (Período de Preparação Específica - Aperfeiçoamento) temos que ter em conta vários pontos, sendo que, para esta equipa foi fundamental, visto estarem a entrar nestes processos competitivos. Devemos ter em conta os objetivos, sendo que, estes devem ser realistas: as características do nadador; da

competição (dimensões da piscina, por exemplo); da prova e, dos principais adversários. As características dos adversários são o menos importante, pois muitos deles poderiam nunca ter competido, assim como os nossos.

Construí um Macro ciclo (Apêndice 54), o qual sofreu alterações constantes, devido ao facto dos atletas terem idades baixas, o que me obrigou a rever objetivos, assim como, a dificuldade de ajustar os mesmos face às paragens letivas impostas pela pandemia.

Em anexo encontram-se sugestões de Treino em Seco (Anexo 8) e Trabalho na água (Anexo 9), segundo a Federação Portuguesa de Natação (Costa, Marinho & Barbosa, 2016).

Estes treinos em seco eram algo que o professor de natação procurava alcançar há algum tempo.

Este ano, em conjunto com o professor de natação, procurei avançar com este projeto.

3.5 Planeamento / Etapas

O planeamento desta época foi por etapas (Prognóstico, Prioridades; Progressão e, Produto, presente no Apêndice 55).

3.5.1 1ª Etapa – Prognóstico

Na etapa prognóstico realizámos uma avaliação inicial. Existiu uma escolha dos objetivos operacionais (matérias/técnicas que precisavam ser trabalhadas de imediato). Aprender regras de organização e, participação nos treinos. Atualizar conhecimentos e, definir os objetivos prioritários.

Quadro 10 - Objetivos 1ª Etapa - DE

Realizar Avaliação Inicial.
Fomentar o gosto pela prática desportiva de Natação.
Desenvolver condições favoráveis às relações interpessoais positivas dos alunos.
Perceber quais os comportamentos motores que os alunos realizam mais sistematicamente (quer sejam erros, para corrigir, quer seja algo que torne o seu nado mais eficiente).

Os atletas estiveram afastados desta atividade 6 meses, por isso, a opção inicial para o recomeço dos treinos foi realizar uma avaliação inicial aos alunos (Anexo 10). Este documento foi construído pelo professor de natação.

Esta avaliação inicial serviu para aferir quais as competências dos alunos. Saber porque técnicas começar e, entender o que é mais prioritário de ser trabalhado.

Foram muito importantes estes treinos iniciais pois, os alunos estiveram 6 meses sem estarem em contacto com a piscina. Por ser um meio completamente diferente ao que estamos habituados a viver, a adaptação ou uma readaptação é muito difícil.

As técnicas avaliadas foram o Crol e Costas, por terem sido, apenas estas, as que eles já tinham aprendido. Feita esta avaliação, surgiram os objetivos a trabalhar e, a alcançar com os atletas, inicialmente nestas duas técnicas.

Posto isto, detalhes como a entrada ou, a saída da mão da água, na técnica de Crol, a posição corporal na fase de respiração, partidas e viragens e, conseqüentemente, os percursos subaquáticos, mereceram uma maior atenção.

Após a observação das técnicas considerei que, o mais importante a ser trabalhado era:

- A saída da mão na água. Os alunos não terminavam as braçadas logo, não beneficiavam das ações propulsivas dos membros superiores, levando os mesmos a realizarem mais braçadas e, conseqüentemente, a cansarem-se mais, executando a técnica de forma incorreta.
- A entrada da mão na água deve ser iniciada pela ponta dos dedos, sendo que, muitos alunos realizavam a mesma, pelo pulso e, na fase descendente inicial, não esticavam o membro superior.
- Alguns alunos executavam uma rotação excessiva no tronco, principalmente na fase de respiração, onde os mesmos aproveitavam para respirar mais tempo. Outros levantavam a cabeça, lateralmente, para a mesma finalidade. Quanto mais controladas fossem as oscilações corporais dos alunos, mais facilmente deslizariam na água e, mais eficiente seria o seu nado.
- Relativamente à viragem de Crol, alguns alunos executavam a mesma lateralmente ou, muito longe da parede, apresentando assim, uma falta de noção do distanciamento deles relativamente à parede. Iniciou-se um trabalho de progressões para a abordagem da viragem.
- Nas partidas, verifiquei que, face ao tempo que estiveram parados, alguns alunos tinham receio de realizar o salto para a água. Observei que os alunos apenas se deixavam cair para a água. Com alguns feedbacks passaram a apresentar melhorias no mesmo. Passaram a empurrar o bloco de partida e, a esticarem o corpo no

momento do voo. A posição do corpo na entrada da água foi algo que teve de ser bastante trabalhado.

- Por se deixarem cair para a água, os alunos realizavam um salto mais profundo e, tentavam vir à superfície o mais rápido possível. Por não realizarem bem a partida, depois da mesma, as dificuldades que os atletas sentiam, assim como após as viragens, era o percurso subaquático, sendo que, este é ideal para os alunos irem o mais longe possível debaixo de água, minimizando as forças de resistência (Força de Arrasto; Força de Atrito; Força de Onda e Força de Inércia) que encontram à superfície da mesma.
- Principalmente no percurso subaquático e também durante o nado, a Posição Hidrodinâmica Fundamental (PHF) por vezes, não chegava a ser alcançada. Isto reduzia as possibilidades de atingirem uma maior velocidade sempre que saíam da parede o que, juntamente com a impulsão de pernas na mesma, possibilitava aos alunos uma velocidade de execução maior (capacidade do sistema neuromuscular efetuar um gesto com uma velocidade de contração máxima, por parte de um músculo ou grupo muscular; normalmente isto verifica-se nos momentos de partidas e viragens). Posteriormente, os alunos atingiam uma maior velocidade máxima (capacidade do atleta percorrer uma determinada distância no mínimo período de tempo, na ausência de fadiga). Por não realizarem corretamente a PHF, a superfície que “rasga” a água era muito maior, criando uma força de arrasto nos atletas (força essa que se traduz numa resistência de forma ou pressão; manifesta-se pela dificuldade que o corpo tem de deslizar na água e, depende da “forma” do corpo face ao deslocamento).

Estes pontos foram os objetivos específicos para a etapa seguinte.

Sendo os objetivos principais: a realização correta da entrada e a saída da mão da água e viragens a Crol; perder o medo do salto de partida; realizar o percurso subaquático, em posição PHF, após as partidas e viragens.

3.5.2 2ª Etapa – Prioridades

Na etapa prioridades foram trabalhadas as dificuldades dos alunos com mais competências e, os alunos com mais dificuldades trabalharam aquilo onde eram mais competentes, para experienciarem o sucesso.

As Unidades de Treino referentes à 2ª Etapa, encontram-se em Apêndice (56).

Quadro 11 - Objetivos 2ª Etapa - DE

Realizar corretamente a entrada e a saída da mão da água a Crol.
Controlar a posição corporal, na fase de recuperação a Crol.
Realizar corretamente a viragem de Crol.
Perder o medo das partidas dos blocos e tornar o salto uma oportunidade no seu desempenho.
Realizar percurso subaquático após a partida e as viragens.
Manter a Posição Hidrodinâmica Fundamental (PHF) durante os percursos subaquáticos.

Com base nas prioridades descritas na 1ª Etapa - Prognóstico, os treinos foram alterados com o objetivo de se focarem nestas dificuldades dos alunos.

Quer a entrada, quer a saída da mão da água, de forma correta, na técnica de Crol, foram rapidamente adquiridas através de feedbacks visuais constantes. Ou seja, sempre que o aluno realizava a ação de recuperação para respirar e, olhava para mim, eu fazia gestos para que o aluno corrigisse essas ações ou, para as manter. Inicialmente, os alunos não percebiam os gestos técnicos que eu transmitia, mas rapidamente os foram entendendo. Esta técnica de correção permitia que, o aluno não precisasse de interromper a tarefa e o treino, para compreender o que estava a fazer mal ou, o que tinha a corrigir; bastava estar atento, na fase de respiração e, observar os movimentos que fazia fora de água.

A correção da rotação do tronco foi algo que levou o seu tempo a ser corrigido. Em situações mais analíticas o problema ficava resolvido, mas em situações cujo esforço era maior, o erro voltava a surgir, por ser necessário consumirem mais oxigénio, prolongavam a respiração e, conseqüentemente, exageravam na rotação do tronco. Este erro é muito comum e, com ele, o alinhamento corporal dos alunos no momento da respiração, também fica incorreto, pois levantam a cabeça, lateralmente para respirarem, ou seja, no momento da respiração, levantam a cabeça que deveria estar encostada ao braço.

Relativamente às partidas, as mesmas melhoraram significativamente, inclusive iniciámos a introdução de diferentes percursos subaquáticos (movimento ondulatório simultâneo,

alternado e, introdução da braçada subaquática de Bruços). Estes percursos quando realizados logo após a partida do bloco, eram bem conseguidos, mas quando realizados após a viragem já não corriam tão bem, pelo facto de precisarem de respirar logo após a viragem.

3.5.3 3ª Etapa – Progressão

A etapa progressão consistiu num processo de desenvolvimento das aprendizagens e, exercitação, para os atletas dominarem matérias / técnicas críticas, garantindo que o sucesso / objetivos específicos / metas de aprendizagem, ficassem mais próximos de serem alcançados. Reviram e consolidaram técnicas.

As Unidades de Treino referentes à 3ª Etapa, encontram-se em Apêndice (56).

Quadro 12 - Objetivos 3ª Etapa - DE

Introduzir novos métodos de intervenção na atribuição de feedbacks.
Iniciar e desenvolver o movimento ondulatório.
Realizar o movimento ondulatório como percurso subaquático.
Introdução da braçada subaquática de Bruços.
Introduzir a técnica de Bruços.
Iniciar a técnica de Mariposa, através de várias progressões.
Introduzir e desenvolver o projeto específico do DE (treinos a seco).

Iniciámos a abordagem à técnica de Bruços, mantendo a prática das técnicas anteriores. Foi dada especial atenção à pernada desta técnica por ser a mais complexa e a que, normalmente, apresenta mais dificuldades de consolidação.

Deu-se início também à técnica de Mariposa, ao movimento ondulatório e também, à ação dos membros superiores; inicialmente um de cada vez e depois, aos dois em simultâneo. É uma técnica difícil e que requer muito esforço dos nadadores, especialmente quando são tão novos. Nesta técnica, fatores como a flexibilidade de ombros e costas, bem como a velocidade, estão sempre presentes, sendo, por estes motivos, a técnica de nado considerada como a mais exigente.

Nesta etapa iríamos iniciar os nossos treinos a seco para complementar o treino na água, contudo, devido ao Covid-19 não os pudemos iniciar.

Quando os treinos passaram a ser à distância, ainda nesta etapa, consegui pôr em prática o meu projeto específico, apresentando, de seguida, um balanço sobre o mesmo.

Com a passagem dos treinos para formato *online*, muito se perdeu. O contacto dos nadadores com a água, quando não realizado com frequência, faz com que estes percam mais rapidamente a sensibilidade à água. Esta sensibilidade de que falo, diz respeito à colocação dos membros, quer inferiores, quer superiores para que o nado seja mais eficiente. Quando se fica muito tempo longe deste meio, o regresso é mais difícil.

Contudo, procurei que não houvesse um retrocesso das suas aprendizagens e valências, com estes treinos à distância. Coloquei em prática o meu projeto específico pelo que, os treinos se dividiram em 4 partes. Uma parte consistia em trabalho cardiovascular, com o intuito de trabalhar a resistência dos alunos; uma 2ª parte com treino de força e, reforço muscular, procurando reforçar os músculos envolventes das articulações mais trabalhadas no treino na água; uma 3ª parte de alongamentos e, trabalho de flexibilidade, também como prevenção de lesões mas também, para a eficiência do nado, como por exemplo, a flexibilidade de ombros para o correto nado da técnica de Mariposa; por fim, tínhamos uma parte mais lúdica para fomentar o convívio entre os alunos.

Esta etapa manteve-se ainda, no regresso ao ensino presencial, para que pudéssemos trabalhar e, reforçar algumas ideias que, supostamente, teriam ficado consolidadas antes desta interrupção.

3.5.4 4ª Etapa – Produto

A 4ª etapa, produto, consistiu na recuperação dos alunos mais atrasados. Consolidaram situações formais de exercícios ou, prova (competições). Melhoraram e aperfeiçoaram habilidades.

Quadro 13 - Objetivos 4ª Etapa - DE

Consolidar as 4 técnicas de nado (Mariposa, Costas, Bruços e Crol).
Organizar, desenvolver, realizar momentos competitivos (<i>Meetings</i> ADM).
Participar em momentos competitivos (<i>Meetings</i> ADM).
Melhorar resultados, progressão positiva dos mesmos (melhorar resultados obtidos em treino no I <i>Meeting</i> ADM; melhorar resultados do I <i>Meeting</i> ADM para o II <i>Meeting</i> ADM).

Nesta etapa, consolidámos as técnicas simultâneas, Bruços e Mariposa.

Na Mariposa, a coordenação foi o principal fator a ser trabalhado.

Como método de avaliação teríamos as provas de competição agendadas no início da época desportiva, contudo, face ao Covid-19, as mesmas não puderam ocorrer.

Por considerarmos um momento importante para os alunos, procurámos criar um momento competitivo interno para que estas experiências não faltassem, neste ano tão condicionado para os alunos.

Organizámos o *Meeting* ADM, repartido em dois momentos, o I *Meeting* ADM e o II *Meeting* ADM (Apêndice 57).

Toda a gestão da prova teve de ser pensada, o programa competitivo, a disposição da piscina (Apêndice 58), os recursos humanos, materiais e, financeiros necessários (Apêndice 59).

Para que os alunos não nadassem todas as provas e, uma vez que nem todos os estilos estavam consolidados, os mesmos nadaram os 50 metros Livres (Crol), 25 metros Costas e 25 metros Bruços, quer os masculinos, quer os femininos.

Nesta competição, alunos mais velhos, das categorias infantis, juvenis e juniores também competiram, em distâncias mais longas.

Os resultados foram bastante positivos, muitos alunos demonstraram um estilo de nado diferente daquele que apresentavam nos treinos.

Por implicar competir contra um adversário, os resultados em condições de prova são, quase sempre melhores, até pela adrenalina que os atletas sentem momentos antes da competição.

Fiquei muito satisfeita pela prestação dos nossos alunos, que apresentaram bons resultados (Apêndice 60).

Os treinos recomeçaram com o foco na técnica de Mariposa, sendo esta a única técnica que os alunos não nadaram na prova. Esta técnica, foi inserida no segundo momento de competição.

O momento em que a cabeça entra na água, na técnica de Mariposa, foi o foco principal dos treinos, uma vez que, esta deve ser feita antes dos braços entrarem na água. Devido à respiração atrasada, os alunos acabam por entrar com os braços e, só depois com a cabeça.

Por motivos de saúde não consegui estar presente no segundo momento competitivo, no entanto, realizei todo o planeamento para esta competição (Apêndice 57)

Ao observar os resultados finais dos alunos no II *Meeting* ADM, verifiquei uma evolução nos resultados dos mesmos, desta vez, na técnica de Mariposa. (Apêndice 61).

Esta competição encerrou a época desportiva dos alunos, assim como a 4ª etapa do planeamento.

3.6 Competições / Avaliações

Em conversa com o treinador percebi que os alunos, apenas participavam em 6/7 competições por época o que considero insuficiente para os atletas, assim como, o tempo horário que referi acima.

Este ano, com a possibilidade de não existirem competições, tivemos de optar por um plano B caso as mesmas não fossem permitidas. Propus a realização de algumas competições internas para que os alunos não perdessem a motivação e, percebessem a importância das competições, não só para verem as suas evoluções, mas por todos os valores presentes nas mesmas, assim como no PE (2018-2022) do EML.

Como referi anteriormente, os alunos não têm muitas competições e, na época desportiva 2019/2020, as poucas que tinham foram canceladas, como foi o caso da prova proposta pela Associação de Estabelecimentos de Ensino Particular e Cooperativo (AEEP). Posto isto, tentei, ao longo dos treinos, aproximar-me das competições, ou seja, solicitar a presença dos pais, simulando provas com a tiragem de tempos. Tudo o que uma competição normal tem, mas de forma adaptada.

3.7 Projeto Específico

Tema: Treinos em seco.

Este projeto é importante para que os atletas se desenvolvam multilateralmente, quer a nível da força, quer a nível da flexibilidade. Se estas duas capacidades motoras forem trabalhadas em seco, mas direcionadas para as atividades aquáticas, os alunos irão melhorar as suas prestações, sendo um complemento essencial ao treino na água.

O desempenho do atleta na natação está interligado com a força e, potência muscular (Sharp, Troup & Costill, 1982; Costill, Rayfield, Kirwan & Thomas, 1986; Tanaka, Costill, Thomas, Fink & Widrick, 1993; Tanaka & Swensen, 1998; Girolid, Maurin, Dugue, Chatard & Millet, 2007).

“O treino de força em seco tem como objetivo aumentar os níveis de potência máxima através de uma sobrecarga dos músculos usados na natação” (Tanaka *et al.*, 1993), podendo, consequentemente, melhorar as técnicas de nado (Maglischo, 2003). Posto isto, se existir um aumento da força muscular, existirá um melhor desempenho na forma de nado.

Não só a força se deve trabalhar em seco, mas também, a coordenação e a flexibilidade (sugestão de um treino de flexibilidade – Apêndice 62).

A flexibilidade consiste na capacidade de realizar movimentos corporais de grande amplitude (Zatsiorsky,1966).

É uma habilidade que consiste na movimentação, de uma ou mais articulações, através de uma amplitude de movimento livre, sem dor e, sem restrições, dependendo da extensibilidade dos músculos (Kisner & Colby, 2009).

Existem vários tipos de flexibilidade:

- Flexibilidade estática.

Amplitude de um movimento sem ênfase na velocidade de realização. Manutenção, por um certo tempo, de uma determinada posição angular de uma articulação.

- Flexibilidade dinâmica.

Capacidade de realizar um determinado movimento segmentar, de amplitude considerável, a uma velocidade normal ou elevada. É específica do tipo do movimento – ângulo e velocidade da ação.

- Flexibilidade ativa.

Amplitude máxima de uma determinada articulação obtida à custa da musculatura própria (agonistas).

- Flexibilidade passiva.

Amplitude máxima de uma determinada articulação obtida por ação de forças externas ao indivíduo (outro indivíduo, gravidade, outro equipamento, ...).

- Flexibilidade geral.

Amplitude normal de “atuação” das articulações, com especial incidência para os grandes sistemas articulares (coxofemoral; escapulo-umeral).

- Flexibilidade específica.

Relacionada como movimentos de uma determinada articulação e específicos de uma determinada modalidade desportiva.

A flexibilidade específica a ser trabalhada na Natação Pura Desportiva é:

- Escapulo–umeral;
- Coluna vertebral;
- Coxofemoral;
- Joelho;
- Tibiotársica;

A flexibilidade é uma capacidade crítica a ser trabalhada ao longo de toda a carreira do nadador (Ghemawat & del Sol, 1998).

Nos escalões de formação, são particularmente importantes as rotinas e hábitos de treino, integrando o trabalho de flexibilidade sendo que, o mesmo deve ser contínuo e diário.

Assim, o trabalho de flexibilidade deverá ser implementado, procurando que os nadadores compreendam a importância fundamental deste pressuposto, no que se refere à facilitação do gesto técnico na água.

Posto isto, verifica-se que é importante que todo o treino que se realize em seco deva conter trabalho de flexibilidade, estando os atletas numa janela ótima de aprendizagem.

Podemos trabalhá-la através de vários métodos de treino:

- Ativo: ação muscular do próprio executante (6 –8 repetições de $\pm 8''$; pausa=20-30").
- Passivo: realizado através de uma força externa (6 –10 repetições de 10-30"; pausa=10-15").
- Passivo – Ativo: iniciado por um agente externo ($\pm 10''$), seguido de contração isométrica para manutenção da posição ($\pm 6''$; pausa = 30-45"; repetições: 4-6).
- Ativo – Assistido: iniciado pelo executante até à amplitude máxima ($\pm 6''$), seguido de um maior alongamento através de uma ajuda externa ($\pm 20''$; pausa= 30-45"; repetições: 4-6).

Segundo Raposo (2005), o treino em circuito apresenta um conjunto de vantagens pedagógicas que o tornam um método importante, a ser considerado no desenvolvimento da força de resistência geral e específica, nos escalões etários jovens.

Segundo o mesmo autor, as orientações metodológicas a seguir são:

1. Numa etapa inicial, estimular o desenvolvimento da força, recorrendo aos exercícios que têm por base o peso do próprio corpo (auto carga) tais como: saltar, lançar, empurrar, tração, etc.
2. De seguida, passar-se-á para exercícios realizados contra resistências externas ligeiras, (bolas medicinais, do trabalho a pares, dos pesos livres ligeiros, etc).
3. Por último, realizar exercícios que permitam o aumento progressivo das cargas de trabalho (máquinas de musculação e dos halteres), permitindo um controlo mais aprofundado das intensidades do trabalho realizado.

O treino em circuito destaca-se positivamente, enquanto fator de desenvolvimento integral de um jovem atleta por:

- a sua riqueza nas possibilidades de organização;
- a possibilidade de desenvolvimento, combinado ou isolado, dos diferentes tipos de força;

- a mobilização multilateral dos diversos grupos musculares;
- a possibilidade de enquadramento de um grande número de atletas;
- a participação ativa na aprendizagem dos colegas;
- o facto de permitir a utilização de diferentes espaços, exercícios e materiais auxiliares.

No Apêndice 63 encontram-se exemplos de planos / procedimentos do treino a seco para se realizarem com os alunos no escalão de Cadetes.

3.7.1 Objetivos Gerais

Os objetivos gerais do treino a seco são o desenvolvimento da força e da flexibilidade através de um trabalho específico para a natação.

3.7.2 Objetivos Específicos

Criei objetivos específicos para as técnicas de nado, face aos resultados que fui obtendo dos comportamentos motores dos alunos no decorrer dos treinos (Apêndice 64). Com base nesses resultados, o objetivo é corrigir os principais erros das técnicas de nado, nomeadamente:

Quadro 14 – Principais erros das técnicas de nado

Alunos	Crol	Costas	Bruços
1	saída da mão na água; rotação excessiva no tronco; viragem, PHF	PHF; Braçada perto das orelhas	Braços na barriga na respiração; Percurso subaquático
2	saída da mão na água; entrada da mão na água; rotação excessiva no tronco; viragem; PHF	PHF; Braçada perto das orelhas	Braços na barriga na respiração; Percurso subaquático
3	saída da mão na água; rotação excessiva no tronco; viragem; partida: deixa-se cair; PHF	PHF; Braçada perto das orelhas	Braços na barriga na respiração; pernada, coordenação;
4	saída da mão na água; rotação excessiva no tronco; viragem; partida: cabeça entre os braços; PHF	PHF; Braçada perto das orelhas	Percurso subaquático
5	saída da mão na água; rotação excessiva no tronco; viragem; PHF; pernas de bruços	PHF; Braçada perto das orelhas; pernas de bruços	Braços na barriga na respiração; Percurso subaquático
6	saída da mão na água; rotação excessiva no tronco; viragem; PHF	PHF; Braçada perto das orelhas	Braços na barriga na respiração; pernada muito lateral; Percurso subaquático

7	saída da mão na água; rotação excessiva no tronco; viragem; PHF	PHF; Braçada perto das orelhas	Braços na barriga na respiração; Percurso subaquático
---	---	--------------------------------	---

Criei também objetivos subdivididos em 5 áreas: Físico, Técnico, Social, Psicológico e Valores essenciais para estes atletas (Apêndice 64).

Ao nível do objetivo Físico, os alunos precisavam de trabalhar a força e a flexibilidade em seco. Isto porque, na natação a força está sempre presente, principalmente a explosiva, nas partidas e nas viragens, ou seja, nos momentos em que os alunos realizam uma impulsão.

O trabalho da flexibilidade é algo muito importante, principalmente para prevenir lesões. Os alunos solicitam inúmeras articulações de forma constante e repetitiva. O reforço muscular e o trabalho para uma maior amplitude só iria beneficiar a saúde dos alunos e a sua prestação.

O treino da resistência também foi algo fundamental uma vez que, os alunos nadavam 100m e, por vezes, ficavam cansados. Isto também se devia ao facto de terem pouco tempo de treino, onde acabavam por nadar apenas 500 a 600m por treino.

Relativamente à Técnica estes alunos tinham problemas muito semelhantes, por terem idades muito baixas. Alguns alunos destacavam-se em determinada técnica de nado mas, o trabalho não precisou de ser diferenciado uma vez que, apenas era necessária a repetição. Precisavam de ganhar sensibilidade à água. Enquanto uns, com determinado exercício melhoravam a nível global, outros, com o mesmo exercício, melhoravam pequenos detalhes.

Ao nível da Técnica o que procurei alcançar com os alunos, foram as 4 técnicas de nado com as devidas partidas, viragens e, percursos subaquáticos.

A nível Social procurei trabalhar o espírito de equipa, através de jogos, amigo secreto, simulação de competições, para que os alunos se apoiassem mutuamente.

Algo que proponho à ADM são momentos de estágio, para que os alunos passem mais tempo em conjunto, pois acredito que esta ligação entre eles seja maior.

Esta área Social cruza-se com a área dos Valores. Ou seja, a perceção de equipa e, dos valores que a própria ADM pretende transmitir.

A ideia de que vencer não é tudo. Ao longo dos treinos observei que, alguns alunos queriam chegar em primeiro lugar a todo o custo, mesmo em tarefas cujo objetivo era meramente técnico. Pretendi que os alunos percebessem que, a técnica se sobrepõe à velocidade, ou seja, os alunos podem nadar rápido mas, não utilizarem a técnica mais eficiente para tal, acabando por se cansar desnecessariamente. Os alunos devem-se preocupar com a técnica porque assim que atingirem eficazmente esta, a sua velocidade será maior.

A nível Psicológico, algo que foi trabalhado foi a confiança dos alunos a nível competitivo que, através dos objetivos Sociais facilmente foi adquirida. Através de simulações de provas, os alunos ficaram mais familiarizados com a situação e, sentiram-se mais à vontade no *Meeting*.

Por serem muito novos ainda, quando se deparavam com alguma dificuldade, a tendência era dizerem que não conseguiam ou que, não eram capazes, ou ainda que eram os piores. Isto foi algo muito sensível para alguns alunos.

Neste grupo existiam alunos mais rápidos, outros mais lentos, uns com algumas dificuldades em determinada técnica e, outros com mais facilidade nessa mesma técnica. Uma estratégia que adotei foi a ordem das partidas. O que normalmente acontece é que os mais rápidos vão à frente e, os mais lentos vão atrás. Não gosto desta metodologia e, não a considero benéfica ao nível psicológico dos alunos mais fracos porque, acabam por ser sempre os últimos a chegar à parede, muito depois dos colegas. O que fiz foi colocar o aluno mais fraco à frente, dando mais tempo para o segundo partir, aumentando a distância para o primeiro. Com isto, o aluno que ia à frente, sentia-se competente por ser o primeiro mas também, se sentia pressionado. Isto era bom para ele ganhar um pouco de velocidade e, criava nos outros alunos que iam atrás, o objetivo de alcançarem o colega. Outras vezes colocava o aluno mais lento a meio, para ele próprio alcançar os colegas da frente e, quando era necessário trabalhar algo mais específico e demorado com esse aluno, colocava-o em último para poder intervir e dar-lhe feedbacks.

3.7.3 Treinos em confinamento

Teve que existir um novo planeamento dos treinos para a fase de confinamento.

Através destes treinos surgiu uma nova oportunidade de intervenção e, o desaparecimento de uma das limitações de intervenção (ver considerações finais).

3.7.3.1 Unidade de Treino

As unidades de treino passaram a consistir numa parte inicial de mobilidade articular e, uma parte fundamental com trabalho cardiovascular, de força e de flexibilidade (Apêndice 65).

Na parte fundamental consegui colocar em prática o meu projeto específico.

Como parte final e retorno à calma realizei jogos (Apêndice 66), como adivinhas, jogos com desenhos, jogo da glória, jogo do *stop*, entre outros, sempre alusivos à modalidade da natação. Com estes jogos consegui desenvolver o espírito competitivo e o respeito, ou seja, todos

estes jogos funcionaram com pontuações. Sempre que um aluno ganhava um jogo, acertava a adivinha ou, quem fazia mais rápido qualquer exercício recebia 1, 2 ou 3 pontos consoante o jogo e, a dificuldade dos mesmos.

Para participarem tinham que pedir autorização sendo que, quem pedia primeiro era quem tinha a oportunidade de responder.

Quando esta fase de confinamento acabou, através desta atribuição de pontos, existiu o “Campeão do Confinamento”.

3.7.3.2 Objetivos

Consegui trabalhar muitos dos objetivos específicos que defini no início do ano, com algumas adaptações por nos encontrarmos em confinamento (Apêndice 67).

3.7.4 Balanço Projeto Específico

Os treinos tiveram que ser redefinidos uma vez que, os alunos tiveram que ir para casa, face à pandemia que vivíamos.

Através destes treinos surgiu uma nova oportunidade de intervenção e, o desaparecimento de uma das limitações de intervenção, no que diz respeito a este projeto específico. O EML tinha algumas restrições que nesta fase de confinamento, conseguimos ultrapassar.

Fiquei encarregue do planeamento dos treinos, sempre com validação final do professor. Também a aplicação do treino ficou a meu cargo. No mesmo estava presente o Professor e, pontualmente, aparecia o Coordenador do Departamento Desportivo, para confirmar que as coisas estavam a decorrer de acordo com o planeado; também a fisioterapeuta da ADM marcava a sua presença para verificar a forma como os alunos estavam a realizar os exercícios para que não houvessem lesões.

Tal como referi anteriormente consegui trabalhar muitos dos objetivos específicos que defini no início do ano (Apêndice 67).

De modo geral foi um projeto bem conseguido, alcançando os objetivos pretendidos. Foi um projeto surpreendente porque, além de ser uma fase bastante complicada, os alunos conseguiram-se manter focados, motivados e animados durante todo o processo.

Muitas oportunidades surgiram no decorrer deste projeto uma vez que este estava apenas direcionado para o treino dos alunos e, transformou-se também num momento em família

pois, muitos foram os pais e irmãos que se juntaram a estes treinos. Com esta participação, a animação nos treinos era maior e, o laço da família era reforçado.

Relativamente aos objetivos, os ganhos ao nível da flexibilidade e da força foram notórios, quer ao longo deste projeto, quer quando os alunos voltaram aos treinos normais, na água. O desempenho dos alunos não se alterou negativamente como pensava, aquando do regresso aos treinos na água.

Os alunos, voltaram motivados, como seria expectável e, os desempenhos foram muito bons. Ao nível da resistência existiram diferenças significativas: enquanto os alunos anteriormente sentiam dificuldades em nadar os 100 metros de forma constante e, sem pararem, quando regressaram, já conseguiam realizar os 100 metros, sem pararem, a uma velocidade constante com a realização das viragens, o que antes era complicado.

As impulsões, quer nas partidas, quer após as viragens, assim como o percurso subaquático mais longo, também foram algo bastante positivo.

Contudo, algumas questões mais técnicas tiveram uma menor evolução. Nomeadamente, a técnica de Mariposa e, a fase de recuperação da mesma, ou seja, o momento em que os dois braços saem, em simultâneo, da água. Como referi anteriormente, é uma técnica difícil, quer pelo esforço que os alunos têm que realizar, quer pela coordenação necessária entre os membros e, entre os membros e a respiração.

Houve um bom transfere deste projeto para a prática dos alunos; o mesmo foi comprovado, não só nas sessões de treinos seguintes à aplicação destes exercícios e atividades, assim como nos momentos competitivos. Foi uma evolução consistente e crescente desta equipa.

3.8 Considerações Finais

Na área do DE, senti-me muito confortável com todo o trabalho que realizei. Fui trabalhando sempre a par com o treinador da equipa.

No entanto, algumas limitações existiram, no papel de professora estagiária, a minha intervenção esteve limitada em vários campos. Em primeiro lugar, o planeamento (microciclos) foi realizado pelo Professor responsável pela modalidade e pela equipa. Eu planei em níveis macros (Apêndice 54) para ver se eram cumpridos os objetivos da Federação Portuguesa de Natação para estes escalões.

Fui responsável pelo planeamento e realização dos treinos a seco dos alunos, bem como dos treinos quando o ensino decorreu à distância.

Procurei demonstrar conhecimentos específicos da natação ao professor responsável para que, este também se sentisse à vontade e tivesse confiança na minha intervenção. Isto permitiu que o professor também me ajudasse na minha postura perante os alunos.

Como referi anteriormente, o facto de ser responsável por estes treinos a seco a nível físico, fez-me aprofundar mais os meus conhecimentos relativamente a estas idades e, contrabalançar com os ajustes e ajudas vindas do professor.

No DE, o projeto funcional e o projeto específico implementados, fizeram-me crescer e aprender no que diz respeito à vertente do treino, não apenas no DE, mas a nível profissional também. Todos os problemas que surgiram, encarei-os como oportunidades e foi mais uma experiência que adquiri.

Com o DE consegui melhorar o meu planeamento de treinos. Procurei também focar-me, no ensino da técnica de Bruços, mais concretamente nas ações dos membros inferiores e, na sensibilidade que os alunos teriam que adquirir ao nível dos pés para perceberem a sua posição e, a direção da propulsão dos mesmos, para que adquirissem velocidade, por ser um dos erros mais comuns e também, um dos mais difíceis de corrigir.

Consegui cumprir os meus objetivos pessoais e tentei que, os alunos cumprissem com os que eu defini inicialmente.

Com o ensino à distância afastámo-nos muito da essência do nosso desporto, por isso, procurei que este fosse um momento agradável também para os alunos. Surgiu a oportunidade de colocar em prática o meu projeto específico e os resultados foram muito positivos. Os alunos ganharam mais força e flexibilidade até para a execução de determinadas técnicas de nado mas também, mais resistência, conseguindo nadar distâncias de nado maiores, mantendo a qualidade nas suas execuções.

Com o projeto específico consegui ser mais ativa na minha intervenção uma vez que, os treinos passaram a ser lecionados 100% por mim; fiquei mais próxima dos alunos e dos próprios Enc. Ed. que chegaram a ter alguns treinos connosco.

Esta aproximação foi muito mais visível entre os alunos. Trabalhou-se muito as relações interpessoais, promovendo um bom espírito de equipa, aumentando também o gosto pela prática por realizarem atividades diferentes do habitual, que procuravam desafiar os alunos.

Existiu sempre uma boa ligação entre todas as partes pertencentes a esta área do processo pedagógico de estágio. Sinto que cresci dentro da modalidade a nível intelectual. Senti que foi sempre existindo uma evolução do desempenho físico, psicológico e social dos alunos e isso, foi algo muito gratificante.

4 Seminário

Para aferir qual o tema do meu seminário tive que observar e procurar na escola e no DEF um motivo para a escolha do mesmo.

Ao consultar os documentos existentes no EML (Projeto Educativo, Plano Anual de Atividades e Programa de Educação Física do EML, definido pelo DEF), bem como em conversa com o meu orientador da escola, percebi que o externato não apresentava Regime de Opções.

Posto isto, pesquisei e analisei outros documentos para me inteirar do tema.

Tema: Regime de Opções na disciplina de Educação Física, no Ensino Secundário (11º e 12º ano).

4.1 Caracterização

O programa da disciplina de EF é um documento fundamental de desenvolvimento da própria disciplina. Constitui a referência geral que procura assegurar a coerência da atividade dos professores e, dos alunos, entre os diferentes anos de escolaridade, entre turmas e entre escolas (Rocha, Mira, Comédias, & Guimarães, 2010).

Segundo Vieira e Carreiro da Costa (2017), as orientações educacionais são sistemas de valores e crenças sobre o que ensinar e, como ensinar. Em EF representa o entendimento sobre o que é uma pessoa bem-educada fisicamente; tendo em conta o sistema educativo e a área curricular.

Os professores são a chave para a mudança a nível dos currículos pois, o que mais influência as suas orientações educacionais são as suas experiências de vida, a sua formação inicial e contínua e, o comportamento e pensamento reflexivo que têm (Vieira & Carreiro da Costa, 2017).

Segundo o Decreto-Lei n.º 55/2018, 6 de julho – Autonomia e flexibilidade curricular: a escola deve ser um local inclusivo onde os professores são os principais agentes de desenvolvimento curricular. No mesmo documento está explícito que, a definição de opções curriculares engloba o envolvimento de alunos e, de Enc. Ed.. Para a realização do projeto curricular existe uma coautoria curricular e, por conseguinte, uma responsabilidade partilhada. É da responsabilidade dos professores e da entidade escolar a realização dos currículos escolares.

No Decreto-Lei n.º 55/2018, é mencionado que deve existir uma valorização da identidade do ensino secundário. É essencial uma gestão e lecionação interdisciplinar e articulada

do currículo: projetos aglutinam aprendizagens das diferentes disciplinas, planeados, realizados e avaliados em conjunto (Decreto-Lei n.º 55/2018, 6 de julho – Autonomia e flexibilidade curricular).

O currículo é o conjunto de experiências educativas, que engloba todas as atividades de aprendizagens proporcionadas na escola, quer resultem de intenções ou propósito explícitos, quer decorram da própria organização e, ingredientes da vida escolar na sua multiplicidade (Carreiro da Costa, 2005).

Havendo uma mudança curricular, isso não significa que exista uma mudança de comportamentos, ou seja, não garante a aquisição de aprendizagens. São as crenças dos professores que influenciam a forma como estes interpretam o currículo, bem como a forma como o aplicam. Alterações curriculares não garantem alterações no sistema educativo. O currículo, bem como os PNEF, são apenas guias do professor, ou seja, existe uma margem para uma interpretação do professor (ao currículo) consoante os seus valores e as suas crenças (Carreiro da Costa, 2005).

“Os currículos são produções humanas que estão marcadas pelas opções valorativas realizadas em cada tempo e lugar, construindo a conceção curricular vigente, procurando sempre que esta seja a melhor e, a mais recente para o contexto em que se vive” (Schmidt 2003). Portanto o currículo é um documento de suma importância para o sistema educativo e, também para a organização pedagógica das unidades de ensino porque, é um meio pelo qual a escola se organiza (Oliveira, 2015).

A forma como o professor analisa e aplica o currículo está diretamente ligado às orientações educativas que têm. Na autorrealização, que defende os interesses e as motivações realizadas, o professor diferencia o ensino, ou seja, o foco não é a aprendizagem, mas sim satisfazer os interesses dos alunos e a sua autonomia. A responsabilidade social ou orientação social, consiste na cooperação, inclusão, regras de conduta, entre outros. A mestria disciplinar, é o dominar das disciplinas da cultura física, ou seja, da prioridade dos conteúdos. O processo aprendizagem, é a forma como o aluno aprende e resolve problemas. A orientação ecológica, procura integrar os aspetos positivos de cada uma das dimensões bem como atividades em grupo (Carreiro da Costa, 2005).

Neste estudo procuro promover a autonomia dos alunos, que os mesmos participem no currículo escolar e, que tenham a oportunidade de escolha das suas matérias no ensino secundário.

O conhecimento destas orientações educativas permite uma melhor perceção sobre as decisões tomadas pelo professor e, pela escolha do currículo que irá aplicar. As diferentes

orientações permitem aprendizagens diferentes por parte dos alunos, todas elas influenciando de forma positiva o processo de desenvolvimento dos mesmos (Carreiro da Costa, 2005).

A autonomia é um conceito fundamental na área de educação, principalmente por se tratar de um processo de construção do indivíduo, dependente das relações interpessoais desenvolvidas no espaço vivido (Oliveira, 2015).

A escolha que os alunos poderão tomar, irá influenciar, positivamente, a motivação e a própria aprendizagem dos alunos (Assor, Kaplan & Roth, 2002). Os alunos, normalmente, associam estes sentimentos de autonomia, competência, e relacionamento com a escolha. Ou seja, a escolha tem uma maior probabilidade de resultar em desfechos benéficos, assim como o próprio envolvimento dos alunos neste processo. Por ser algo relevante e que, vai de encontro, quer aos interesses, quer aos objetivos dos alunos, os mesmos sentir-se-ão mais autónomos a realizar esta escolha, por sentirem que é algo pessoal e, significativo para as suas aprendizagens (Parker, Novak & Bartell, 2017).

Desta forma, na infância e juventude, a escola é o espaço ideal para a vivência de situações que necessitam de tomadas de decisão de maneira autónoma e, para o desenvolvimento da autonomia em si. O professor é o facilitador desse processo de construção intervindo através de ações pedagógicas práticas (Oliveira, 2015).

Por não existir no EML e, ser interessante os alunos obterem este tipo de escolha, o meu projeto, relativo a esta área de intervenção, recaiu sobre o RO em EF. Os alunos, no EML, desde a pré-escolar, beneficiam da EF e, quando chegam ao ensino secundário (11º e 12º), poderiam ter a oportunidade de escolha sobre as matérias de EF tal como é referido no RO (Bom et al., 1992).

Segundo Dana Mitra (2009, citado em Toshalis & Nakkula, 2012), os jovens têm a oportunidade de influenciar as decisões que irão moldar as suas vidas, dentro ou fora do recinto escolar. Em vez de serem os currículos a mudar, os conhecimentos, perspetivas ou os comportamentos dos alunos, com a possibilidade de escolha e posicionamento dos mesmos, estes podem ser os agentes de mudança (Toshalis & Nakkula, 2012). Os programas de voz do aluno defendidos por Toshalis e Nakkula (2012), reforçam que a criação de políticas, práticas e programas, são sustentados pelos interesses e necessidades dos próprios alunos. Com isto, surge então a autonomia e autorregulação na aprendizagem do aluno.

Autonomia refere-se então a uma sensação despromovida de pressões e, à possibilidade de escolha (Guay, Vallerand, & Blanchard, 2000 citado em How, Whipp, Dimmock, & Jackson, 2013); já a competência é a capacidade de realizar, com eficácia, determinado comportamento (How, Whipp, Dimmock, & Jackson, 2013).

Os alunos sentem-se mais competentes quando acreditam que sabem o que fazer para terem sucesso, aumentando assim o sentimento de serem capazes de ultrapassar e vencer desafios. Para facilitar este processo, os próprios professores devem selecionar um determinado número de escolhas que os alunos possam tomar, assim como, a maneira como os alunos devem fazer essas escolhas (Assor, Kaplan & Roth, 2002). Com esta autonomia surge a motivação autónoma dos alunos (Deci & Ryan, 2000, citado em How, Whipp, Dimmock, & Jackson, 2013), onde estes têm vontade própria e, deixam de se sentir tão controlados.

A principal fonte de motivação do aluno resulta da perceção que o mesmo tem, quando percebe que a escolha de um certo comportamento foi sua, acabando por valorizar ainda mais o seu comportamento e, os resultados que advêm do mesmo (How, Whipp, Dimmock, & Jackson, 2013).

Para que os alunos se sintam autónomos, os professores têm que oferecer possibilidades para que tal sentimento surja. Quando mais significativas estas forem para o processo de ensino-aprendizagem dos alunos, mais estes se sentem, autónomos, motivados e encorajados para atingirem os seus objetivos pessoais (How, Whipp, Dimmock, & Jackson, 2013).

Prusak, Treasure, Darst e Pangrazi (2004, citado em How, Whipp, Dimmock, & Jackson, 2013), estudaram o impacto das escolhas nos resultados de aprendizagem dos alunos em EF. Através deste estudo perceberam que, as jovens adolescentes demonstram maiores níveis de motivação intrínseca quando lhes são permitidas escolhas, sendo este um fator relevante, principalmente no âmbito da EF. Permitir a escolha dentro do currículo, oferece muitas vantagens como, uma maior participação, entusiasmo e motivação dos alunos (Bray, 2013).

Segundo Hill e Hannon (2008, citado em Bray, 2013), as raparigas afastam-se de modalidades como o Andebol, Futebol ou Basquetebol devido à competitividade destes desportos. Já os rapazes afastam-se de atividades como a Ginástica e a Dança por considerarem atividades femininas.

Face às perceções que estes alunos têm, o RO integra no currículo a oportunidade de escolha mas, com algumas salvaguardas, em que os alunos não podem escolher somente o que querem, com a finalidade das matérias nucleares não serem postas de parte.

No 11.º e no 12.º anos, admite-se um RO no seio da escola, entre as turmas do mesmo horário, de modo a que, cada aluno possa aperfeiçoar-se nas seguintes matérias (conforme os objetivos gerais): duas de Jogos Desportivos Coletivos, uma da Ginástica ou uma do Atletismo, Dança e duas das restantes (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001).

Este regime pode criar uma grande dificuldade na formação de grupos de trabalho. É necessário que os grupos formados permitam aos alunos trabalhar em matérias da sua escolha e, em situações que lhes permitam ir de encontro às suas necessidades.

O modelo de organização curricular adotado permite que, os alunos se aperfeiçoem nas matérias da sua preferência mas também que, no seu conjunto, essas atividades apresentem, globalmente, um efeito de elevação da aptidão física geral e desenvolvimento multilateral do aluno, nos diferentes modos de prática, de operação cognitiva e de interação pessoal, característicos das áreas de EF, representadas no quadro de extensão curricular (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001). Podem ser levantados inúmeros problemas face à implementação deste regime mas, a mesma ajudará tanto os alunos como os professores.

Através de conversas informais com o DEF do EML e, aconselhada pelo orientador de estágio, identifiquei que um dos problemas residia na ausência de uma matéria nuclear no currículo, quando existia a lecionação de matérias alternativas. Outra informação que recolhi através de conversas informais foi a de que, alguns professores têm falta de “tempo” para a lecionação de todas as matérias nas aulas.

Com o RO procurei então perceber qual o benefício da exclusão de matérias. No decorrer das aulas, alguns alunos questionaram o facto do Andebol não ser lecionado, o que pode ser uma matéria de motivação dos alunos nas aulas de EF.

Os alunos, para terem esta motivação, têm que se sentir integrados no processo de ensino-aprendizagem (Chen, 2001). Os mesmos, normalmente, têm uma atitude positiva em relação à EF, isto se a mesma for divertida e, se os alunos gostarem dos próprios programas de atividade física propostos nestas aulas (Fügedi, Capel, Dancs & Bognár, 2016).

Para isto os professores devem fornecer aos alunos experiências educacionais positivas, adequadas ao desenvolvimento e necessidades dos alunos (MacPhail, 2010, citado em Fügedi, Capel, Dancs & Bognár, 2016).

As visões e opiniões dos alunos podem melhorar o conteúdo e a pedagogia da EF, aumentando a motivação e participação dos mesmos. Como estas motivações e participações mais ativas, conseguimos incutir nos alunos comportamentos saudáveis fundamentais para o resto das suas vidas (Trudeau & Shephard, 2005)

Podemos também observar que os rapazes tendem a gostar mais de EF do que as raparigas, assim como demonstram uma atitude mais favorável (Pereira, Carreiro da Costa & Diniz, 2009; Delfosse et al., 1997). Assim, com o RO poderíamos inverter estas situações. Os alunos ao escolherem as matérias de EF, estariam a fazê-lo através das suas preferências, o que pode levar a um aumento do gosto pela prática, não só de EF mas também do exercício físico,

podendo este manter-se por mais anos. A possibilidade de existirem raparigas com interesse pelo Andebol, por exemplo, pode levar a que estas passem a gostar mais da EF do que os próprios rapazes.

Segundo o Decreto-Lei n.º 139/2012, o facto da EF passar a contar para a média de acesso ao ensino superior e, a oportunidade de escolha das matérias em EF no 11.º e 12.º anos, poderá motivar mais os alunos e, conseqüentemente, terem uma melhor nota a EF o que, para os pais e Enc. Ed. deixará de ser o típico problema das médias.

Com base no Decreto-Lei n.º 55/2018, a definição de um novo currículo para o ensino secundário, estabelece regras que dão mais autonomia às escolas para tomarem decisões que ajudem os alunos a alcançar as competências previstas no perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória, estando este documento retratado no Despacho n.º 6478/2017.

É importante descobrir-se quais as preferências, os gostos e as escolhas dos alunos, quer sejam eles crianças ou jovens. Os gostos diferem em idades e diferem também em género. As raparigas têm diferentes interesses e gostos na EF relativamente aos rapazes e vice-versa. Sem essas informações, os professores de EF não podem desenvolver práticas eficazes e significativas para envolver os jovens na EF (Booker & Macdonald, 1999, citado em Fügedi, Capel, Dancs & Bognár, 2016).

Com o RO podemos oferecer aos alunos a oportunidade de escolha de matérias e oferecer aos professores mais tempo para lecionar, uma vez que, segundo Jacinto, Carvalho, Comédias e Mira (2001), os alunos podem optar por:

No 11.º e no 12.º anos, admite-se um regime de opções no seio da escola, entre as turmas do mesmo horário, de modo que cada aluno possa aperfeiçoar-se nas seguintes matérias (conforme os objetivos gerais): duas de Jogos Desportivos Coletivos, uma da Ginástica ou uma do Atletismo, Dança e duas das restantes (p.17).

Através destas escolhas ficamos com uma maior perceção dos interesses e preferências dos alunos, podendo esta revelar-se como uma especialização dos mesmos em determinada matéria.

4.2 Objetivo

O objetivo principal é elaborar de uma proposta de implementação do Regime de Opções no currículo do ensino secundário, conforme os Programas Nacionais de Educação Física.

4.3 Plano / Procedimentos

A implementação deste seminário foi feita em vários momentos. Inicialmente, tive que estudar a escola para perceber os seus pontos fortes e fracos para então escolher um tema a aprofundar. Estudei o tema para me colocar a par deste e, através de várias pesquisas encontrei 5 escolas que funcionam com este regime (Escola Secundária de Carcavelos; Escola Secundária da Portela; Escola Secundária Padre António Vieira, Escola Secundária da Ribeira Grande e Escola Secundária Poeta Al Berto).

Formulei questionários para serem aplicados aos professores constituintes do DEF, para perceber o interesse dos mesmos sobre o tema e, face às suas respostas, pesquisar informação no sentido de precaver problemas, arranjando, antecipadamente, soluções.

Realizei 2 questionários. O 1º questionário (Apêndice 68) para aplicar no EML para perceber eventuais problemas na implementação do RO. O 2º questionário teve por base o tratamento dos dados recolhidos no 1º questionário (Apêndice 69). Apliquei este 2º questionário no EML e, nas escolas que já tinham o RO em prática (Apêndice 70) para, em conjunto com os professores do EML, chegar a propostas de aplicação do mesmo. Para esclarecer algumas das respostas dos questionários, reuni com alguns dos professores do EML.

Considero que seria benéfico para este seminário realizar entrevistas aos autores dos PNEF, de modo a perceber a intenção dos mesmos na criação deste RO, assim como, para saber as dificuldades pelas quais passaram.

As etapas (Prognóstico, Prioridades, Progressão e Produto) deste seminário encontram-se descritas no Apêndice 71; já o método aplicado para este seminário encontra-se no Apêndice 72.

Método do Seminário

- **Desenho:** Observacional transversal.

A metodologia que utilizei, consistiu numa abordagem etnográfica, onde existiu conhecimento sobre o ambiente/contexto para compreender objetivos, motivações, culturas e desafios, através de uma observação participante.

Segundo Coutinho et al. (2009), a observação participante é uma estratégia muito utilizada por professores e investigadores.

Consiste na técnica da observação direta e que, se aplica nos casos onde o investigador está implicado na participação e, pretende compreender determinado fenómeno em profundidade (Coutinho et al., 2009).

Através da observação direta, o investigador procede à recolha de informações, sem que haja intervenção dos sujeitos observados (Quivy & Campenhoudt, 2008). No meu projeto existiu então esta observação direta para a recolha de informações relativamente ao RO.

- **Sujeitos / Amostra:**

Os participantes neste estudo foram os professores do EML que constituíam o DEF, num total de 11 (10 do género masculinos e 1 do género feminino), sendo todos voluntários.

- **Medidas / Instrumentos**

Variáveis: Género; Opiniões dos professores (perguntas dos questionários).

Instrumentos: Questionário do *Google Forms* com complemento de entrevistas.

Segundo Quivy e Campenhoudt (2008) a primeira operação consiste em conceber um instrumento capaz de produzir todas as informações adequadas e necessárias.

A segunda operação, consiste no teste do instrumento; como referi, realizei um estudo piloto sobre os questionários para perceber se eram necessárias alterações. As perguntas devem ser claras e precisas, de forma a que todas as pessoas interrogadas as interpretem da mesma maneira (Quivy & Campenhoudt, 2008).

A terceira operação é a recolha de dados. Devem dar a informação e o grau de precisão necessário para as fases posteriores (Quivy & Campenhoudt, 2008).

Como instrumentos utilizei o questionário por ser o mais universal na área das ciências sociais (Coutinho et al., 2009).

Segundo Coutinho et al. (2009) o questionário consiste num conjunto de perguntas sobre determinado assunto ou, problema em estudo. As respostas são apresentadas por escrito o que, permite obter informação básica ou, avaliar o efeito de uma intervenção.

Como referi anteriormente realizei entrevistas para esclarecer ou complementar algum dado obtido através dos questionários. A entrevista é também uma das estratégias mais utilizadas em investigação-ação, servindo de complemento da observação (Coutinho et al., 2009). Permite recolher dados sobre acontecimentos e aspetos subjetivos das pessoas, como por exemplo, crenças, atitudes, opiniões, valores ou conhecimentos, fornecendo o ponto de vista do entrevistado e, possibilitando assim, interpretar significados (Coutinho et al., 2009).

Esta entrevista foi semidiretiva, ou semidirigida, onde apresentei perguntas guias, relativamente abertas (Quivy & Campenhoudt, 2008), dando possibilidade aos professores de exporem a sua opinião.

No 2º Período letivo realizei dois questionários para o EML e, um outro para outras escolas que tinham o RO em funcionamento.

O primeiro questionário a aplicar consistiu em:

1. "No 11.º e no 12.º anos, admite-se um regime de opções no seio da escola, entre as turmas do mesmo horário, de modo que, cada aluno possa aperfeiçoar-se nas seguintes matérias (conforme os objetivos gerais): duas de Jogos Desportivos Coletivos, uma da Ginástica ou uma do Atletismo, Dança e duas das restantes" (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001). O que é que interpreta do Regime de Opções?
2. Que dificuldades teria a aplicação do Regime de Opções no EML?
3. É a favor, contra ou tem dúvidas na aplicação do Regime de Opções presente nos Programas Nacionais de Educação Física?

O segundo questionário foi aplicado quer no EML, quer nas outras escolas com o RO.

Este questionário teve o tratamento prévio do 1º, onde apresenta as grandes dificuldades retiradas do mesmo com o intuito dos próprios professores participarem na solução desses mesmos problemas.

A pergunta deste questionário foi:

1. O que seria necessário para resolver estes problemas com a finalidade do Regime de Opções ser aplicado?

Sempre soube que me iria deparar com alguns problemas tais como, o método de escolha das matérias ou, com o facto de ter apenas um aluno a escolher uma determinada matéria, estando esta relacionada com a forma de organização dos horários (se existirem turmas com horários semelhantes, podem existir permutas com base nas escolhas feitas, bem como professores específicos para determinada matéria).

Existem também pontos positivos com a implementação deste RO como, por exemplo, a existência de mais tempo e, de serem menos matérias a serem lecionadas. Com isto, os alunos trabalham mais afincadamente determinada matéria de que realmente gostam, uma vez que foi escolhida pelos mesmos. Os alunos têm experiências mais positivas o que pode levar à prática desportiva futura. É também uma maior motivação para os alunos pois vão para a EF fazer o que realmente gostam. Continua a existir a característica eclética, mas, a evolução é mais específica e além do normal, uma vez que o trabalho e a abordagem são mais detalhados.

Para mim este projeto foi fundamental pois aprofundei as minhas fontes de pesquisa, uma vez que é um tema de pouca divulgação. Desenvolvi competências face à comunicação e

aceitação de melhorias. Sei que muitos professores são resistentes à mudança e que isso se tornou num desafio para mim.

- **Recolha de dados**

Segundo Latorre (2003, citado em Coutinho et al., 2009) a recolha de dados divide-se em três categorias:

- Técnicas baseadas na observação, que estão centradas na perspetiva do investigador, ou seja, na sua observação direta. Sendo esta a técnica que usei inicialmente para perceber qual o tema do seminário / qual o problema que o DEF apresentava.
- Técnicas baseadas na conversação, em que estão centradas nas perspetivas dos participantes, através de diálogos e de interação. Relativamente ao meu projeto, iniciei-o com um questionário, para poder ver qual a perspetiva dos participantes e, recorri a esta técnica baseada no diálogo. Na apresentação do seminário esta técnica esteve presente para que, existisse uma melhoria dos conteúdos ou, levantamento de novas problemáticas.
- Análise de documentos, que se centra também na perspetiva do investigador, que implica a pesquisa e leitura de documentos para uma boa fonte de informação. Esta técnica esteve presente ao longo do processo da área do seminário. Para encontrar soluções para problemas e, para justificar determinadas tomadas de decisão.

4.4 Balanços

4.4.1 1ª Etapa – Prognóstico

Através deste projeto procurei abordar este tema no DEF, sobre a importância e os benefícios da aplicação do RO, uma vez que o mesmo está presente nos PNEF, e começar a perceber a opinião dos professores face a este tema.

Como objetivos para esta etapa tinha a observação e estudo do EML; perceber a dinâmica do DEF e chegar a uma definição do tema do seminário. Após a definição do tema, iniciei a revisão bibliográfica sobre o mesmo. Assim, posso concluir que estes objetivos foram alcançados.

4.4.2 2ª Etapa – Prioridades

Após a definição do tema procurei saber mais sobre o mesmo. Com essa pesquisa percebi que poucos são os documentos existentes que falam sobre o RO, dificultando assim, a argumentação essencial a apresentar ao DEF. Ao longo da pesquisa e trocas de *emails* entre professores, cheguei à conclusão que deveria aprofundar mais a mesma, procurando a informação com outras palavras chave além do RO. Com esta sugestão, mais informações consegui recolher, principalmente sobre a possibilidade de escolha dos alunos no currículo e os benefícios que estes trazem, não só ao nível da prática em si mas, ao nível da autonomia e sensação de competência.

Procurei também estudar sobre o método desta minha intervenção e a formulação do mesmo, com base nos professores constituintes do DEF, preparei a minha amostra. Para os instrumentos, realizei questionários ao nível do *Google Forms*, para que a recolha fosse mais fácil, mantendo as entrevistas como solução para esclarecer alguns resultados. Quando apresentei os mesmos ao meu orientador da universidade, chegámos à conclusão de que os mesmos deveriam ser reestruturados e inclusive sugeriu novas abordagens. Estas novas abordagens, dizem respeito a um estudo a escolas que já apliquem este RO.

Face à nova reestruturação dos questionários e planeamento do processo, iniciei então uma busca por escolas que trabalhassem com o RO, para que pudesse obter algumas soluções para eventuais problemas levantados pelo DEF. Escolas essas que, como referi anteriormente foram: Escola Secundária de Carcavelos, Escola Secundária da Portela, Escola Secundária Padre António Vieira, Escola Secundária da Ribeira Grande e Escola Secundária Poeta Al Berto.

Para a seleção destas escolas, procurei falar com colegas meus que estavam a realizar o estágio pedagógico, para aferir se, nessas escolas existia o RO.

4.4.3 3ª Etapa – Progressão

Após a reformulação dos questionários, realizei um estudo piloto para perceber a clareza e, aferir eventuais falhas nos mesmos. Reformulei e ajustei os questionários para serem então enviados para o Delegado de EF para que, o mesmo o partilhasse com os restantes professores do DEF.

4.4.3.1 *Resultados do 1º Questionário*

Neste questionário, todos os professores demonstraram conhecimento sobre o RO.

No que diz respeito às dificuldades, várias foram referidas contudo, muitos professores salientaram a questão dos horários; para que exista uma conjugação de horários de diferentes turmas para terem EF ao mesmo tempo e, que seja possível a permuta de alunos e professores. Esta questão dos horários leva aos *roulements* e à sua construção, sendo esta outra dificuldade referida. A articulação de professores e as escolhas das matérias por parte dos alunos e, a dificuldade em assegurar estas escolhas, foram evidenciadas nesta mesma pergunta.

Questionei os professores sobre a sua posição sobre este RO, sendo que dos 11 professores, apenas 3 afirmaram ter dúvidas na sua aplicação, os restantes disseram ser a favor. 9 professores afirmaram que o EML, bem como o DEF, têm condições para a introdução deste RO; um dos professores que teve dúvidas na sua aplicação, afirmou que o EML não tem condições para tal. Um outro professor referiu que, considera exequível, contudo, a direção do EML teria que aceitar esta decisão.

Com base nas respostas dadas no 1º questionário, construí o 2º questionário, quer para o EML, quer para as outras escolas com o RO em prática.

Face ao 2º questionário e, após a construção do mesmo, realizei novamente um estudo piloto com o meu Orientador do EML, para perceber se o mesmo se encontrava plausível e claro nas questões que continha.

Após a validação do mesmo, enviei o questionário para o Delegado de EF para que o mesmo transmitisse esta informação aos restantes colegas. Não só construí o questionário para o EML como também um para se aplicado nas restantes escolas que tinham o RO em funcionamento.

Os resultados podem ser encontrados, de forma mais gráfica no Apêndice 74.

4.4.3.2 *Resultados do 2º Questionário EML*

Tendo em conta os resultados recolhidos no EML, confirmei que, um dos professores, não é a favor do RO pelo que, não respondeu ao segundo questionário.

Na questão das escolhas das matérias, 50% dos professores afirmou que estas devem ser tomadas de acordo com as escolhas da maioria dos alunos, mantendo assim estes nas suas respetivas turmas. Os outros 50% afirmaram que, face às escolhas individuais de cada aluno, devemos realizar uma seleção dos mesmos e, agrupá-los em turmas diferentes.

No que diz respeito à escolha dos 2 JDC, a maioria dos professores (80%), afirmou que esta escolha deveria ser feita pela maioria da escolha dos alunos (1 JDC), enquanto que o outro JDC vai pela preferência individual de cada aluno; já os restantes 20% afirmaram que estes 2 JDC deveriam ser selecionados através da escolha de todos os alunos da turma.

Quando questionados se alguma matéria deveria ser mantida como obrigatória, as respostas foram várias, pelo que 39% da opinião dos professores recaiu sobre a matéria de Natação. Outras matérias referidas foram: Ginástica, JDC, Atletismo, Basquetebol, Andebol, Raquetes e, ainda existiu um professor a considerar que não deveriam existir matérias obrigatórias.

Uma vez que a escola apresenta infraestruturas adequadas e propícias à prática de Natação, considerei pertinente a questão desta, ser ou não obrigatória. Posto isto, 60% dos professores considerou que a mesma deveria ser obrigatória a todos os alunos e, 40% que esta deveria ser obrigatória apenas aos alunos que não tivessem o nível de introdução.

Uma vez abordadas as oportunidades de escolhas dos alunos, considerei que o momento em que os mesmos tomam esta decisão, algo importante a ser questionado aos professores.

Nesta questão os professores (64%) selecionaram que esta decisão deveria ser tomada no final do 10º ano, enquanto que 27% dos professores responderam que esta decisão deveria ser feita no início do 11º ano, sendo que um outro professor referiu que no 12º ano os alunos deveriam voltar a realizar estas escolhas.

Por fim, quando perguntei se os professores consideravam possível a conciliação de horários entre turmas de 11º e 12º anos, 60% dos mesmos concordaram que existia essa possibilidade.

Quando apliquei este questionário aos professores do EML, procurei enviar um questionário a professores de outras escolas com o RO. Através dos resultados destas escolas, percebi que as dificuldades foram semelhantes, com isto procurei organizar soluções para as principais dificuldades levantadas pelo DEF.

Após este tratamento de dados iniciei a elaboração da apresentação do Seminário.

Para garantir que a mesma era clara, que não repetia informação e que, continha todo o conhecimento necessário, realizei uma apresentação prévia aos meus orientadores para aferir conteúdos e procedi à reformulação da apresentação.

Os resultados podem ser encontrados, de forma mais gráfica no Apêndice 74.

4.4.3.3 *Discussão de Resultados*

No 1º questionário vários problemas foram mencionados, como por exemplo a questão das possíveis mudanças de horários, face às escolhas dos alunos, levando essa a uma mudança aos níveis dos *roulements*. Também foi mencionada a articulação necessária entre professores caso existissem professores responsáveis pela leção de determinada matéria da EF, promovendo assim experiências positivas à luz dos seus conhecimentos (Fügedi, Capel, Dancs & Bognár, 2016).

Considero que não deva existir uma reestruturação de horários baseada na escolha dos alunos, mas sim, após sair a constituição da turma e, saber-se as escolhas dos alunos, verificar se existem turmas com horários em simultâneo cujas escolhas entre turmas coincidam.

Algo mencionado foram as escolhas dos alunos, que escolhas, quando as efetuam, se é realmente uma escolha dos alunos ou dos professores também.

A escolha do aluno deve prevalecer, uma vez que é através desta que o aluno se sente motivado e autónomo (Assor, Kaplan & Roth, 2002; Trudeau & Shephard, 2005; Parker, Novak & Bartell, 2017). O aluno sente-se integrado e participativo no que diz respeito ao seu currículo em EF, assim como se sente competente face às escolhas que toma (Bray, 2013; How, Whipp, Dimmock & Jackson, 2013; Oliveira, 2015).

Alguns foram os professores que mencionaram ter dúvidas na aplicação do RO, no entanto consideram que o EML tem condições para esta aplicação.

De um modo geral percebi que a primeira coisa a fazer é clarificar no que consiste o RO e quais as suas possibilidades de aplicação bem como os benefícios que o mesmo traz aos alunos e aos professores também. Para tal esclarecer estas dúvidas recorri ao PNEF (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001; Rocha, Mira, Comédias & Guimarães, 2010), para que todos os professores estivessem a par do que consiste o RO.

Face aos problemas evidenciados procurei a resolução dos mesmos juntos dos professores do DEF. Ao recolher as respostas verifiquei que muita era a diversidade de opiniões e que isto poderia reverter-se num problema aquando da implementação do RO.

Respostas como a escolha das matérias de EF serem tomadas pela maioria dos alunos, ou de forma individual; agrupar os alunos em turmas diferentes face à semelhança das escolhas dos alunos das matérias a abordar; escolha dos JDC ser pela maioria; manter a Natação uma matéria obrigatória face às infraestruturas que o EML apresenta; a disparidade na opinião face ao momento em que os alunos realizam as escolhas das matérias a abordar ao longo do ano letivo, se no final do 10º, se no início do 11º ano.

Para responder às questões que os professores do DEF foram levantando, procurei, junto de alguns professores da ULHT, perceber como é que o RO se articula nas escolas.

Por terem opiniões tão diferentes tive de encontrar soluções que fossem sustentáveis e que permitissem uma fácil compreensão e aplicação. Procurei sempre um trabalho colaborativo entre os professores para que chegássemos, em conjunto, às melhores soluções de implementação do RO (Costa, 2015; Marques, Ferro, Martins & Carreiro da Costa, 2017). Os professores são a chave de mudança do currículo, logo a intervenção dos mesmos é muito importante neste processo de ensino-aprendizagem (Vieira & Carreiro da costa, 2017).

Como referi anteriormente a escolha deve ser feita pelos alunos. Não considero que se devam agrupar os alunos em turmas com base nas escolhas que os mesmos realizam, uma vez que estaremos a criar turmas homogéneas. A heterogeneidade nas turmas é algo positivo e leva os alunos a aprenderem e ajudarem-se uns aos outros. (Heacox, 2001/2006).

4.4.4 4ª Etapa – Produto

Nesta etapa organizei e formulei soluções para os problemas elencados pelo DEF.

Para a problemática dos horários existiam várias soluções possíveis. A primeira era manter os horários normais; outra solução consistia na conjugação de horários, que foi algo que os professores apresentaram como possível no segundo questionário. A terceira solução era manter o horário e turma normal e, após a saída das turmas e horários verificar se há turmas com horários em simultâneo, sendo esta uma possibilidade de ação.

Para o problema do momento das escolhas dos alunos, caso o DEF pretenda separar os alunos e formular as turmas com base nessas escolhas, este momento deve ser realizado no final do 10º ano para que, exista tempo para a organização deste processo. Contudo, considero pouco vantajoso e muito complexo. Outra solução era manter as turmas como estão e esta escolha ser realizada após uma avaliação inicial. Com isto, o aluno percebe quais as suas aptidões e, os professores, podem aconselhar os mesmos a tomarem decisões mais acertadas de modo a não existir dispersão nas escolhas, o que dificulta o planeamento dos professores. Caso esta tomada de decisão por parte dos alunos seja feita no 11º ano, podemos ainda verificar se existem as tais turmas em simultâneo, onde pode existir a permuta de alguns alunos.

Face às escolhas que os alunos têm que realizar, primeiramente o DEF tem que definir quais as matérias que têm para oferecer e, ser seletivo nas mesmas, para que também não se corra o risco de dispersar os alunos.

As possibilidades encontradas noutras escolas foi o facto destas escolhas, serem tomadas face às matérias que a maioria dos alunos escolhem pelo que, está errado e vai contra ao que o RO defende. Outra solução era os alunos poderem escolher apenas as matérias individuais, uma vez que, não comprometeria os restantes colegas. Quer a primeira, quer a segunda solução levam a uma solução mista, ou seja, o DEF selecionar algumas matérias através da preferência da maioria dos alunos e, outras pela preferência individual de cada aluno. Por fim, a última solução encontrada e, a que considero mais viável, consiste na preferência dos alunos, após a avaliação inicial, orientada pelo professor, ou seja, o professor influencia esta decisão, caso seja necessário, quer pela competência dos alunos, quer pela organização do plano anual da turma.

No decorrer do Seminário as propostas que apresentei foram:

1. A aferição de uma data para que este tema fosse debatido presencialmente e, em simultâneo com todos os professores do DEF, para se chegar a um consenso, e serem debatidos os prós e contras da aplicação do RO.
2. Sugestão de um estudo sobre a aplicabilidade deste RO, com base numa turma de estudo.
3. Constituição de uma comissão de trabalho, ou seja, um grupo de professores que se comprometa a estudar e aprofundar este tema, tendo como ponto de partida o estudo do meu seminário.

4.5 Considerações Finais

O seminário foi uma área do processo pedagógico de estágio que mais trabalho me deu, quer por situações internas do EML e do DEF, quer por falta de informações para o relatório final.

Senti alguma dificuldade em pesquisar sobre este tema do RO, junto do meu orientador da faculdade e de alguns professores da mesma, consegui encontrar e reunir informações importantes sobre este tema, dando suporte e consistência quando realizei a apresentação deste tema ao DEF.

Quando pesquisei sobre escolas que aplicassem este RO procurei junto das mesmas, compreender o que é que estas entendiam sobre o RO e como é que as mesmas aplicavam este método. Rapidamente percebi que não era o RO que as mesmas aplicavam e voltei ao início novamente.

Entrei em contacto com alguns professores responsáveis pela criação dos PNEF, logo, responsáveis também pela criação do RO, que me ajudaram a perceber a forma de aplicação do

mesmo, assim como as dificuldades mais frequentes com que as escolas normalmente se deparam aquando da aplicação do mesmo.

Outra dificuldade sentida foi com uma professora do DEF que não estava de acordo com a aplicação do RO na escola e, não colaborou em metade deste processo. No entanto procurou-me e expôs a sua opinião, esteve presente na minha apresentação e, individualmente quis saber os prós e contras desta aplicação, dando o seu ponto de vista.

Os restantes professores do DEF demonstraram um interesse genuíno nesta aplicação uma vez que, as soluções que encontrei e apresentei, para a aplicação do RO eram favoráveis à escola e poucas eram as alterações que iriam ser realizadas, até ao nível das avaliações e critérios das mesmas.

Em relação à avaliação do meu seminário, obtive respostas positivas por parte dos professores presentes no mesmo. Em suma concordaram com o tema, considerando o mesmo interessante e, de grande valor para o currículo escolar dos alunos. Relativamente ao meu desempenho no seminário sobre o RO, consideraram uma apresentação interativa, utilizando uma comunicação clara e concisa.

Concluindo, formulei um documento final com todos os passos que realizei, com toda a base e propostas de implementação deste RO, desde toda a base científica de suporte até à escolha das matérias dos alunos, incluindo ainda os critérios de avaliação (Apêndice 73).

Conclusão

O estágio pedagógico realizado no EML veio aproximar-me da realidade da nossa profissão que há muito desejo alcançar. Foi uma experiência única e desafiante, onde pude pôr em prática tudo aquilo que fui aprendendo ao longo da minha formação académica. Este ano letivo foi um ano atípico, quer ao nível do processo pedagógico de estágio, quer a nível pessoal, em que muitas foram as superações por que passei para concluir este processo.

O estágio que realizei no EML foi muito importante na minha vida uma vez que foi a conclusão de um capítulo e o final de um ano em que coloquei à prova os meus conhecimentos académicos, assim como os ensinamentos que adquiri ao longo da vida.

No início era difícil comunicar com os alunos, por não os conhecer e, consequentemente, dar feedbacks. Foi algo que rapidamente tive de adaptar e criar situações favoráveis para contornar esta questão.

A comunicação foi um processo algo difícil como referi e, tenho a certeza que também o será para os futuros professores estagiários. Isto porque quando iniciamos o nosso estágio, é-nos atribuída uma turma, com aproximadamente 30 alunos, todos eles com as suas diferenças. No EML foi particularmente mais desafiante pelo facto de os alunos terem um equipamento próprio para as aulas de EF, ou seja, os alunos estão todos vestidos de igual, em que nem pela cor da camisola os podia distinguir. Tive que preparar estratégias para conseguir comunicar e dar feedbacks aos alunos. Uma delas foi começar a andar com uma folha das presenças onde se encontrava uma fotografia de cada aluno com o seu nome associado, sendo assim mais fácil a sua identificação.

Estudar antecipadamente o plano de aula, assim como revê-lo minutos antes da aula começar, permitiu-me estruturar o meu discurso de modo a, quando me tivesse que dirigir à turma ter já tudo organizado, de forma clara na minha cabeça de modo a transmitir de forma clara e concisa os objetivos e os pontos críticos de cada área de exercícios.

Sinto que os objetivos que me propus alcançar ao longo do ano, na área de EF, foram cumpridos e, algumas estratégias aplicadas, resultaram numa maior qualidade de vida para alguns alunos. Algo que me surpreendeu e fez crescer, quer ao nível do conhecimento, quer enquanto professora, foram as dificuldades dos alunos e, até mesmo, alguns hábitos de vida que os mesmos apresentavam.

Através da análise dos dados obtidos nos questionários biográficos consegui perceber e concluir que, muitos dos hábitos de vida dos alunos não eram saudáveis.

Desde aquilo que comiam até à própria percepção do que é realmente o sedentarismo, tentei desde logo explicar que, aliado a uma má alimentação, era a principal causa da doença do século (obesidade).

Através das aulas de EF e de FHCD consegui ir alertando os alunos para a consciencialização dos seus comportamentos e procurei alertá-los, partindo da autonomia que os alunos iam alcançando, nas decisões/escolhas diárias que tomavam.

Estas conquistas e pequenas mudanças de comportamento que, com o tempo se traduzem em grandes mudanças, foram sendo atingidas devido ao projeto específico que introduzi. Também as aulas extras de EF, assim como o trabalho realizado para a elevação das capacidades motoras nomeadamente a força e a flexibilidade, permitiram que os alunos criassem rotinas de exercício físico.

O meu projeto específico teve vários avanços e recuos em relação ao tema do mesmo, até chegar a um consenso com os meus orientadores. No entanto, toda a pesquisa e metodologias estudadas foram uma mais valia pois fui aplicando as mesmas no decorrer das aulas e do ano letivo. O projeto específico acabou por se centrar na elevação de algumas capacidades físicas dos alunos (flexibilidade e força).

Quer com o trabalho extra que ia proporcionando aos alunos, quer como a integração deste mesmo projeto nas aulas de EF, existiu uma estimulação tão grande que, para além do aumento dos níveis de força e flexibilidade, permitiu que o aluno com mais dificuldade, não só ao nível físico mas também ao nível social, comesse a integrar-se mais na turma, procurando relações positivas e mais comunicativas com os restantes colegas.

Face a estes resultados tão positivos sinto que o meu projeto específico teve um grande impacto na vida destes alunos, em especial na vida do aluno nº17.

Mesmo entrando em confinamento neste ano letivo e, não tendo uma data definida para o regresso, consegui, realizar o PTI em modo presencial. Foi uma semana cansativa mas, muito gratificante. Houve coisas que correrem bem e outras nem tanto, contudo serviram de aprendizagem e crescimento, quer a nível pessoal, quer a nível profissional.

No PTI senti um grande apoio por parte do DEF. Reuni-me com os professores titulares e responsáveis pelas turmas que iriam fazer parte do meu PTI e, em conjunto com os eles planeei as aulas e falei abertamente sobre as minhas inseguranças para em conjunto chegarmos a uma solução. A Ginástica de Aparelhos era uma grande dificuldade para mim, pelo facto da maioria dos alunos serem maiores e mais pesados que eu. Dois professores com uma vasta experiência em ginástica, colocaram a mesma como obrigatória nas aulas que lecionei, apresentaram-me sugestões de intervenção nas ajudas e pude pô-las em prática, com a supervisão dos mesmos

no decorrer das aulas. Sinto que esta foi uma das mais-valias do PTI: a entreajuda que existiu e que permitiu o meu crescimento e aprendizagem a nível profissional. A confiança que os professores depositaram em mim em relação à Dança permitiu-me sentir mais confortável na sua aplicação, bem como a reação/resposta que os alunos tiveram, que foi bastante positiva. Pensei que os mesmos não iriam gostar, nem demonstrar interesse na sua realização mas, verificou-se um entusiasmo e entrega fantástica.

Algo que dificultou a realização deste PTI foram as condições climatéricas que se estavam, constantemente e, inesperadamente, a alterar. Era algo que não tinha como controlar mas, das adversidades vêm as oportunidades. Por este motivo tive de alterar muitos dos planos de aula e, noutros caso realizar logo dois ou três planos para a mesma aula, caso fossemos para o interior ou até mesmo para a sala de aula.

Com isto aprendi que temos de estar sempre preparados para qualquer adversidade ou contratempo que surja para darmos sempre o melhor para e, pelos nossos alunos.

Em relação à Direção de Turma, tive a sensação que foi a mais difícil de exercer e de participar. A nossa Faculdade não nos prepara para este momento e, os impedimentos que o EML nos apresenta (aos Professores Estagiários), não nos permitem exercer esta função em pleno, em que ficamos deficitários destas valências tão importantes na nossa profissão.

A faculdade não nos prepara para estes momentos por isso, uma sugestão que deixo é tentarem que existam mais momentos e contacto com “a realidade” por parte dos alunos, ainda no 1º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, com a finalidade de estes perceberem o que realmente se pretende com um trabalho de DT. A ausência de informação, clara e direta sobre o que faz realmente um DT, assim como, os impedimentos que o EML apresenta aos professores estagiários aumenta ainda mais esta falta de formação.

Considero que o Diretor do EML deveria rever esta situação, sobre a possibilidade da intervenção dos professores estagiários ser mais ativa, uma vez que esta instituição escolar faz parte de uma rede de estágio e, o próprio processo pedagógico de estágio engloba a área de intervenção na Direção de Turma.

Apesar disso consegui ter uma maior ligação com os alunos por estar em contacto com eles num ambiente diferente aos das aulas de EF. Foram abordadas diferentes temáticas e, consequentemente, existiu uma maior partilha de opiniões pessoais dos alunos e o transfere disso para as aulas de EF fez-me compreender determinados comportamentos e decisões dos alunos.

Quando existem partilhas de opiniões pessoais dos alunos é porque existe um ambiente e um clima propício para tal e, um maior à vontade e confiança dos alunos em relação aos colegas e professores, sem medo de serem julgados, ou colocados de parte.

Esta confiança traduz-se numa maior comunicação e permite-nos, a nós professores, estarmos mais a par dos principais problemas dos nossos alunos, uma vez que estes se sentem mais confortáveis em falar com os professores que consideram ser alguém de referência. Com toda a pedagogia e psicologia que cada um de nós (professores) tem, devemos sabermos ouvir e respeitar qualquer que seja o problema que o aluno nos apresenta.

A nossa recetividade às questões e problemas que os nossos alunos nos colocam faz com que, nos procurem, mais regularmente, quer seja por um motivo preocupante, quer seja por uma banalidade do dia-a-dia.

Isto fez-me sentir muito mais próxima dos meus alunos e, consegui rapidamente, criar uma relação que me foi deixando mais confiante, ao longo das aulas e nas minhas intervenções com determinado aluno.

À semelhança do tema do Projeto Específico de EF, a Saída de Campo também teve vários precalços, acabando por não se realizar, devido ao Covid-19. Era algo que pude prever e, por isso arranjei alternativas viáveis para a realização da mesma, em contextos seguros mas, ainda assim, a mesma não foi autorizada.

Com a saída de campo senti o que é realmente um trabalho interdisciplinar e de articulação assim como o planeamento que o mesmo requer.

A preparação da saída de campo foi muito importante, até para conhecer parte do corpo docente do EML. Sinto que o EML dá valor às saídas de campo e à própria educação ambiental, face aos trabalhos dinamizados ainda na pré escolar (Horta na escola).

No entanto senti que muito do trabalho realizado e conquistado ao longo do ano por parte dos professores, incluindo o trabalho que tive na procura de soluções viáveis, sustentáveis e seguras para avançarmos com a saída de campo, foi em vão e, muito desse trabalho não foi aproveitado. Não foi permitida a saída dos alunos, não existindo este contacto dos alunos com o meio ambiente e que é tão importante para o seu crescimento como cidadãos que se querem exemplares.

Uma vez que o EML estimula a EA na pré-escolar através da horta na escola, considero que o externato deveria continuar com estes pequenos projetos ao longo dos anos, uma vez que é na escola que as crianças e jovens passam a maior parte do seu tempo.

Trabalhei sempre em par pedagógico com a DT para poder aprender quais as reais funções desta. Com o Projeto Específico aprendi que, os professores têm que ser criativos se querem realmente ajudar os seus alunos e procurar ser diferentes na sua forma de intervenção, porque isto transmite ao aluno que o professor realmente se preocupa, aumentando a cumplicidade e comunicação com os mesmos. Com este Projeto fiquei chocada com a informação

que obtive dos meus alunos relativamente à sua alimentação e, rapidamente procurei soluções de modo a promover, junto dos alunos, hábitos de alimentação saudáveis, assim como uma gestão de vida ativa, baseada na prática de exercício físico.

No DE trabalhei sempre a par com o treinador da equipa de Pré-Competição da modalidade de Natação, do escalão de Cadetes.

Fui responsável pelo planeamento e realização dos treinos a seco dos alunos, bem como dos treinos quando o ensino decorreu à distância, sendo estes o meu Projeto Específico.

Esta foi uma área onde me senti bastante confortável e descontraída na sua lecionação, uma vez que, pratiquei esta modalidade, em mais do que uma vertente, na Natação Pura e Natação Artística onde, nesta última, fui durante 8 anos, treinadora. Mesmo estando ligada a esta modalidade, existe sempre espaço para adquirir novos conhecimentos e, o meu projeto específico, fez-me crescer e aplicar novas técnicas de treino a seco, principalmente para idades mais baixas.

O DE foi uma área onde pude colocar à prova / em prática todos os conhecimentos que fui adquirindo ao longo dos anos, quer ao nível desportivo, quer ao nível da minha formação inicial.

O seminário foi uma área do processo pedagógico de estágio que mais trabalho me deu, quer por situações internas do EML e do DEF, quer por falta de informações para o relatório final.

O tema do mesmo centralizou-se no Regime de Opções no Ensino Secundário. Era um tema que já sabia ser difícil de ter aceitação por parte do DEF e, do próprio EML, no entanto, procurei aprofundar os estudos de partida sobre o mesmo e apresentar novas estratégias de implementação.

No Seminário aprendi e descobri novas ferramentas de pesquisa de artigos. Consegui-me articular com os professores da faculdade para aprender quais as palavras-chave ideais para pesquisar determinado artigo, neste caso sobre o RO (referenciado nos PNEF). São, no entanto, poucas as escolas que o colocam, realmente, em prática.

Na área do Seminário mantive sempre uma atitude resiliente, não só pela dificuldade em encontrar informações relativas ao RO, mas também, pela resistência por parte de alguns professores do DEF em relação à implementação do próprio RO. Foi uma área de intervenção onde o respeito, admiração, resiliência e paciência reinaram. Transformei essas dificuldades em desafios e fui traçando os meus objetivos pessoais de modo a defender as minhas ideias.

Concluindo, o processo pedagógico de estágio foi algo desafiante e motivador, reforçando o meu interesse em ser professora de EF, colocando à prova todas as minhas

valências adquiridas durante a minha formação inicial, assim como os meus valores pessoais. Sinto que trabalhei em prol do meu crescimento como professora e como ser humano.

O processo pedagógico de estágio pode ser desmotivante, pelo impacto tão grande que existe com a realidade e, com pelas dificuldades que os professores de EF passam, quer seja pelas condições materiais, quer seja pela desvalorização que possa existir na comunidade escolar face à nossa disciplina. Só nos cabe a nós, professores estagiários, apresentar ideias novas e diferentes, e com isso contribuímos para a valorização e reconhecimento da nossa profissão e, consequentemente, da EF.

Referências Bibliográficas

- Abreu, A., Mello, A., Trovão, G. & Fontenelle, C. (2007). Avaliação clínico-radiográfica da mobilidade da lordose lombar. *Revista Brasileira de Ortopedia*, 42(10), 313-323.
- Araújo, C. (2000). Correlação entre diferentes métodos lineares e adimensionais de avaliação da mobilidade articular. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 8(2), 27-34.
- Assor, A., Kaplan, H., & Roth, G. (2002). Choice is good but relevance is excellent: Autonomy affecting teacher behaviors that predict students' engagement in learning. *British Journal of Educational Psychology*, 72, 261–278.
- Baneli, L. & Piagentini, F. (2012). *Treinamento de força como opção de aplicação na área da educação física escolar para crianças e adolescentes*. Campo Grande: Universidade Anhanguera
- Boavista, C., & Sousa, Ó. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*, 23, 77–93.
- Bom, L. (2002). Dossier Desporto Escolar: Parte I. *Revista Horizonte*, 102(17), 5-8.
- Bom, L., Brás, J. (2003). Estágio para dar aulas ou para ser Professor? Será o estágio uma praxe? *Horizonte- Revista de educação física e desporto*. 18(108), 15-24.
- Bom, L., Carreiro da Costa, F., Jacinto, J., Cruz, S., Pedreira, M., Rocha, L., et. al., (1992). *A Educação Física no 1o Ciclo do Ensino Básico*. Edição: DGEBS-Ministério de Educação
- Bray, M. (2013). "The Impact of Student Choice on Learner Engagement in Physical Education". *Kinesiology, Sport Studies, and Physical Education Synthesis Projects*, 6. Acedido em 11 de Julho de 2022, em <https://soar.suny.edu/handle/20.500.12648/4008>
- Bronnfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano. Experimentos en entornos naturales y diseñados*. Barcelona: Paidós
- Carreiro da Costa, F. (1984). O fque é um ensino eficaz das atividades físicas no meio escolar? *Revista Horizonte*, 1(1), 22-26.
- Carreiro da Costa, F. (2005). Mudar o Currículo não significa necessariamente alterar as práticas educativas. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 39(2), 269-300
- Carson, V., Tremblay, M., Chaput, J., & Chastin, S. (2016). Associations between sleep duration, sedentary time, physical activity, and health indicators among Canadian children and youth using compositional analyses. *NRC Research Press*, 41, S294–S302. Acedido em 11 de Julho de 2022, em <https://cdnsiencepub.com/doi/10.1139/apnm-2016-0026>

- Carvalho, R. (2015). O efeito da ordem do treino de força e aeróbico, na redução da massa gorda, em jovens pré-pubertários. Relatório apresentado à Universidade da Beira Interior para a obtenção do grau de mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, orientado por Mário António Cardoso Marques , Covilhã.
- Centro de Controle e Prevenção de Doenças [CDC]. (2011). School Health Guidelines to Promote Healthy Eating and Physical Activity. *Morbidity & Mortality Weekly Report*, 60(5), 1-71.
- Chagas, J., Puertas, E., Schmidt, B. & Laredo Filho, J. (1993). Estudo histoquímico dos músculos rotadores do dorso de pacientes portadores de escoliose idiopática do adolescente. *Revista Brasileira de Ortopedia*, 28(3),125-128.
- Chen, A. (2001). A theoretical conceptualization for motivation research in physical education: Na integrated perspective. *Quest*, 2, 35–58
- Comédias Henriques, J. (2012). A avaliação autêntica em Educação Física - O problema dos Jogos Desportivos Colectivos. Tese apresentada ao Instituto da Educação da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para a obtenção do grau de doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa
- Corbin, C. (2002). Physical education as an agent of change. *Quest*, 54, 182-195. Acedido em 11 de Julho de 2022, em <https://doi.org/10.1080/00336297.2002.10491773>
- Costa, J. (2015). Trabalho coletivo do Departamento de Educação Física e Gestão Ecológica das Aulas - A Integração da Agenda Social dos Alunos nas Decisões de Planeamento e Ação dos Professores. Tese elaborada com vista à obtenção do Grau de Doutor em Ciências da Educação na Especialidade de Formação de Formadores. Acedido em 11 de Julho de 2022, em <http://hdl.handle.net/10400.5/11566>
- Costa, M., Marinho, D., Barbosa, T. (2016). Preparação desportiva a longo prazo: um modelo operativo para a natação em Portugal. In: Marinho DA, Machado J, Silva AJ (eds). *Política Desportiva FPN: plano estratégico 2014-2024*. (pp. 30-42). Federação Portuguesa de Natação, Lisboa. 8
- Costill DL, Rayfield F, Kirwan J, & Thomas RA. (1986) A computer based system for the measurement of force and power during front crawl swimming. *Journal of Swimming Reserch*, 2, 16-19.
- Cortesão, L., & Stoer, S. (1997). Comunicação-escola-família: qual o papel da oralidade e da escrita? *Educação, Sociedade & Cultura*, 8, 121–133.
- Coutinho, C. P., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M. J., & Vieira, S. (2009). Investigação-acção: metodologia preferencial nas práticas educativas. *Revista Psicologia, Educação e Cultura*, 13(2), 355- 379

- Crahay, M. (2013). Como a escola pode ser mais justa e mais eficaz? *Cadernos Cenpec. Nova série*, 3(1), 10-40.
- Delfosse, C., Ledent, M., Carreiro da Costa, F., Telama, R., Almond, L., Cloes, M., & Piéron, M. (1997). Les attitudes de jeunes européens à l'égard de l'école et du cours d'éducation physique. *Sports*, 159/160, 96-105.
- Denys-Struyf, G. (1995). *Cadeias musculares e articulares: O método G.D.S.* São Paulo: Summus.
- Faria, D. M. M. (2019). Relatório de Estágio de Educação Física na Escola Básica e Secundária de Carcavelos. Relatório de Estágio apresentado na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para a obtenção do grau de mestre, orientado por João Jorge Comédias Henriques, Lisboa.
- Feldman, D., Shrier, I., Rossignol, M. & Abenhaim, L. (1999). Adolescent growth is not associated with changes in flexibility. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 9, 24–29.
- Fernandes, D. (2006). Para uma teoria da avaliação formativa. *Revista Portuguesa de Educação*, 19(2), 21-50.
- Fernandes, D. (2007). A avaliação das aprendizagens no sistema educativo português. *Educação e Pesquisa*, São Paulo, 33(3), 581-600.
- Ferro, M., & Boyle, M. (2013). Self-concept among youth with a chronic illness: A Metaanalytic review. *Health Psychology*. 32(8), 839-848. Acedido em 11 de Julho de 2022, em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23477575/>
- Friedman, S.A., Story, M. and Perry, C.L. (1995). Self-esteem and obesity in children and adolescents: a literature review. *Obesity Research*, 3, 479–90.
- Fügedi, B., Capel, S., Dancs, H., Bognár J. (2016). Satisfaction and preferences of PE students and the head of the PE department: meeting the new curricular expectations. *Journal of Human Sport and Exercise*, 11(1), 1-18
- Galván, C. D. T., Soto, M. del V., Franco Bonafonte, L., Gutiérrez Ortega, F., Drobnic, F., Fernando Jiménez Díaz, J., Luengo Fernández, E., Manonelles Marqueta, P., Pérez Ansón, J., Romero Agüit, S., & Luis Terreros Blanco, J. (2020). Comunicado sobre el uso de mascarillas en la práctica deportiva en relación con la infección por virus sars-cov2 conocido como covid-19.
- Ghemawat P, del Sol P. (1998). Commitment vs. flexibility? *California Management Review*. 40(4); 26-42.

- Girolid S, Maurin D, Dugue B, Chatard JC, & Millet G. (2007). Effects of dryland vs. resisted- and assisted-sprint exercises on swimming sprint performances. *Journal of Strength Conditioning Research*, 21, 599-605.
- Harun, M. T., & Salamuddin, N. (2014). Promoting social skills through outdoor education and assessing its' effects. *Asian Social Science*, 10(5), 71-78.
- Heacox, D. (2001/2006). *Diferenciação Curricular na Sala de Aula. Como efetuar alterações Curriculares para todos os Alunos*. Porto Editora, Col. Estratégias Pedagógicas.
- How, Y., Whipp, P., Dimmock, J., & Jackson, B. (2013). The Effects of Choice on Autonomous Motivation, Perceived Autonomy Support, and Physical Activity Levels in High School Physical Education. *Journal Of Teaching In Physical Education*, 32(2), 131-148.
- IOM. (2013). *Educating the student body: Taking physical activity and physical education to school*. Washington, DC.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programas de Educação Física 10o, 11o e 12o anos cursos científico-humanísticos e cursos tecnológicos*. Edição: DGEBS- Ministério de Educação.
- Kisner, C., & Colby, L.(2009). *Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas* (5ª edição). São Paulo: Manole
- Knoplich, J. (2003). *Enfermidades da coluna vertebral: uma visão clínica e fisioterapêutica*. (3rd ed.). São Paulo: Robe Editorial.
- Leontiev, A. (1978). O Homem e a Cultura. In Lontiev, *O desenvolvimento do psiquismo* (pp.261-284). Lisboa: Horizonte.
- Li, X., Harrington, J., Fitzgerald, A., Perry, I., & Kearney, P. (2017). Physical Activity, Sedentary Behavior and the Risk of Overweight and Obesity in School-Aged Children. *Human Kinetics, Inc.*, 29(3), 408-418. Acedido em 11 de Julho de 2022, em <https://doi.org/10.1123/pes.2016-0234>
- Lopes, F., Madeira, R., Neto, C. (2020), O Direito das Crianças à Cidade apropriada como lugar de Liberdade e de (inter)Ação. *Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, Número Temático - Direitos das crianças: abordagens críticas a partir das ciências sociais, 31-52.
- Lovejoy, C. O. (2005). The natural history of human gait and posture. Part 1. Spine and pelvis. *Gait and Posture*, 21, 95–112.
- Magee, D. J. (2002). *Avaliação Musculoesquelética*. (3rd ed.), São Paulo: Manole.
- Maglischo EW. (2003). *Swimming Fastest*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

- Mannion, M., Keepence, B. (1995). Smart Requirements. *ACM SIGSOFT Software Engineering Notes*, 20(2), 42-47. Acedido em 11 de Julho de 2022, em <https://researchonline.gcu.ac.uk/en/publications/smart-requirements>
- Martins, J., Gomes L., & Carreiro da Costa F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. In R. Catunda & A. Marques (Eds.), *Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade* (pp.53-82). Belo Horizonte: Casa da Educação Física
- Marques, A., Ferro, N., Martins, M. & Carreio da Costa, F. (2017). The performing of a secondary physical education department committed to the Portuguese physical education national curriculum. *Motricidade*, 13, 100-111. Acedido em 7 de Julho de 2022 em https://www.researchgate.net/publication/322043849_The_performing_of_a_secondary_physical_education_department_committed_to_the_Portuguese_physical_education_national_curriculum.
- May, A., Kuklina, E., & Yoon, P. (2012). Prevalence of Cardiovascular Disease Risk Factors Among US Adolescents, 1999–2008. *Pediatrics*, 129(6), 1035-1041.
- Must, A. and Strauss, R.S. (1999) 'Risks and consequences of childhood and adolescent obesity'. *International Journal of Obesity*, 23(2), S2–S11.
- Must, A. (1996) 'Morbidity and mortality associated with elevated body weight in children and adolescents'. *American Journal of Clinical Nutrition*, 63, S445–S447.
- Neto, C. (2004). Desenvolvimento da motricidade e as “culturas de infância”. In: Moreira, W., *Educação Física: intervenção e conhecimento científico*. (pp. 35-50). Piracicaba: Ed. UNIMEP.
- Neto, C., Malho, M. (2004). Espaço urbano e a independência de mobilidade na infância. *Boletim do IAC*, 73(11), 1-4.
- National Association for Sport and Physical Education [NASPE]. (2012). *Shape of the nation: Status of physical education in the USA*. Reston: Human Kinetics Journal.
- Oliveira, I. (2015). Coordenação Pedagógica em Educação Física: O Impacto das Escolhas Curriculares na Autonomia de Estudantes do Ensino Médio. Monografia apresentada à banca examinadora do curso de Especialização em Coordenação Pedagógica da Universidade de Brasília para obtenção do grau de Especialista em Gestão Escolar, orientada por Rita Silvana Santana dos Santos, Brasília.
- Padrão P, Teixeira P, Padez C, Medina J. (2012). Estabelecimento de recomendações de ingestão hídrica para os portugueses. *Semana médica*. 655, 1–4. Acedido em 11 de Julho de 2022, em <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/65767>

- Pate, R., Davis, M., Robinson, T., Stone, E., McKenzie, T., & Young, J. (2006). Promoting physical activity in children and youth: A leadership role for schools. A scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) in collaboration with the Councils on Cardiovascular Disease in the Young and Cardiovascular Nursing. *Circulation*, 114(11), 1214-1224.
- Parker, F., Novak, J. & Bartell, T., 2017. To engage students, give them meaningful choices in the classroom. *Phi Delta Kappan*, 99(2), 37-41.
- Pereira, P., Carreiro da Costa, F., & Diniz, J. (2009). As atitudes dos alunos face à disciplina de EF: Um estudo plurimetodológico. *Boletim SPEF*, 34, 83-94.
- Proença, J. (1992). *Desenvolvimento e “treino” das capacidades motoras*. *Revista Horizonte*, (51), 86-90.
- Proença, J. (2001), Das Fases Sensíveis às Insensíveis Fases no Treino de Força, *Perspectivas XXI – Ciências do Desporto e Educação Física : Treino e Avaliação da capacidade motora-força*, Ano 4(7)
- Colégios Maristas (2018). Projeto Educativo dos Colégios Maristas 2018/2019 – 2021/2022. Lisboa.
- Quivy, R., & Campenhoudt, L. (2008). *Manual de investigação em ciências sociais (5ª ed.)*. Lisboa: Gradiva.
- Raposo, A. (2005). *A Força no Treino com Jovens na Escola e no Clube*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Robins, R., Trzesniewski, K., Tracy, J., Gosling, S., & Potter, J. (2002). Global self-esteem across the life span. *Psychology and Aging*, 17(3), 423–434. Acedido em 11 de julho de 2022, em <https://doi.org/10.1037/0882-7974.17.3.423>
- Rocha, L., Mira, J., Comédias, J., & Guimarães, M. (2010). Documento De Apoio À Organização Curricular E Programas De Educação Física [PNEF]. Ministério da Educação. DGIDC.
- Rodrigues, M. (2000). O Treino da Força nas condições da aula de Educação Física: Estudo em alunos de ambos os sexos do 8.º ano de escolaridade. Dissertação apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto para a obtenção do grau de mestre, orientada por António Manuel Teixeira Marques, Porto.
- Rogado, B. (2004). A Segurança nas Actividades de Ar Livre e Exploração da Natureza. *Revista Horizonte*, 10(115), 33-38.
- Sallis, J., McKenzie, T., Beets, M., Beighle, A., Erwin, H., & Lee, S. (2012b). Physical education's role in public health: Steps forward and backward over 20 Years and HOPE for the Future. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(2); 125-135.

- Sarmiento, M. (2018), "Infância e cidade: restrições e possibilidades", *Educação*, 41(2), 232–240.
- Saunders, T., Gray, C., Poitras, V., Chaput, J., Janssen, I., Katzmarzyk, P., Olds, T., Gorber, S., Kho, M., Sampson, M., Tremblay, M., & Carson, V. (2016). Combinations of physical activity, sedentary behaviour and sleep: relationships with health indicators in school-aged children and youth. *NRC Research Press*, 41, S283–S293. Acedido em 7 de Julho de 2022, em <https://cdnsiencepub.com/doi/full/10.1139/apnm-2015-0626>
- Schmidt, E. (2003) *Currículo: uma Abordagem Conceitual e Histórica*. 11(1), 59-69
- Sharp RL, Troup JP, & Costill DL. (1982). Relationship between power and sprint freestyle swimming. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 14, 53-56.
- Siedentop, D. (1990). *Introduction to Physical Education, Sport and Fitness*. Mountain View, CA: Mayfield.
- Silva, D. J. L., Santos, J. A. R. & Oliveira, B. M. P. M. (2006). A flexibilidade em adolescentes – um contributo para a avaliação global. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 8(1), 72-79.
- Silva, W., Higuchi, M. and Farias, M., (2015). Educação ambiental na formação psicossocial dos jovens. *Ciência & Educação (Bauru)*, 21(4), 1031-1047.
- Simões, J., Fernandes, C., & Lopes, H. (2014). Avaliar em educação física: a necessidade de um quadro conceptual. *Problemáticas da educação física*, 1, 17-23.
- Skaalvik, E. M., & Bong, M. (2003). Self-concept and self-efficacy revisited. In H. Marsh, R. Craven & D. McInerney (Eds.), *International advances in self-research* (pp. 67–89). Charlotte, NC: Information Age Publishing.
- Tanaka H, & Swensen T. (1998). Impact of resistance training on endurance performance. A new form of cross-training? *SportMed*, 28, 191-200.
- Tanaka H, Costill DL, Thomas R, Fink WJ, & Widrick JJ. (1993). Dry-land resistance training for competitive swimming. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 25, 952-959.
- Tappe, M., & Burgeson, C. (2004). Physical education: A cornerstone for physically active lifestyles. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23, 281-299.
- Toshalis, E. & Nakkula, M. (2012). *Motivation, engagement, and students voice*. Boston, MA: Jobs for the Future.
- Tremblay, M., Aubert, S., Barnes, J., Saunders, T., Carson, V., Latimer-Cheung, A., Chastin, S., Altenburg, T., Chinapaw, M. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) Terminology Consensus Project process and outcome. *International Journal Behavioral Nutrition Physical Activity*, 14(75), 9

- Trost SG & van der Mars H. (2010). *Why we should not cut P.E Educational Leadershi*, 67, 60–65
- Trudeau, F., & Shephard, R. (2005). Contribution of school programs to physical activity levels and attitudes in children and adults. *Sports Medicine*, 35(2), 89-105.
- Vieira, F., Carreiro da Costa, F. (2017). As Orientações Educacionais dos Professores Portugueses de Educação Física. *Retos*, 31, 252-258
- Weinsier, R.L., Hunter, G.R., Heini, A.F., Goran, A.I. & Sell, S.M. (1998) The aetiology of obesity: relative contribution of metabolic factors, diet, and physical activity. *American Journal of Medicine*, 105, 145–150.
- Wigfield, A., Eccles, J., MacIver, D., Reuman, D., & Midgley, C. (1991). Transitions during early adolescence: Changes in children's domain-specific self-perceptions and general self-esteem across the transition to junior high school. *Developmental Psychology*, 27(4), 552–565. Acedido em 11 de Junho de 2022, em <https://doi.org/10.1037/0012-1649.27.4.552>.
- Whiting, D., Guariguata, L., Weil, C., & Shaw, J. (2011). IDF Diabetes Atlas: Global estimates of the prevalence of diabetes for 2011 and 2030. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 94, 311-321.
- Wolfson, A., Spaulding, N., Dandrow, C., Baroni, E. (2007) Middle school start times: the importance of a good night's sleep for young adolescents. *Behavioral Sleep Medicine*, 5(3), 194-209
- Zatsiorsky, V. (1966) *Motor Abilities of Athletes*. Moscow: Fizkul'tura i Sport

Bibliografia legislativa

Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho. Estabelece os princípios orientadores da organização e da gestão dos currículos, da avaliação dos conhecimentos e capacidades a adquirir e a desenvolver pelos alunos dos ensinos básico e secundário. Disponível em: <https://data.dre.pt/eli/dec-lei/139/2012/07/05/p/dre/pt/html>

Decreto-Lei nº 54/2018, de 06 de julho: Estabelece o regime jurídico da educação inclusiva. Pp. 2918 - 2928 Disponível em: <https://data.dre.pt/eli/dec-lei/54/2018/07/06/p/dre/pt/html>

Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho: Define os princípios da organização do currículo nos ensinos básico e secundário. Disponível em: https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/AFC/dl_55_2018_afc.pdf

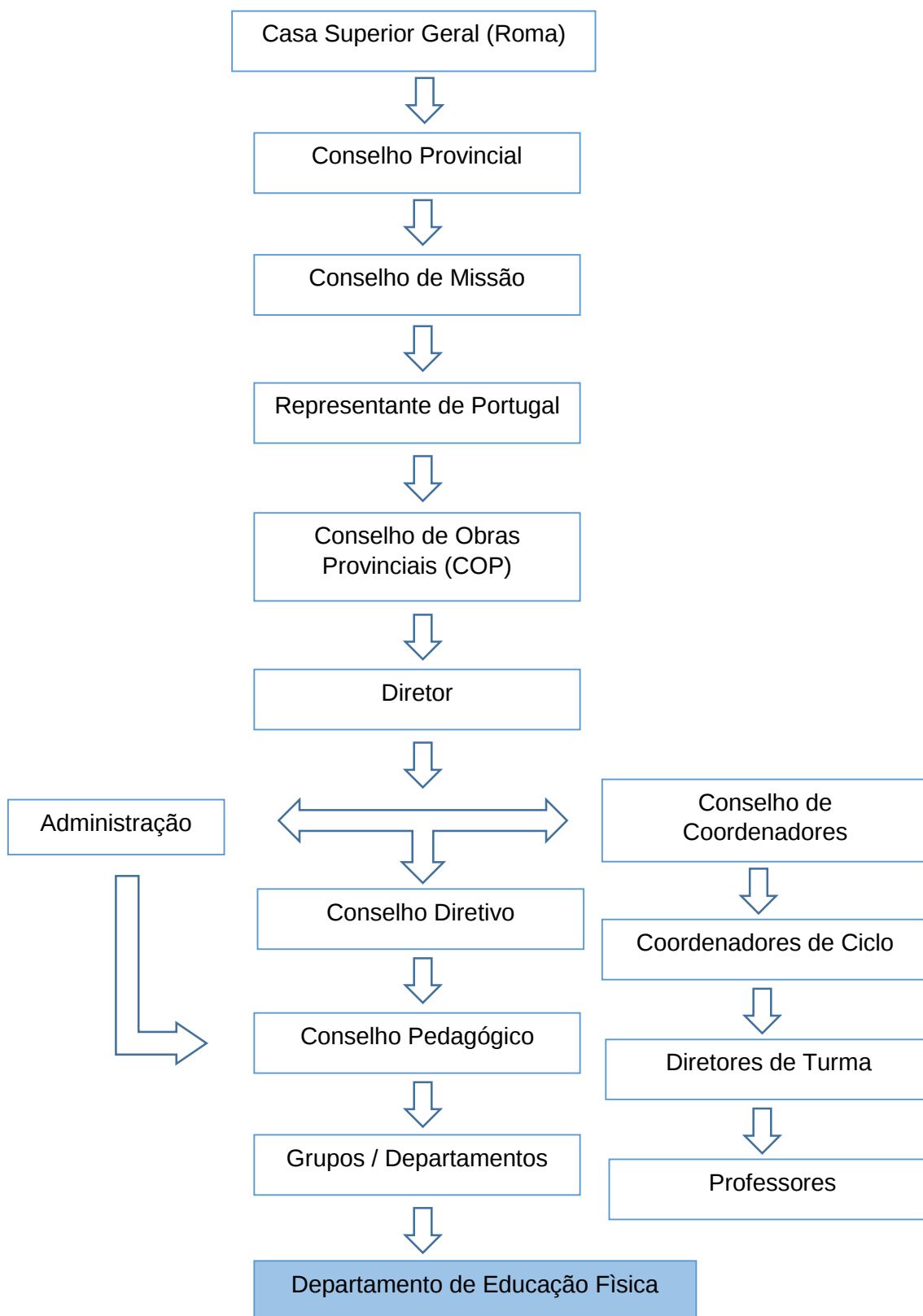
Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de Fevereiro: Aprova o regime jurídico da Educação Física e do desporto escolar. Disponível em: <https://data.dre.pt/eli/dec-lei/95/1991/02/26/p/dre/pt/html>

Decreto-Lei n.º 8-B/2021, de 22 de Janeiro: Estabelece um conjunto de medidas de apoio no âmbito da suspensão das atividades letivas e não letivas presenciais. Disponível em: <https://data.dre.pt/eli/dec-lei/8-B/2021/01/22/p/dre>

Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho. Diário da República n.º 143/2017, Série II de 2017-07-26 (Homologa o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória)

Apêndices

Apêndice 1 – Estrutura organizativa do EML



Apêndice 2 – Número de aulas por espaços

	Ginásio	Exterior A	Exterior B	Piscina
1º Período	7	7	6	7
2º Período	6	6	6	6
3º Período	6	5	5	7

Apêndice 3 – Número de aulas por espaços

	Interior A	Interior B	Exterior	Piscina
2º Período	6	6	6	6

Apêndice 4 – Grupos de Trabalho

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5
Nº 3	Nº 9	Nº 17	Nº 24	Nº 12
Nº 21	Nº 30	Nº 10	Nº 8	Nº 19
Nº 23	Nº 29	Nº 5	Nº 18	Nº 13
Nº 22	Nº 28	Nº 20	Nº 26	Nº 6
Nº 1	Nº 11	Nº 27	Nº 7	Nº 15
Nº 4	Nº 14	Nº 15	Nº 2	Nº 25

Novos grupos de trabalho

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4
Nº 6	Nº 30	Nº 13	Nº 27
Nº 24	Nº 18	Nº 19	Nº 7
Nº 14	Nº 15	Nº 30	Nº 21
Nº 20	Nº 1	Nº 26	Nº 10
Nº 25	Nº 11	Nº 16	Nº 17
Nº 9	Nº 3	Nº 28	Nº 23
Nº 29	Nº 22	Nº 4	-----
Nº 12	Nº 5	-----	-----

Apêndice 5 – Sequências de Ginástica

Nível Introdução

Sequência 1

Avião – Cambalhota à Frente Engrupada – Meia Pirueta – Cambalhota Atrás Engrupada – Flexibilidade

Sequência 2

Avião – Cambalhota à Frente Engrupada – Meia Pirueta – Cambalhota Atrás Engrupada – Cambalhota Atrás Encarpada de Pernas Afastadas - Flexibilidade

Sequência 3

Avião – Cambalhota à Frente Engrupada – Meia Pirueta – Cambalhota Atrás Engrupada – Cambalhota Atrás Encarpada de Pernas Afastadas - Flexibilidade – Pino Cambalhota OU Pino de Cabeça

Nível Elementar

Sequência 1

Avião – Pirueta – Roda – Cambalhota Atrás Encarpada de Pernas Juntas – Flexibilidade – Roda + Roda

Sequência 2

Avião – Pirueta – Roda – Cambalhota Atrás Encarpada de Pernas Juntas – Flexibilidade - Cambalhota Saltada – Cambalhota à Frente de Pernas Afastadas – Roda + Roda

Sequência 3

Avião – Pirueta – Roda – Cambalhota Atrás Encarpada de Pernas Juntas – Flexibilidade - Cambalhota Saltada – Pino Cambalhota - Cambalhota à Frente de Pernas Afastadas – Roda + Roda

Nível Avançado

Cambalhota à Frente Encarpada de Pernas Juntas - Cambalhota à Frente Saltada (com corrida) – Cambalhota Atrás de Pernas Unidas e Estendidas – Pino Cambalhota – Roda – Roda a um Braço – Avião - Flexibilidade – Pirueta e Salto Engrupado com Pirueta – Rodada.

Apêndice 6 – Tabela de registo para os alunos

Grupo 1	Badminton		Ginástica de solo		Minitrampolim				Plinto		Basquetebol
	Deslocação	Posição	Rolamento à retaguarda	Pino	Extensão	Carpa	1/2 pirueta	Engrupado	Entre- Mãos	Eixo	
Nº6			NI S3	X					X	X	
Nº24		X	NE S1	X	X				X	X	X
Nº14			NE S3						X	X	X
Nº20	X	X	NI S3				X		X	X	X
Nº25			NE S3						X	X	
Nº9		X	NE S3						X	X	X
Nº29			NI S3	X					X	X	
Nº12		X	X NI S3	X				X	X	X	X
	Realizar 10 transposições de rede, depois, sistema vencedor vencido. Jogo até aos 11 pontos, depois troca de parceiro		Cada aluno realiza pelo menos 3 vezes a sequência e 3 vezes o elemento indicado com um (x)		Jogo das receções: após cada salto aguentar 3 segundos na posição de receção						Anotar pontos. Pelo menos 4 pontos por aluno
					1	Não Faz					
					2	Faz Mal					
					3	Faz Bem					

Grupo 2	Badminton		Ginástica de solo		Minitrampolim				Plinto		Basquetebol
	Deslocação	Posição	Rolamento à retaguarda	Pino	Extensão	Carpa	1/2 pirueta	Engrupado	Entre-Mãos	Eixo	
Nº30		X	NE S3						X	X	X
Nº 18			NI S3				X		X	X	
Nº 15		X	NE S3						X	X	X
Nº 1		X	X NI S2	X		X			X	X	X
Nº 11		X	X NI S3	X					X	X	X
Nº 3			NI S2			X			X	X	
Nº 22			NE S3						X	X	X
Nº5	X		NE S2				X		X	X	
	Realizar 10 transposições de rede, depois, sistema vencedor vencido. Jogo até aos 11 pontos, depois troca de parceiro		Cada aluno realiza pelo menos 3 vezes a sequência e 3 vezes o elemento indicado com um (x)		Jogo das receções: após cada salto aguentar 3 segundos na posição de receção						Anotar pontos. Pelo menos 4 pontos por aluno
					1	Não Faz					
					2	Faz Mal					
					3	Faz Bem					

Grupo 3	Badminton		Ginástica de solo		Minitrampolim				Plinto		Basquetebol
	Deslocação	Posição	Rolamento à retaguarda	Pino	Extensão	Carpa	1/2 pirueta	Engrupado	Entre- Mãos	Eixo	
Nº13		x	NE S3				X		X	X	X
Nº19			NI S2						X	X	
Nº 2	X		NE S3						X	X	X
Nº26			X NE S1						X	X	X
Nº16			X NE S2				X		X	X	X
Nº28		X	NE S3				X		X	X	X
Nº4			X NI S2	X	X	X			X	X	
	Realizar 10 transposições de rede, depois, sistema vencedor vencido. Jogo até aos 11 pontos, depois troca de parceiro		Cada aluno realiza pelo menos 3 vezes a sequência e 3 vezes o elemento indicado com um (x)		Jogo das receções: após cada salto aguentar 3 segundos na posição de receção						Anotar pontos. Pelo menos 4 pontos por aluno
					1	Não Faz					
					2	Faz Mal					
					3	Faz Bem					

Grupo 4	Badminton		Ginástica de solo		Minitrampolim				Plinto		Basquetebol
	Deslocação	Posição	Rolamento à retaguarda	Pino	Extensão	Carpa	1/2 pirueta	Engrupado	Entre-Mãos	Eixo	
Nº27			NE S3						X	X	
Nº6			X NE S1						X	X	
Nº21			X NI S3			X	X		X	X	
Nº10			NE S1		X	X	X	X	X	X	
Nº17	X	X	NI S2	X	X		X	X	X	X	X
Nº23			NE S1	X					X	X	
	Realizar 10 transposições de rede, depois, sistema vencedor vencido. Jogo até aos 11 pontos, depois troca de parceiro		Cada aluno realiza pelo menos 3 vezes a sequência e 3 vezes o elemento indicado com um (x)		Jogo das receções: após cada salto aguentar 3 segundos na posição de receção						Anotar pontos. Pelo menos 4 pontos por aluno
					1	Não Faz					
					2	Faz Mal					
					3	Faz Bem					

Apêndice7 – Ficha de Registo Biográfico (Educação Física)

Ficha de Registo Biográfico

Ano Letivo 2020/2021 – Externato Marista de Lisboa

Educação Física 10º ano

Nome completo: _____

Data de nascimento: ____/____/____

E-mail: _____

Escola frequentada no ano letivo anterior:

Tens algum problema de saúde que te impeça a realização de atividade física (Alergias; Lesões mais graves ou frequentes; Problemas respiratórios; Diabetes;...)?

Qual a nota que tiveste em Educação Física no ano anterior? _____

Qual o teu gosto pela Educação Física (EF)? (1- gosto muito pouco; 2- gosto pouco; 3- gosto razoavelmente; 4- gosto; 5- gosto muito)

1	2	3	4	5

Com base na tua experiência pessoal, o que mudavas na lecionação da EF?

Em EF qual é a modalidade que **mais gostas**: _____

Em EF qual é a modalidade que **menos gostas**: _____

Em EF qual é a modalidade com **mais dificuldades**: _____

Em EF qual é a modalidade com **menos dificuldades**: _____

Numa escala de 1 a 5 (1- gosto muito pouco; 2- gosto pouco; 3- gosto razoavelmente; 4- gosto; 5- gosto muito), qual o teu gosto por:

	1	2	3	4	5

Dança					
Ginástica					
Futsal					
Voleibol					
Atletismo					
Badminton					
Ténis de Mesa					
Natação					

Participas em alguma equipa da Associação Desportiva Marista?

Sim	Não

Se sim em qual?

Que núcleo(s) gostavas que existissem na Associação Desportiva Marista?

Praticas desporto fora da escola?

Sim	Não

Se sim, federado ou não federado?

	Federado	Não Federado
Modalidade		
Instituição/Clube		
Anos de Prática		
Nº de treinos semanais		
Nº de horas por treino		

Se não, quais as razões?

Gostarias de praticar alguma modalidade? Se sim, qual?

Os teus pais praticam ou praticaram alguma modalidade desportiva? Se sim qual/quais?

Apêndice 8 – Ficha de Registo Biográfico (Direção de Turma)

Ficha de Registo Biográfico

Ano Letivo 2020/2021 – Externato Marista de Lisboa

Direção de Turma 10º ano

Nome completo: _____

Tens internet em casa?

Sim	Não

Quantas pessoas moram contigo? _____

Consegues criar sessões de estudo em casa onde te sintas confortável e focado no mesmo?

Sim	Não

Se não porquê? _____

Qual é a tua disciplina favorita e porquê?

Qual é a disciplina que menos gostas e porquê?

Consideras te uma pessoa sedentária? Porquê?

Como ocupas os teus tempos livres?

Exercício Físico	
Ler	

Videojogos	
Passear	
Conviver com amigos ou familiares	
Cinema	
Tecnologias	
Televisão	
Outros (quais?)	

Em média, quantas horas por dia estás em contacto com um aparelho eletrónico? (Telemóvel; Tablet; Televisão; Computador, ...)

Como é que te deslocas para o Externato?

A pé	
De transporte público	
De transporte privado	
De bicicleta	
Outros (quais?)	

Com que regularidade bebes água durante o dia?

1 copo de água	
2 a 4 copos de água	
Mais de 1,5L de água	

Quantas refeições fazes ao longo do dia?

2 (Almoço e Jantar)	
3 (Pequeno Almoço, Almoço e Jantar)	
4 (Pequeno Almoço, Almoço, Lanche e Jantar)	
4 (Pequeno Almoço, Lanche, Almoço e Jantar)	
4 (Pequeno Almoço, Almoço, Jantar e Ceia)	
5 (Pequeno Almoço, Lanche, Almoço, Lanche e Jantar)	
6 (Pequeno Almoço, Lanche, Almoço, Lanche, Jantar e Ceia)	

O que comes ao pequeno almoço?

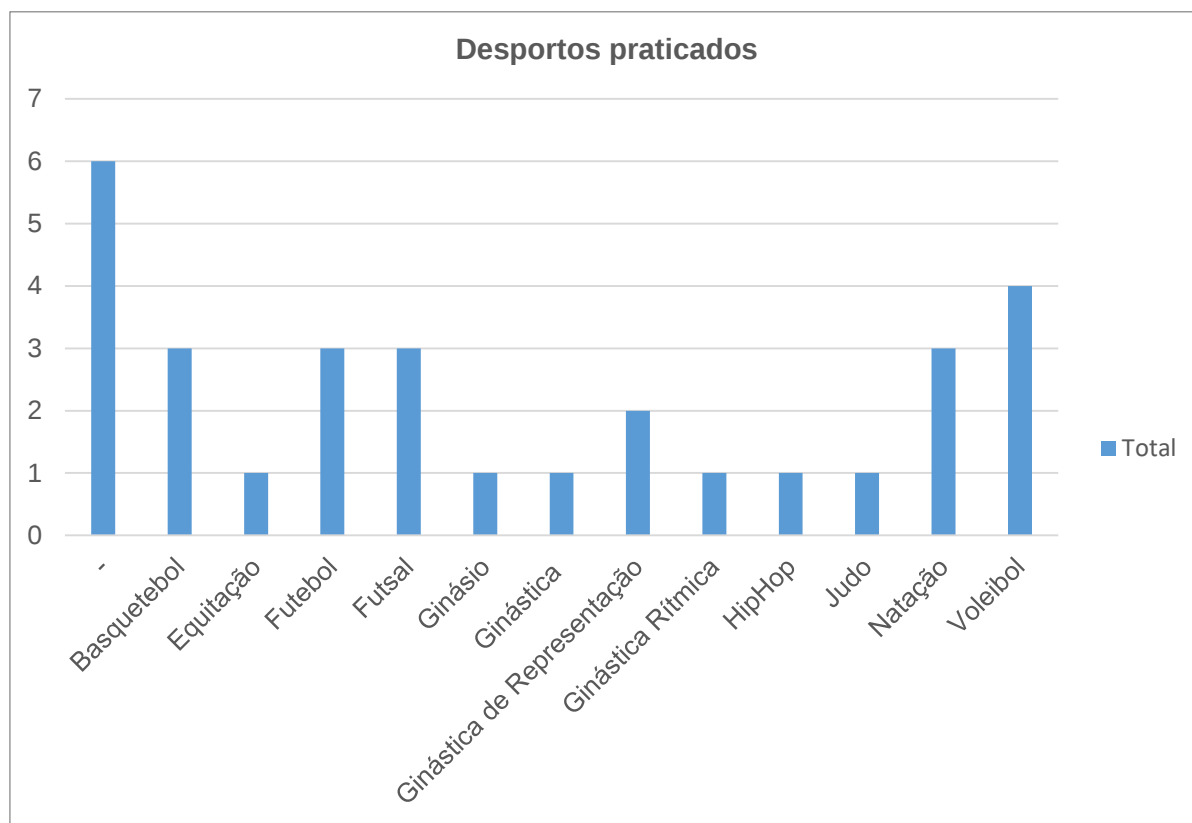
Levas lanche para o Externato? Se sim, o quê?

Almoças no Externato? Se não, onde?

Achas que a tua alimentação é variada e equilibrada com base na roda dos alimentos?

Em média quantas horas dormes por dia?

Apêndice 9 – Desportos Praticados



Apêndice 10 – Desportos com mais dificuldade (com base na ficha autobiográfica)



Apêndice 11 – Objetivos gerais e específicos da EF

Objetivos Gerais

Alunos

- Potenciar o desenvolvimento harmonioso e multilateral dos alunos.
- A EF é uma atividade eclética com currículo próprio. É uma disciplina inclusiva e com diferenciação pedagógica, ou seja, adequa-se às necessidades individuais dos alunos. Promove estilos de vida saudáveis, como a importância de uma prática regular para a nossa saúde, bem como valores éticos e morais (Bom, 1992; Simões & Lopes, 2014).
- Promover aos alunos oportunidades de ensino-aprendizagem, através das áreas de intervenção da disciplina de EF, que são elas as atividades físicas; a aptidão física; os conhecimentos; e as atitudes e valores.
- Relacionamento dos alunos, relações interpessoais.

Professor

- Aplicação do método AGIC (avaliação; gestão, instrução e clima) para aferir um ensino eficaz.

- Desenvolver capacidades de ajuda para alunos, cujo peso ou tamanho seja, superior ao meu.
- Aperfeiçoamento das matérias que tenho mais dificuldade.

Objetivos Específicos

Alunos

- Melhorar em matérias prioritárias (alcançar o nível de introdução ou parte do mesmo).
- Evoluir nas restantes matérias (alcançar os níveis seguintes, ou melhorar dentro dos mesmos).
- Atingir a zona saudável com todos os alunos.
- Todos os alunos com nota superior a 13 na área dos conhecimentos.

Professor

- Promover aulas estimulantes e motivadoras, quer para cultivar o gosto pela prática, quer para aumentar as interações positivas entre os alunos.
- Melhorar ao nível das ajudas, principalmente na ginástica de aparelhos.
- Melhorar os ciclos de ensino.
- Melhorar os feedbacks, não o conteúdo dos mesmos mas, a sua frequência.
- Aperfeiçoar conteúdos como jogos desportivos coletivos e ginástica de aparelhos (boque).

Apêndice 12 – Método SMART

A abreviatura SMART traduz-se nos seguintes objetivos:

- S – Específicos: ao definir um objetivo, não se deve deixar espaço a interpretações duvidosas. Quanto mais detalhado for o objetivo, melhor será sua compreensão e maiores as suas chances de ser atingido (Mannion, & Keepence, 1995).
- M – Mensurável: qualquer objetivo que não possa ser transformado claramente em um número permite a manipulação e interpretação para que os interessados o considerem atingido ou não (Mannion, & Keepence, 1995).
- A – Atingível: é importante lançar um desafio, mas o mesmo deve ser sempre possível de alcançar (Mannion, & Keepence, 1995).

- R – Realista: o objetivo pode ser alcançável, mas por vezes essa não é a realidade para algumas pessoas, devemos ter isso sempre em consideração (Mannion, & Keepence, 1995).
- T – Em Tempo: esta característica pode confundir-se com a especificidade do objetivo. Significa que o início e o fim do objetivo devem ser bem definidos. Este período de tempo não deve ser curto, ao ponto de tornar o objetivo impossível de alcançar, nem longo, para que não haja uma dispersão da iniciativa com o tempo (Mannion, & Keepence, 1995).

Apêndice 13 – Planeamento por etapas

Períodos	1º Período	2º Período	3º Período		
Datas	15 Set. A 17 Dez.	4 Jan. a 26 Mar.	1 Abr. a (por definir)		
Etapas	Datas	UD's	Espaços		
Prognóstico	15 Set. a 29 Out.	1ª UD: 15 Set. a 1 Out 2ª UD: 6 Out. a 22 Out. 3ª UD: 26 Out. a 30 Out.	Sala: Interior: Exterior: Piscina: 3	2 4 5	
Prioridades	3 Nov. a 14 Jan	1ª UD: 3 Nov. a 19 Nov. 2ª UD: 24 Nov. a 17 Dez. 3ª UD: 5 Jan. a 14 Jan.	1ª UD: Interior: 2 Exterior: 3 Piscina: 1	2ª UD: Interior: 2 Exterior: 3 Piscina: 1	3ª UD: Interior: 2 Exterior: 1 Piscina: 1
Progressão	19 Jan. a 27 Mai.	1ª UD: 19 Jan. a 11 Fev. 2ª UD: 26 Jan. a 20 Abr. (Ensino à Distância) 3ª UD: 11 Mai. a 27 Mai.	1ª UD: Interior: 1 Exterior: 5 Piscina: 2	2ª UD: Casa	3ª UD: Interior: 2 Exterior: 4 Piscina: 2
Produto	1 Jun. a 17 Jun.	1ª UD: 1Jun. a 17 Jun.	1ª UD: Interior: 2 Exterior: 3 Piscina: 1		

Apêndice 14 – Calendarizações por etapas de EF

Calendarização da 1ª Etapa – Prognóstico

Setembro 2020						
Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
		Início 1ºP	Conhecer alunos - Fichas autobiográficas			
20	21	22	23	24	25	26
	Rotinas + Condição Física					
27	28	29	30	1	2	3
	Rotinas + Condição Física					

Outubro 2020						
Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
27	28	29	30	1	2	3
				Rotinas + Condição Física		
4	5	6	7	8	9	10
	F	Avaliação Inicial - Atividades Físicas + Condição Física				
11		13	14	15	16	17
	Avaliação Inicial - Atividades Físicas + Condição Física					
18	19	20	21	22	23	24
	Avaliação Inicial - Atividades Físicas + Condição Física					
25	26	27	28	29	30	31
	Avaliação Inicial - Aptidão Física					

Legenda:	
	1ª UD
	2ª UD
	3ª UD

Calendarização da 2ª Etapa - Prioridades

Novembro 2020						
Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
1	2	3	4	5	6	7
F						
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

Dezembro 2020						
Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
29	30	1	2	3	4	5
6	7	F	8	9	10	11
12	13	F	14	15	16	17
18	19	Avaliação	20	21	22	23
24	25	Avaliação	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

Janeiro 2021						
Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2ª Etapa		3ª Etapa	
Legenda:		Legenda:	
	1ª UD		1ª UD
	2ª UD		2ª UD
	3ª UD		3ª UD

Calendarização da 3ª Etapa - Progressão

Janeiro 2021						
Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
	28	29	30	31	1	2
				Véspera de Ano Novo	Ano Novo	
3	4	5	6	7	8	9
	Início do 2ºP	Faltei		Faltei		
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

Fevereiro 2021						
Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
31	1	2	3	4	5	6
	Pausa letiva importada pelo Estado					
7	8	9	10	11	12	13
	Início - Ensino à distância	Introdução dos Trabalhos de Grupo e Condição Física				
14	15	16	17	18	19	20
		Elaboração do trabalho e CF		Elaboração do trabalho e CF	Início Projeto Específico	
21	22	23	24	25	26	27
		Entrega do Trabalho e CF		Apresentação dos trabalhos	Projeto Específico	
28	1	2	3	4	5	6

Março 2021						
Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
28	1	2	3	4	5	6
		Apresentação dos trabalhos e CF		Apresentação dos trabalhos e CF	Projeto Específico	
7	8	9	10	11	12	13
		Apresentação dos trabalhos e CF			Projeto Específico	
14	15	16	17	18	19	20
					Dia dos Pais	
21	22	23	24	25	26	27
			Fim do 2ºP			
28	29	30	31	1	2	3
					F	

Abril 2021						
Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
28	29	30	31	1	2	3
					F	
4	5	6	7	8	9	10
Páscoa		Início 3ºP				
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1
F						F

Legenda:		Legenda:		Legenda:	
	1ª UD		1ª UD		1ª UD
	2ª UD		2ª UD		2ª UD
	3ª UD		3ª UD		

Apêndice 15 – Unidade didática da 1ª etapa - Prognóstico

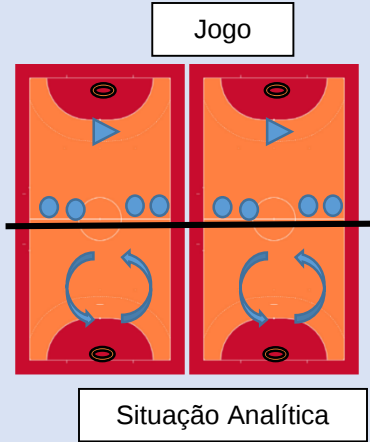
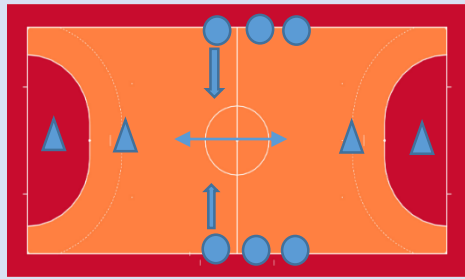
Características do Plano

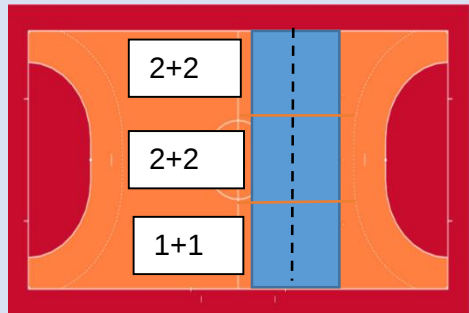
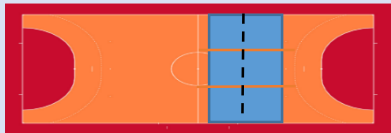
1ª Etapa: Prognóstico	
1º Período	1ª Unidade Didática
Aula de 1 a 6	Data de 15 de Setembro a 1 de Outubro
Hora: 10:00 - 11:30	Duração: 90 minutos
Espaço: Exterior; Interior A/B; Piscina	Nº de alunos previstos: 29
Turma: 10º1B	

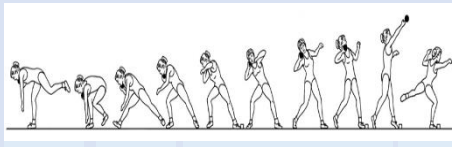
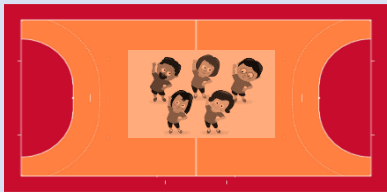
Plano da Unidade Didática

Etapa		Progressão					
Unidade Didática		1ª UD					
Aulas		15/09	17/09	22/09	24/09	29/09	01/10
Espaços		Sala	Int.	Ext.A)	Int.	Pisc.	Ext.B)
Matérias	Basquetebol			X			X
	Futebol		X	X	X		X
	Voleibol						
	Ginástica de Solo						
	Ginástica de Aparelhos						
	Badminton		X		X		
	Ténis de Mesa		X		X		
	Salto em Altura						
	Salto em Comprimento						
	Lançamento do Peso		X				
	Corrida de Velocidade						
	Corrida de Estafetas						
	Corrida de Barreiras						
	Natação					X	
	Dança		X		X		X
	Condição Física		X	X	X	X	X
	Jogos						

Grupos	Objetivos comportamentais/ Componentes Críticas	Organização	Avaliação
Todos	Ginástica de Aparelhos: <u>Minitrampolim</u> : Carpa de pernas unidas; pirueta; Progressão para ¾ mortal: peixinho. <u>Plinto longitudinal</u> : salto ao eixo e entre mãos	Alunos partem à vez. Carrossel.	
Observações:			
Todos	Ginástica de Solo: Sequência com fluidez na execução dos elementos bem como na ligação dos mesmos: SI.1: Avião; Cambalhota à Frente Engrupada; Meia Pirueta; Cambalhota Atrás Engrupada; Flexibilidade SI.2: SI.1 + Cambalhota Atrás Encarpada de Pernas Afastadas SI.3: SI.2 + Pino Cambalhota OU Pino de Cabeça. SE.1: Avião – Pirueta – Roda – Cambalhota Atrás Encarpada de Pernas Juntas – Flexibilidade – Roda + Roda SE.2: SE.1 + Cambalhota Saltada – Cambalhota à Frente de Pernas Afastadas SE.3: SE.2 + Pino Cambalhota	1 ou 2 alunos por colchão 	
Observações:			
4	Basquetebol <u>Jogo 2x1</u> , sem drible. Muitas situações de finalização; Decisões de quando passar e quando finalizar; Desmarca-se, Recebe e enquadra; Defesa entre atacantes e o		

30, 3, 5 Todos	cesto; Defesa sombra a 3 m de distância; Defesa apenas pode intercetar a bola. <u>Jogo 3x2.</u> Muitas situações de finalização; Desmarcação; defesa entre o adversário e o cesto. <u>Exercício Analítico</u> de Lançamento na Passada. Partem 2 alunos, 1 a driblar outro vai como defesa, mantendo distância do colega, o aluno que dribla agarra a bola e realizam os apoios para o lançamento na passada, o aluno que acompanha vai ao ressaltos e continua a realizar o mesmo exercício (trocam de função sempre que há lançamento).	Jogo  Situação Analítica	
Observações:			
Todos 30, 3, 5	Futsal <u>Situação Analítica:</u> Jogo da Rabia: dois toques (Receção e passe) Controlo de bola, para trabalharmos a dissociação motora. Trabalho de receção com a planta do pé para um maior controlo. <u>Situação de Jogo:</u> 2x1+GR Os atacantes saem das laterais no meio campo. Após a saída dos mesmos, estes decidem para qual baliza querem atacar através da vantagem posicional sobre a defesa. Após remate ou interceção do defesa, o jogo pára e inicia se para o lado contrário. Trabalho de desmarcação. Não há progressão do aluno com bola.	Jogo: 	

4	Os alunos que estavam a defender passam a atacar mais o jogador que rematou ou cujo passe foi intercetado, caso exista algum aluno em espera é esse aluno que segue a atacar. 3x1 Demarcação à distância de passe. Enquadramento ofensivo. Remata, passa a bola, na direção da baliza. Atitude defensiva à distância de segurança. Muitas tomadas de decisão (se ataca, passa ou finaliza). Trabalho de receção e passe.		
Observações:			
Todos	Voleibol Jogo 2+2 e 1+1 Ao sinal do professor os dois jogadores mais próximos do campo do 1+1, trocam com os colegas. Serve por baixo colocado. Realizar 6 transições com pelo menos dois toques por equipa. Passes em toque de dedos. Coopera com os companheiros. Tentar manter a bola no ar. Deslocação para o ponto de queda da bola.	 O diagrama mostra um campo de voleibol com as zonas 2+2 e 1+1 marcadas. A zona 2+2 é a área central do campo, e a zona 1+1 é a área lateral. As zonas são coloridas em azul e amarelo, com uma linha tracejada no centro.	
Observações:			
Todos	Badminton 1+1: 10 transposições. 1x1 até aos 11 pontos e troca de parceiro (sistema vencedores/ vencidos). Serviço curto e comprido,	 O diagrama mostra um campo de badminton com as zonas 1+1 e 1x1 marcadas. A zona 1+1 é a área central do campo, e a zona 1x1 é a área lateral. As zonas são coloridas em azul e amarelo, com uma linha tracejada no centro.	

	dando continuidade ao movimento do braço após o batimento; Seleciona e realiza corretamente o <u>Clear</u> : bate o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça. Deslocamento constante.		
Observações:			
Todos	Ténis de Mesa 5 serviços de cada aluno. Jogo de cooperação 1+1. Perceber como se inicia o jogo. Realiza pega clássica. Bola muito tempo em jogo com trajetórias baixas. Vêm-se batimentos de direita e de revés. Regressa a posição inicial após batimento.		
Observações:			
Todos	Lançamento do peso 1. Cotovelo afastado do tronco; 2. Roda e avança a bacia do lado do peso; 3. Empurra o engenho para frente e para cima; 4. Extensão total dos segmentos e flexão da mão;		
Observações:			
Todos	Dança – Merengue Line dance • Passos no lugar e progredindo à frente e atrás; • Mambo; • Passos laterais à direita alternados com junção de apoios; • Volta à direita; • Passos cruzados pela frente ou por trás; • Volta à esquerda;		

	• Mambo “saltado” • Passos à frente e atrás; • V e A.		
--	---	--	--

Apêndice 16 – Desenvolvimento motor

O desenvolvimento motor são mudanças do comportamento motor ao longo da vida e os processos que lhes são subjacentes e dos fatores que afetam essas mudanças (Neto, 2004).

O desenvolvimento motor consiste na compreensão de alterações progressivas do controlo motor através da maturação e experiência ao longo da vida (Neto, 2004).

Por ser uma experiência ao longo da vida, com o pouco tempo que tive com os alunos, procurei que todas as aulas de EF tivessem presente um pouco de trabalho das capacidades físicas, para que existisse então uma consistência e continuidade deste processo de desenvolvimento.

O desenvolvimento destas pressupõe a permanente rutura dos equilíbrios existenciais, mediante a estimulação (Proença, 1992), como referi anteriormente, no final de todas as aulas, os alunos realizavam trabalho de condição física, com a finalidade não só de prepará-los para futuras avaliações, mas porque nos últimos 6 meses os alunos levaram uma vida muito mais sedentária do que aquela que tinham anteriormente à pandemia.

Segundo Neto (2004), o sucesso de um bom desenvolvimento motor nas crianças não é um problema exclusivo do trabalho dos profissionais de Educação Física e Desporto, o problema é mais global e implica uma resposta adequada de políticas para a infância, que sejam realistas e, capazes de ultrapassar as barreiras sociais atualmente existentes (perspetiva sócio crítica). Podemos verificar esta preocupação no EML, uma vez que as aulas de EF surgem logo na pré-escolar, contudo, face ao desenvolvimento dos jovens, ao escasso número de aulas semanais de EF com o avançar dos anos e, por vezes, à falta de motivação dos mesmos, este desenvolvimento motor fica aquém do esperado.

Segundo Lontiev (1978), no artigo “O homem e a cultura” (pp. 261-284); o homem adapta-se e modifica-se em função do desenvolvimento das suas necessidades. Posto isto, é fácil concluir que o homem quando nasce adapta-se aquilo que vivencia e reage perante essa situação. Com isto, quanto maior o número de situações e quanto mais diversificadas forem para os alunos, maior será a capacidade de adaptação e tomadas de decisão por parte dos mesmos.

A prática de atividades motoras tem um efeito evidente no desenvolvimento físico (ósseo, muscular, cárdio-muscular e controlo da obesidade); no desenvolvimento de habilidades não-locomotoras (posturais), locomotoras (transporte do corpo) e manipulativas (controlo e transporte de objetos); no desenvolvimento percetivo-motor (imagem corporal, direccionalidade, afinamento percetivo e estruturação espacial e temporal); no desenvolvimento do autoconceito (físico, académico, estima pessoal) e no desenvolvimento psicossocial, estético e moral, referente à melhoria do ajustamento social e da estabilidade emocional (Neto, 2004).

Apêndice 17 – Sugestão de avaliação de Jogos Desportivos Coletivos

Matéria	Níveis			
	Introdução	Critérios e Indicadores	Elementar	Critérios e Indicadores
Andebol	4x4 (GR+3x3+GR) em campo reduzido, com aproximadamente 25m x 14m, baliza com aproximadamente 1,80m de altura e área de baliza de 5m, utilizando uma bola “afável” n.º 0, sem drible, sem situações de 1x1, os defesas só podem recuperar a posse de bola se intercetarem passes e a defesa sombra.	Com a sua equipa em posse da bola: Desmarca-se oferecendo linha de passe. Com boa pega de bola, armando o braço, opta por passe a um jogador em posição mais ofensiva ou finaliza. Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis. Sempre que perde a posse da bola assume atitude defensiva (Defesa sombra - Tenta intercetar a bola, colocando-se sempre entre a bola e a baliza). Como guarda-redes: Enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo. Inicia o contra ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado.	4x4 (GR+3x3+GR) em campo reduzido, com aproximadamente 32m x 18m	Sempre que perde a posse da bola assume atitude defensiva (Defesa sombra - Tenta intercetar a bola, colocando-se sempre entre a bola e a baliza) e desloca-se, acompanhando a circulação da bola, mantendo a visão simultânea da bola e do movimento do jogador da sua responsabilidade (“marcação de vigilância”). Inicia o contra-ataque quando recupera a posse de bola: Desmarca-se rapidamente, oferecendo linhas de passe ofensivas. Passa a um jogador em posição mais ofensiva permitindo a finalização em vantagem numérica ou posicional, quando não é possível existe circulação de bola até surgir essa oportunidade. Finaliza, se recebe a bola em condições favoráveis, em remate em salto. Desmarca-se em amplitude e profundidade, procurando criar linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola, garantindo a compensação ofensiva (“trapézio ofensivo”). Como guarda-redes: Enquadra-se constantemente com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo. Se recupera a bola, inicia de imediato o contra-ataque, com um passe rápido para o jogador com linha de passe mais ofensiva (contra-ataque direto), ou na impossibilidade de o fazer, coloca a bola rapidamente num companheiro desmarcado (contra-ataque apoiado). Colabora com os colegas na defesa, avisando-os dos movimentos da bola e dos adversários.

	E em situações de superioridade numérica expressiva (3x1), com a utilização de jokers ou apoios. 1x0	Deve-se observar: 3x1: Passe e receção em corrida; Receção-remate em salto; Drible-remate em salto; Acompanhamento do jogador com e sem bola; Interceção. Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar em remate em salto. 1x0: Trabalho de correção de pegadas. Trabalho de drible: mudanças de mão ou de direção. Possibilidade de fintas variadas a obstáculos.	E em situações de superioridade numérica expressiva (3x1, 4x2), com a utilização de jokers ou apoios. E situações analíticas de 1x1 ou 1x0, para promover fintas e dribles de progressão.	Deve-se observar: 3x1; 4x2: Remates em suspensão, remates em apoio, fintas, mudanças de direção, deslocamentos ofensivos, acompanhamento do jogador com e sem bola; interceção; posição base defensiva, colocação defensiva, deslocamentos defensivos, e marcação de vigilância. Desmarca-se através de fintas e mudanças de direção (Jogo sem bola). Passe a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para permitir a finalização em vantagem numérica ou posicional. Finaliza, se recebe a bola em condições favoráveis, em remate em salto, utilizando fintas e mudanças de direção, consoante a oposição, para desenquadrar o seu adversário direto (ou obstáculo) Ultrapassa o seu adversário direto (1x1 - Defesa sombra ou 1x0), utilizando fintas e mudanças de direção, pela esquerda e pela direita (exploração horizontal) ou por cima ou por baixo (exploração vertical): - em drible ou aproveitando a regra dos apoios, para finalizar; - após passe, para se desmarcar. - rematar em suspensão ou apoiado. 1x0: Trabalho de correção de pegadas. Trabalho de drible: mudanças de mão ou de direção. Possibilidade de fintas variadas a obstáculos.
--	--	--	---	---

Basquetebol	3x3 em meio campo Sem drible Só há interceção de passes. Defesa sombra a 3m.	Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e de acordo com a sua posição: – Lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento. -Passa com segurança a um companheiro desmarcado de preferência em posição mais ofensiva. – Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (abrir à frente da linha da bola) mantendo uma ocupação equilibrada do espaço. – Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva, colocando-se entre este e o cesto (defesa sombra). - Participa no ressalto defensivo, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola.	3x3 em campo inteiro, com drible no meio campo defensivo	Deve-se observar: Drible no meio campo defensivo para condução de bola no corredor central (utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção e ou de mão). Recuperação de posse da bola, em situação de transição defesa-ataque: - Desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto. - Quando está em posição de linha de segundo passe e o colega da primeira linha cortou para o cesto (ou na sua direção), oferece linha de primeiro passe ao portador da bola. - Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva: - Passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva; Em posse de bola enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva: - Lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando o lançamento na passada ou de curta distância de acordo com a ação do defesa. - Passa e corta na direção do cesto e, caso não receba, repõe o equilíbrio ofensivo. - Participa no ressalto defensivo, reagindo ao lançamento.
	Situação de 2x1; 1x0 (Cesto ou ultrapassar um obstáculo)	Deve-se observar: 2x1: Receção, passe (de peito e picado), paragens e rotações sobre um apoio, lançamento na passada e parado e drible de progressão. Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se	Situação: 1x0; 2x1	Deve-se observar: 2x1: Receção - enquadramento, drible de progressão com mudanças de direção pela frente, drible de proteção, passe e corte, ressalto, posição defensiva básica e enquadramento defensivo. Libertação do defensor (Defesa sombra), utilizando fintas e drible, para finalizar ou, na impossibilidade de o fazer, passar a bola com

	ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e de acordo com a sua posição: Lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento. Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir, no campo de jogo e ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador. Passa com segurança a um companheiro desmarcado de preferência em posição mais ofensiva. 1x0: Drible seguido de lançamento na passada. Trabalho de mudança de mão e direção no drible. Possibilidade de fintas variadas a obstáculos.		segurança a um companheiro. 1x0: Drible seguido de lançamento na passada. Trabalho de mudança de mão e direção no drible. Possibilidade de fintas variadas a obstáculos.
--	--	--	---

Futsal	3x3 (GR+2x2+GR) em meio campo Sem condução de bola Só há interceção de passes. Defesa sombra a 3m.	Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação: Remata, se tem a baliza ao seu alcance. Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação. Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe na direção da baliza e ou de apoio (profundidade do ataque). Sempre que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva (defesa sombra). Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.	3x3 (GR+2x2+GR) em campo inteiro Sem condução de bola Só há interceção de passes. Defesa sombra a 3m.	Deve-se observar: Após recuperação de posse de bola: Remata, se conseguir posição vantajosa. Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza ou em apoio, utilizando, conforme a situação, passes rasteiros. Devolve a bola, colocando-a à frente do recetor (continuidade da ação ofensiva), se a recebeu de um companheiro próximo que, entretanto, abriu linha de passe. Desmarca-se, para oferecer linha de passe para penetração ou remate ou linha de passe de apoio, procurando criar situações de superioridade numérica favoráveis à continuação das ações ofensivas da sua equipa (largura e a profundidade do ataque). Sempre que perde a posse da bola, reage-se de imediato procurando impedir a construção das ações ofensivas, realizando: Colabora com um companheiro criando situações de superioridade numérica defensiva (defesa sombra) sobre o portador da bola. Fecha as linhas de passe mais ofensivas impedindo a receção da bola (interceção de passe). Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.
	Situação de 3x1; 1x0	Deve-se observar: 3x1: Receção de bola; Remate; Condução de bola; Drible; Finta; Passe; Desmarcação; Marcação. Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente, simula e/ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação:	Situação de 3x1; 1x0	Deve-se observar: 3x1: Receção e controlo da bola; Remate; Condução da bola; Drible; Passe; Finta; Desmarcação; Marcação; Pressão; Interceção; Desarme. Finta ou driblar para finalizar. Remata, se conseguir posição vantajosa. 1x0: Controlo e condução de bola: contornando cones, contornando o campo, reforçando a receção e condução de bola com o pé longe.

		Conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar. 1x0: Controlo e condução de bola: contornando cones, contornando o campo, reforçando a receção e condução de bola com o pé longe. Toques para dissociação motora dos membros inferiores. Possibilidade de fintas variadas a obstáculos.		Toques para dissociação motora dos membros inferiores. Possibilidade de fintas variadas a obstáculos.
Voleibol	1+1; 1x1; 2+2 em campo reduzido com a rede aproximadamente a 2 m de altura.	Deve-se observar: 1+1 e 1x1: cooperação/competição com os companheiros para manter a bola no ar, utilizando, consoante a trajetória da bola, o passe e a manchete, com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega. 2+2: toques com as duas mãos por cima e ou manchete, para manter a bola no ar, com um número condicionado de toques sucessivos de cada lado. - Serve por baixo, a uma distância de 3 m a 4,5 m da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita	Situação de jogo 4 x 4 em campo reduzido (12 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2,20 m de altura.	Deve-se observar: Passe alto de frente, Manchete, serviço por baixo, Serviço por cima, Remate em apoio, e, em situação de exercício, Passe alto de costas e Remate com salto. Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade. Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente de forma a dar continuidade às ações da sua equipa. Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas (segundo toque), ou receber/ enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio), para o campo contrário (se tem condições vantajosas). Ao passe (segundo toque) de um companheiro, posiciona-se para finalizar o ataque, executando com oportunidade e correção um passe colocado (para um espaço vazio, em

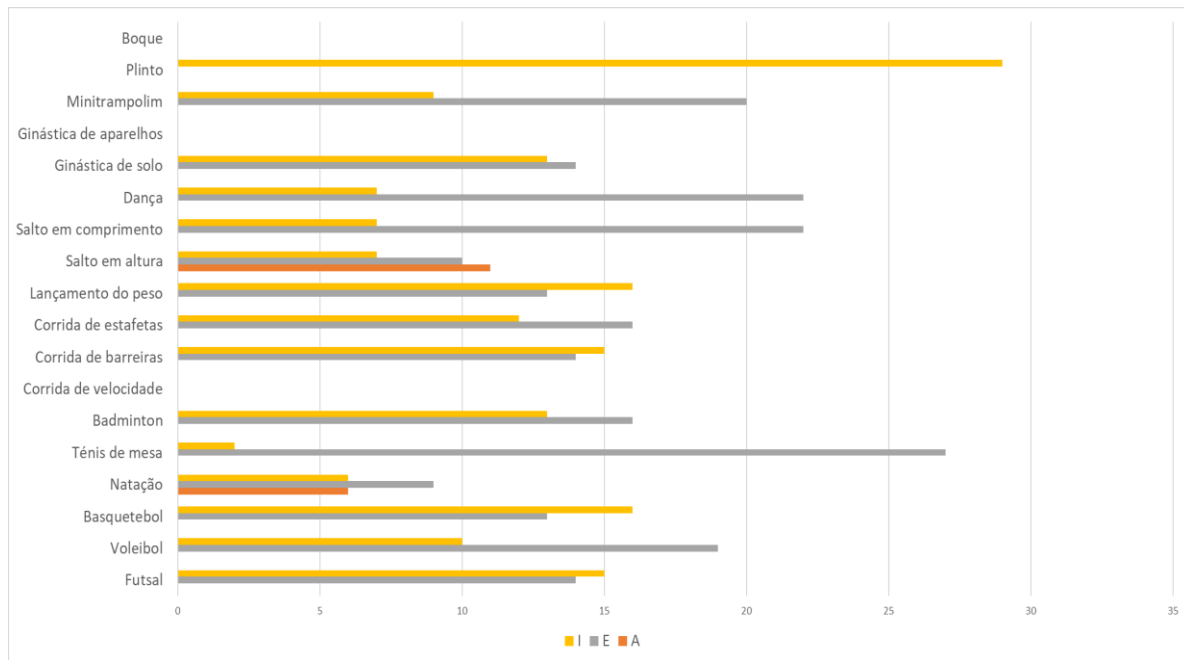
		do meio campo oposto. - Como recetor, recebe a bola, com as duas mãos por cima ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento.		apoio ou em suspensão) ou remate (em apoio) que, de preferência, dificulte a ação dos adversários. Na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola, posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa. Remata ao passe do companheiro, executando corretamente a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto. Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate (em manchete).
--	--	---	--	---

Apêndice 18 – Avaliação com base no Protocolo de Avaliação Inicial

Matérias	Situação
Voleibol	Jogo de cooperação 2+2 com serviço por baixo (rede a 2 metros, campo reduzido 6x3 metros)
Futsal	Jogo 4x4 (Gr+3x3+Gr) em espaço amplo
Basquetebol	Jogo 3x3 com duas tabelas (campo reduzido $\pm 20 \times 20$ metros)
Badminton	Jogo de cooperação 1+1, com rede com serviço cooperante.
Ténis de Mesa	Jogo de cooperação 1+1.
Atletismo	Corrida de estafetas em linha reta. Corrida de 35 metros com 4 barreiras horizontais de 1 metro, a distâncias variadas na situação I. Situação E, distâncias contínuas. Salto em comprimento com técnica de voo na passada com corrida de balanço, chamada, voo e receção. Salto em Altura em técnica de tesoura com corrida de balanço, chamada, voo e queda. Situação E, fosbury flop. Lançamento do Peso (peso de 3/4Kg) – Lançamento de lado e sem balanço.
Natação	Em situação de exercício, os alunos realizam 25 metros Crol ou Costas.
Ginástica de Solo	O Aluno realiza um percurso gímico com os seguintes elementos: Avião; Pino de braços com apoio de um companheiro seguido de rolamento à frente engrupado; Rolamento à retaguarda encarpado com as pernas afastadas; Sapo ou Ponte.
Ginástica de Aparelhos	Salto de eixo no Boque; Carpa de pernas afastadas no Minitrampolim (saída ventral).
Dança	Dança Rumba Quadrada em situação de line dance.
Aptidão Física	Bateria de testes do FitEscola: Impulsão horizontal- Atingir a máxima distância num salto em comprimento a pés juntos. Este teste tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores. Flexibilidade de ombros - Tocar as pontas dos dedos de ambas as mãos por trás das costas. Senta alcança - Sentado, com um dos membros inferiores em extensão, o aluno deverá alcançar a máxima distância possível com os membros superiores em extensão. Extensões de Braços - Completar o maior número possível de extensões de braços, ao ritmo dos sinais sonoros emitidos pelo CD do programa FitEscola

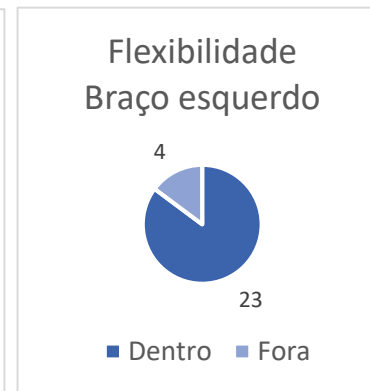
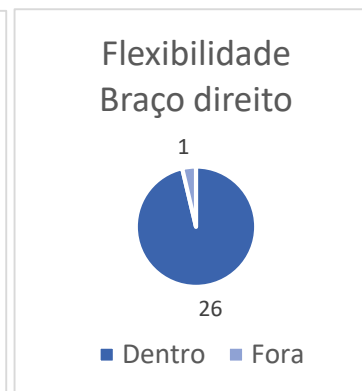
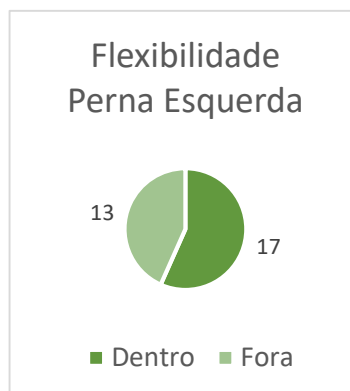
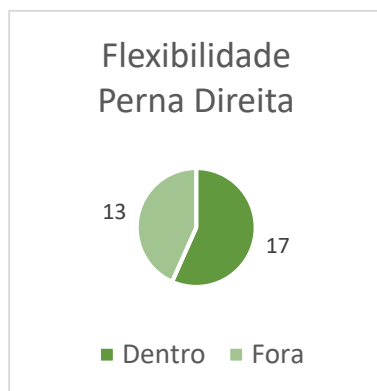
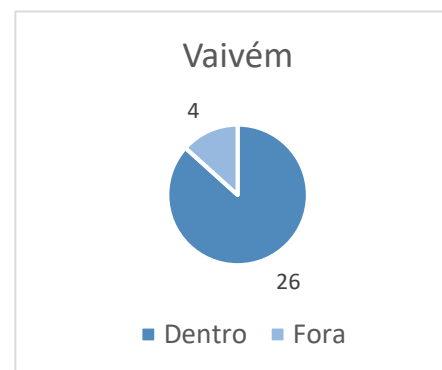
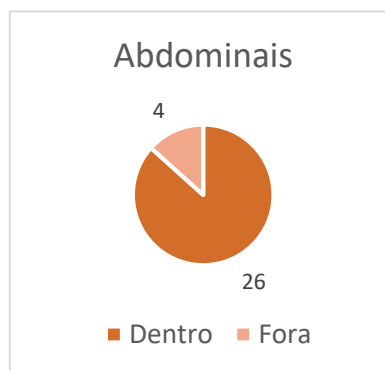
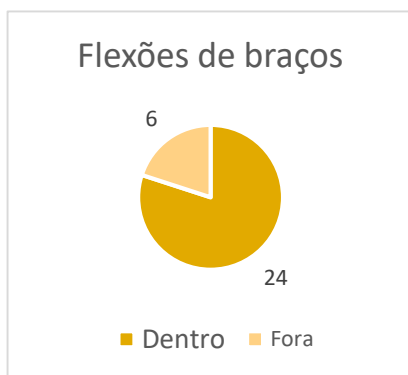
	Abdominais - Fazer o maior número de abdominais, ao ritmo de 20 repetições por minuto, controlados pelos sinais sonoros do CD do programa FitEscola. VaiVém - Corrida progressiva na largura do pavilhão (20 metros), para um lado e para o outro, com vários níveis de intensidade orientados por música.
Conhecimentos	Para a área dos conhecimentos não existiu um momento formal de avaliação inicial, através do decorrer das aulas, e das perguntas realizadas durante as mesmas os alunos foram assim sendo avaliados e não através de uma ficha de avaliação.

Apêndice 19 – Resultados da Avaliação Inicial



Apêndice 20 – Resultados da Avaliação do FitEscola

Zona saudável



Resultados da Avaliação Inicial – FitEscola por alunos:

Nº	Idade	Género	Vaivém		Força Média		Força Superior		Impulsão Horizontal		Flexibilidade Inf.			Flexibilidade Ombros		
			Prestação	S/N	Prestação	S/N	Prestação	S/N	Prestação	S/N	Drt	Esq	S/N	Drt	Esq	S/N
1	15	M	42	SIM	24	SIM	12	NÃO	170	SIM	38	34	SIM	S	S	SIM
2	15	M	42	SIM	24	SIM	14	NÃO	225	SIM	15	13	NÃO	S	S	SIM
3	15	M	42	SIM	24	SIM	16	SIM	200	SIM	7	12	NÃO	S	N	NÃO
4	15	F	29	SIM	18	SIM	7	SIM	160	SIM	38	41	SIM	S	S	SIM
5	15	M	42	SIM	24	SIM	16	SIM	210	SIM	35	34	SIM	S	S	SIM
6	14	F	29	SIM	18	SIM	7	SIM	150	SIM	35	34	SIM	S	S	SIM
8	15	F	29	SIM	18	SIM	7	SIM	150	SIM	25	25	NÃO	S	S	SIM
9	15	M	42	SIM	24	SIM	16	SIM	178	SIM	29	27	SIM	S	S	SIM
10	15	M	42	SIM	24	SIM	16	SIM	170	SIM	21	23	SIM	S	S	SIM
11	15	M	42	SIM	24	SIM	16	SIM	190	SIM	5	5	NÃO	S	S	SIM
12	15	F	29	SIM	18	SIM	7	SIM	182	SIM	25	22	NÃO	S	S	SIM
13	15	F	29	SIM	18	SIM	7	SIM	150	SIM	41	43	SIM	S	S	SIM
14	15	F	29	SIM	18	SIM	7	SIM	160	SIM	37	37	SIM	S	S	SIM
15	14	F	27	SIM	18	SIM	7	SIM	158	SIM	44	44	SIM	S	S	SIM
16	15	M	26	NÃO	24	SIM	7	NÃO	140	NÃO	1	11	NÃO	S	N	NÃO
17	15	M	42	SIM	24	SIM	16	SIM	210	SIM	22	22	SIM	S	S	SIM
18	15	M	42	SIM	24	SIM	16	SIM	198	SIM	29	29	SIM	S	S	SIM
19	15	F	29	SIM	18	SIM	7	SIM	140	SIM	27	28	NÃO	S	S	SIM
20	15	F	29	SIM	18	SIM	10	SIM	170	SIM	18	18	NÃO	S	S	SIM
21	15	F	29	SIM	18	SIM	7	SIM	200	SIM	34	35	SIM	S	S	SIM
22	15	F	29	SIM	18	SIM	7	SIM	145	SIM	37	37	SIM	S	S	SIM
23	15	F	29	SIM	18	SIM	7	SIM	123	SIM	32	31	SIM	S	S	SIM
24	15	F	29	SIM	18	SIM	7	SIM	170	SIM	35	32	SIM	S	S	SIM
25	15	F	29	SIM	18	SIM	7	SIM	166	SIM	28	28	NÃO	S	S	SIM
26	15	M	42	SIM	24	SIM	17	SIM	218	SIM	23	27	SIM	S	S	SIM
27	15	F	29	SIM	18	SIM	7	SIM	158	SIM	37	41	SIM	S	S	SIM
28	15	M	42	SIM	24	SIM	16	SIM	180	SIM	18	19	NÃO	N	N	NÃO
29	15	F	29	SIM	18	SIM	7	SIM	160	SIM	40	41	SIM	S	S	SIM
30	15	F	29	SIM	18	SIM	7	SIM	135	SIM	27	28	NÃO	S	S	SIM

Apêndice 21 – Resultados da Avaliação Inicial – Atividades Físicas por alunos

Avaliação Inicial										
	Voleibol	Basq.	Futsal	Dança	Natação	Bad.	T.M.	Gin.S	Gin.Ap	Atl
1	E	P/I	I	I		I	E	E	I	I
2	E	E	E	E	A	E	E	E	I	I
3	E	E	E	E	E	E	E	I	I	E
4	E	P/E	P/E	E	A	I	E	E	I	I
5	E	E	E	I	A	E	E	I	I	E
6	E	E	I	E		E	E	I	I	I
8	E	P/I	I	E		I	E	E	I	I
9	E	E	E	I	A	E	E		I	I
10	P/I	P/I	I	I	NI	I	E	I	I	I
11	I	I	P/E	I	E	I	E	I	I	I
12	I	I	I	E	E	I	I	E	I	I
13	I	I	I	E	E	E	E	E	I	I

14	E	I	I	E	A	I	E	E	I	I
15	E	P/I	P/E	E	A	E	E	I	I	I
16	P/I	P/I	P/I	I	NI	I	E	I	I	I
17	E	E	E	E	A	E	E		I	E
18	E	E	E	E	A	E	E	E	I	
19	P/I	I	P/E	E	A	I	E	E	I	I
20	I	E	E	E	A	E	E	I	I	E
21	E	I	P/E	E	A	E	E	E	I	I
22	E	E	P/E	E	A	E	E	I	I	I
23	P/I	I	I	E	E	I	E	I	I	I
24	E	E	P/E	E	A	E	E	E	I	I
25	E	P/E	P/E	E	A	E	E	I	I	I
26	E	E	P/E	I	A	E	E	E	I	I
27	E	P/I	I	E	NI	I	E	E	I	I
28	E	E	E	E	A	E	E	I	I	E
29	P/E	I	P/E	E	A	I	E	E	I	I
30	P/I	P/I	P/I	E	NI	I	I	I	I	I

Legenda	
Basquetebol	Basq.
Badminton	Bad.
Ténis de mesa	T.M.
Ginástica de solo	Gin.S
Ginástica de Aparelhos	Gin.Ap
Atletismo	Atl
Parte do Introdução	P/I
Introdução	I
Parte do Elementar	P/E
Elementar	E
Avançado	A

Nesta tabela, o aluno que é avaliado com I (Nível de Introdução) é porque ainda não cumpre a totalidade do nível, ou seja, tem de trabalhar as situações/destrezas do nível de introdução.

O aluno avaliado com E (Nível Elementar) significa que o mesmo já cumpre o nível anterior (Nível de Introdução) e encontra-se a trabalhar para cumprir o Nível Elementar.

O aluno avaliado com A (Nível Avançado) significa que o mesmo já cumpre o nível anterior (Nível Elementar) e encontra-se a trabalhar para cumprir o Nível Avançado.

Os alunos com P/I quer dizer que pouco ou nada cumprem do Nível de introdução.

Apêndice 22 – Objetivos e processos por matérias e alunos

Alunos	Dificuldades/objetivos por matérias	Processos
11, 12, 13, 14, 17, 20, 21, 24, 1	Voleibol: deslocação; serviço por baixo (mão fechada); passe (chapadas na bola)	1+1 sem rede, máximo de passes 2+2 com serviço por baixo mais 5/10 transposições.
2, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 20, 22, 24, 28, 1	Basquetebol: passos com a bola nas mãos; receção e enquadramento ofensivo; desmarcação; lançamento na passada	3x2 Ações: Desmarcação e lançamento 2x1 Ações: Passe e corta e lançamento na passada
2, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 24, 28, 1	Futsal: receção; passe; desmarcação	Rábias condicionadas. Ações: receção, passe e levantar a cabeça. Condicionantes: 1 toque. 3x1 Ações: Desmarcação, receção e enquadramento.
2, 6, 10, 11, 12, 17, 27	Dança: fora dos tempos; passo progressivo (rumba quadrada)	Alunos a contar tempos. Coreografia pré definida, por exemplo, 2 passos base seguido de passo progressivo.
2, 7, 9, 11, 17, 28, 1	Natação: respiração; viragens; alinhamento; dificuldades no nado	Aproximação ao nado 25m L e C viragens
1, 5, 9, 11, 12, 13, 15, 17, 20, 24, 28, 30	Badminton: Deslocação; posição do aluno no momento do batimento do volante	1+1 com 10 transposições de rede e troca de parceiro.
13, 1	Ténis de Mesa: dar continuidade ao jogo, devolver a bola. De um modo geral são bons.	10 serviços ao longo 10 serviços cruzados 1+1 com 10 transposições de rede e troca de parceiro.

4, 6, 7, 10, 11, 12, 16, 17, 21, 23, 24, 26, 29, 1	Ginástica de Solo: Cambalhota atrás; pino	Divisão das sequências de cada nível. Cada aluno propõe-se a uma sequência e trabalha a mesma. Trabalha ainda os elementos que tem mais dificuldade de forma isolada.
Todos	Ginástica de Aparelhos: Plinto: salto entre-mãos. Minitrampolim: carpa; ½ pirueta; receções e falta de qualidade na marcação das figuras	Jogo das receções (aguentar 3 segundos na receção, se bem-sucedido recebe 1 ponto). 3 vezes cada salto. Avaliação dos colegas com a escala: 1- não fez; 2- fez mal; 3- fez bem.
2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 30, 1	Atletismo <u>Lançamento do Peso:</u> atirar o peso; rotação do tronco <u>Corrida de Barreiras:</u> perna de ataque: joelho e calcanhar ao rabo; segunda perna, pouca amplitude; salto <u>Corrida de Estafetas:</u> receção; dificuldade na percepção da zona de balanço e de transmissão <u>Salto em Comprimento:</u> dificuldade em saltar, mas de modo geral são bons <u>Salto em Altura:</u> técnica tesoura, chamada a 2 pés, sentam no salto (fosburyfloop)	<u>Lançamento do Peso:</u> Lançamento faseado, primeiro parado para se resolver a questão do cotovelo e depois partindo lateralmente com balanço, para se corrigir a questão do avançar da bacia. <u>Corrida de Barreiras:</u> Sequência de 4 barreiras com partida de pé, em velocidade. <u>Corrida de Estafetas:</u> 1 troca do testemunho em linha reta. <u>Salto em Comprimento:</u> Salto na passada. <u>Salto em Altura:</u> Salto em tesoura

Apêndice 23 – Objetivos por alunos

Objetivos intermédios										
	Voleibol	Basq.	Futsal	Dança	Natação	Bad.	T.M.	Gin.S	Gin.Ap	Atl
1	E	P/I	I	I		I	E	E	I	I
2	E	E	E	E	A	E	E	E	I	I
3	E	E	E	E	E	E	E	I	I	E
4	E	P/E	P/E	E	A	I	E	E	I	I
5	E	E	E	I	A	E	E	I	I	E
6	E	E	I	E		E	E	I	I	I
8	E	P/I	I	E		I	E	E	I	I
9	E	E	E	I	A	E	E		I	I
10	P/I	P/I	I	I	NI	I	E	I	I	I
11	I	I	P/E	I	E	I	E	I	I	I
12	I	I	I	E	E	I	I	E	I	I
13	I	I	I	E	E	E	E	E	I	I
14	E	I	I	E	A	I	E	E	I	I
15	E	P/I	P/E	E	A	E	E	I	I	I
16	P/I	P/I	P/I	I	NI	I	E	I	I	I
17	E	E	E	E	A	E	E		I	E
18	E	E	E	E	A	E	E	E	I	
19	P/I	I	P/E	E	A	I	E	E	I	I
20	I	E	E	E	A	E	E	I	I	E
21	E	I	P/E	E	A	E	E	E	I	I
22	E	E	P/E	E	A	E	E	I	I	I
23	P/I	I	I	E	E	I	E	I	I	I
24	E	E	P/E	E	A	E	E	E	I	I
25	E	P/E	P/E	E	A	E	E	I	I	I
26	E	E	P/E	I	A	E	E	E	I	I
27	E	P/I	I	E	NI	I	E	E	I	I
28	E	E	E	E	A	E	E	I	I	E
29	P/E	I	P/E	E	A	I	E	E	I	I
30	P/I	P/I	P/I	E	NI	I	I	I	I	I

Apêndice 24 – Situações a alcançar

Matérias	Situação e Objetivo
Futsal	Situação 3x1 / 2x1 / 3x2
Basquetebol	Situação 2x1 / 3x2 / 3x3
Badminton	Situação 1+1 / 1x1
Natação	Aproximação ao nado / 25m L e C / 50m L e C / 100m E
Ginástica de Solo	Sequências por níveis
Ginástica de Aparelhos	Minitrampolim; Plinto; Boque
Dança	Rumba Quadrada e Merengue em line dance
Aptidão Física	Bateria de testes do FitEscola:
Conhecimentos	Teste de avaliação

Apêndice 25 – Objetivos das Matérias por Alunos

Matéria: Badminton	
Alunos	Objetivos
	Objetivo geral: Programa EML
17; 1	Objetivo intermédio / operacional: 1+1 com 10 transposições de rede e troca de parceiro. 1x1 até aos 11 pontos com o sistema de vencedores, vencidos.

Matéria: Ténis de Mesa	
Alunos	Objetivos
	Objetivo geral: Programa EML
	Objetivo intermédio / operacional: 10 serviços ao longo 10 serviços cruzados 1+1 com 10 transposições de rede e troca de parceiro. 1x1 até aos 11 pontos com o sistema de vencedores, vencidos.

Matéria: Basquetebol	
Alunos	Objetivos
	Objetivo geral: Programa EML
5; 16	Objetivo intermédio: 3x2 Ações: Desmarcação e lançamento

2; 3; 4; 6; 9; 11; 12; 14; 15; 17; 20; 21; 22; 23; 24; 25; 26; 28; 30; 1	2x1 Ações: Passe e corta e lançamento na passada
7; 10; 13; 18; 19; 27; 29	3x3 Ações: circulação de bola, reposição dos espaços vazios, lançamento na passada e ressaltos defensivos, jogo aos pares (defesa e atacante).
Objetivo operacional: Pelo menos 4/6 pontos por cada jogador	

Matéria: Voleibol	
Alunos	Objetivos
	Objetivo geral: Programa EML
11; 17; 20; 24; 1	Objetivo intermédio / operacional: 1+1 sem rede, 10 / 20 toques de dedos. 1+1 sem rede, o máximo de toques de dedos. 1+1 na rede, 5 / 10 transposições em toque de dedos. 1+1 com serviço por baixo mais 10 transposições. 2+2 com serviço por baixo mais 10 transposições. 2+2 com serviço por baixo mais 10 transposições, com 2 toques obrigatórios por equipa.
2; 3; 4; 6; 7; 10; 12; 13; 14; 15; 18; 19; 21; 22; 25; 27; 28; 29; 30	2x2 com serviço por baixo. 2x2 com serviço por baixo ou por cima. 1x1 jogos de serviço (por baixo ou por cima).
5; 9; 16; 23; 26	3x3 com a dinâmica dos 3 toques. 4x4
Ações: Deslocação para o ponto de queda da bola, toque de dedos, serviço por baixo e por cima, posição base, dinâmica dos 3 toques.	

Matéria: Futsal	
Alunos	Objetivos
	Objetivo geral: Programa EML
2; 9; 11; 14; 15; 16; 17; 20; 24; 26; 28; 30; 1	Objetivo intermédio: Rabias condicionadas. Ações: receção, passe e levantar a cabeça. Condicionantes: 1 toque. 3x1 Ações: Desmarcação, receção e enquadramento.
3; 5; 7; 12; 13; 22; 23; 25; 27	3x2 Ações: Condução de bola e leitura de jogo para boas tomadas de decisão (passar, conduzir ou finalizar). 4x4

4; 6; 10; 18; 19; 21; 29	Ações: muitos remates à baliza com a zona interna do pé, desmarcação ofensiva oferecendo clara linha de passe, jogo aos pares (defesa e atacante).
Objetivo operacional: X ataques, bola passa por todos, 3 golos por aluno.	

Matéria: Ginástica de Solo	
Alunos	Objetivos
	Objetivo geral: Programa EML
1; 19; 4 3; 17; 18; 11; 12; 21; 6; 20; 29 26; 7; 10; 23; 24 16 2; 5 30; 15; 22; 13; 28; 27; 14; 25; 9	Objetivo intermédio: 3 sequências por níveis. Sequência: S. Introdução 1: Avião; Cambalhota à Frente Engrupada; Meia Pirueta; Cambalhota Atrás Engrupada; Flexibilidade S. Introdução 2: SI.1 + Cambalhota Atrás Encarpada de Pernas Afastadas S. Introdução 3: SI.2 + Pino Cambalhota OU Pino de Cabeça S. Elementar 1: Avião – Pirueta – Roda – Cambalhota Atrás Encarpada de Pernas Juntas – Flexibilidade – Roda + Roda S. Elementar 2: SE.1 + Cambalhota Saltada – Cambalhota à Frente de Pernas Afastadas S. Elementar 3: SE.2 + Pino Cambalhota Cada sequência deve ter a máxima fluidez e continuidade
Objetivo operacional: Realizar 2 vezes a sequência seguida, com continuidade e fluidez, com elementos de ligação. Avaliação dos colegas com a escala: 1- não fez; 2- fez mal; 3- fez bem.	

Matéria: Ginástica de Aparelhos	
Alunos	Objetivos
	Objetivo geral: Programa EML
	Objetivo intermédio: Minitrampolim: Salto em extensão, carpa de pernas afastadas, engrupado e meia pirueta. Plinto: Salto ao eixo e salto entre-mãos.
Objetivo operacional: Jogo das receções (aguentar 3 segundos na receção, se bem-sucedido recebe 1 ponto). 3 vezes cada salto.	

Avaliação dos colegas com a escala: 1- não fez; 2- fez mal; 3- fez bem.

Matéria: Natação	
Alunos	Objetivos
	Objetivo geral: Programa EML
1, 11, 17 4; 12; 28 13, 14, 17; 18; 24 15, 19, 20; 21, 22, 23; 25, 26, 27; 29, 30	Objetivo intermédio: Aproximação ao nado 25m L e C 50m L e C 100m E

Matéria: Atletismo	
Alunos	Objetivos
	Objetivo geral: Programa EML
30, 3, 5; 9, 10, 11, 12; 14, 17; 23, 24, 25; 27, 28, 30; 1	Corrida de Barreiras Objetivo intermédio: Sequência de 4 barreiras com partida de pé, em velocidade. Objetivo operacional: Corrida de barreiras no menor tempo possível (ir registando).
2, 3, 7; 10, 11, 14, 15; 17, 20, 26; 28; 1	Corrida de Estafetas Objetivo intermédio: 1 troca em linha reta. 1 troca em curva 1 troca em linha reta + 1 troca em curva Objetivo operacional: Ir trocando quem recebe e quem entrega, realizar a corrida no menor tempo possível (tempo individual e tempo de equipa).
1; 2; 3; 10; 11; 12; 13; 15; 16; 19; 21; 23; 26; 27; 29; 30	Lançamento do Peso Objetivo intermédio: Lançamento lateral com balanço. Objetivo operacional: Lançar o mais longe possível (ir registando), mantendo a boa técnica.
2, 11, 16, 17; 24, 30, 1	Salto em Comprimento / Triplo Salto Objetivo intermédio: Salto na passada. Hop Hop + Step Step + Jump Hop + Step + Jump Objetivo operacional: Saltar o mais longe possível e ir marcando com cones, ir registando as distâncias, ir diminuindo a zona de chamada.
30; 9, 11, 14; 17, 20, 1	Salto em Altura Objetivo intermédio: Salto em tesoura Fosbury Flop

	Objetivo operacional: Saltar o mais alto possível e ir registando a altura. 3 salto em tesoura e passar para fosbury flop, mas ir sempre aumentando a fasquia
	Corrida de Velocidade Objetivo operacional: Correr o mais rápido possível, tornar esse tempo constante e ir aumentando a distância e a velocidade a fim de manter o tempo. Correr sempre o mais rápido possível com registo de tempo.

FitEscola	
Alunos	Objetivos
	Objetivo geral: Programa EML
17	Objetivo intermédio: Vaivém: Aumentar 3 percursos.
17	Impulsão Horizontal: Aumentar 5 cm.
3, 4, 9; 12, 13, 18; 20, 21, 26; 29, 1	Flexibilidade dos membros inferiores Flexibilidade de ombros
4, 17, 29	Trabalho o final de todas as aulas.
	Abdominais: Aumentar 3 repetições.
2, 17	Flexões de Braços: Aumentar 3 repetições.

Conhecimentos
Objetivo geral: Programa EML
Objetivo intermédio: Dividir a matéria pelos 3 períodos
Objetivo operacional: 1 teste por período.

Apêndice 26 – 1ª, 2ª e 3ª UD da 2ª Etapa – Prioridades

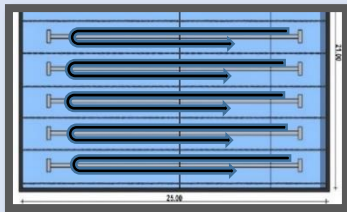
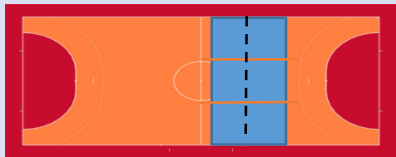
2ª Etapa: Prioridades	
1º Período	1ª Unidade Didática
Aula de 1 a 6	Data de 3 de Novembro a 19 de Novembro
Hora: 10:00 - 11:30	Duração: 90 minutos
Espaço: Exterior; Interior A/B; Piscina	Nº de alunos previstos: 29
Turma: 10º1B	
Material necessário:	

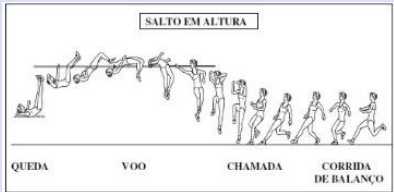
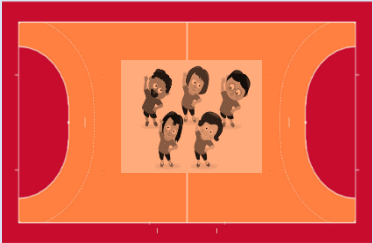
Basquetebol e Futebol: Bolas. / **Dança:** Coluna de som. / **Ginástica de solo:** Colchões e folhas com as sequências. / **Ginástica de aparelhos:** Colchões de quedas; Boque; Reuther; Minitrampolim; Plinto. / **Salto em altura e em comprimento:** Postes e fasquia; Colchões de queda. / **Badminton:** Postes e redes.

Etapa		Prioridades					
Unidade Didática		1ª UD					
Aulas		03/11	05/11	10/11	12/11	17/11	19/11
Espaços		Ext.A)	Int.	Pisc.	Ext.B	Int.	Ext.B)
Matérias	Basquetebol	X	X		X	X	
	Futebol	X			X		X
	Voleibol						
	Ginástica de Solo		X			X	
	Ginástica de Aparelhos		X			X	
	Badminton		X			X	
	Ténis de Mesa						
	Salto em Altura		X				
	Salto em Comprimento		X				
	Lançamento do Peso						
	Corrida de Velocidade						
	Corrida de Estafetas						
	Corrida de Barreiras						
	Natação			X			
	Dança	X	X		X	X	
	Condição Física	X	X	X	X	X	X
	Jogos						X

Grupos	Objetivos comportamentais/ Componentes Críticas	Organização	Avaliação
Todos	Ginástica de Aparelhos: <u>Minitrampolim:</u> Carpa de pernas afastadas; meia pirueta; extensão; engrupado. <u>Plinto longitudinal:</u> salto ao eixo e entre mãos	Alunos partem à vez. Carrossel.	
Observações:			
Todos	Ginástica de Solo: Sequência com fluidez na execução dos elementos bem como na ligação dos mesmos: SI.1: Avião; Cambalhota à Frente Engrupada; Meia Pirueta; Cambalhota Atrás Engrupada; Flexibilidade SI.2: SI.1 + Cambalhota Atrás Encarpada de Pernas Afastadas SI.3: SI.2 + Pino Cambalhota OU Pino de Cabeça. SE.1: Avião – Pirueta – Roda – Cambalhota Atrás Encarpada de Pernas Juntas – Flexibilidade – Roda + Roda SE.2: SE.1 + Cambalhota Saltada – Cambalhota à Frente de Pernas Afastadas SE.3: SE.2 + Pino Cambalhota	1 ou 2 alunos por colchão 	
Observações:			
Todos	Basquetebol <u>Jogo 2x1</u> , sem drible, em meio campo. Muitas situações de finalização; Decisões de quando passar e quando finalizar; Desmarca-se, Recebe e enquadra; Defesa entre atacantes e o cesto; Defesa sombra a 3 m de distância; Defesa apenas pode intercetar a bola.		

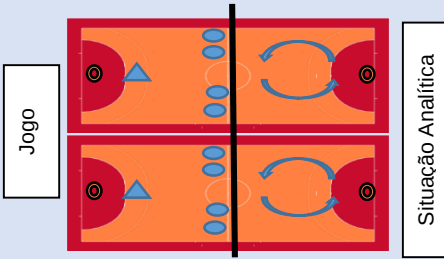
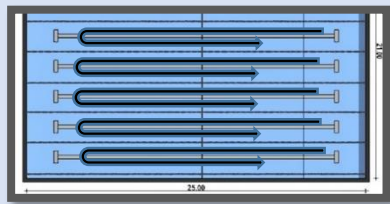
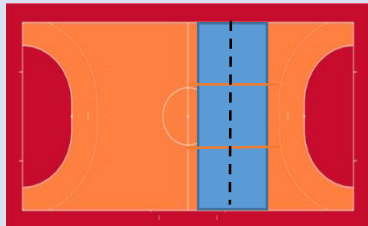
Todos	<u>Exercício Analítico de Lançamento na Passada.</u> Partem 2 alunos, 1 a driblar outro vai como defesa, mantendo distância do colega, o aluno que dribla agarra a bola e realizam os apoios para o lançamento na passada, o aluno que acompanha vai ao ressalto e continua a realizar o mesmo exercício (trocam de função sempre que há lançamento).	Jogo Situação Analítica	
Observações:			
Todos	Futsal <u>Situação Analítica:</u> Jogo da Rabia: dois toques (Receção e passe) Controlo de bola, para trabalharmos a dissociação motora. Trabalho de receção com a planta do pé para um maior controlo. Exercício: Condução de bola; remate e toques.	Jogo:	
2,3,5	<u>Situação de Jogo:</u> 2x1+GR Os atacantes saem das laterais no meio campo. Após a saída dos mesmos, estes decidem para qual baliza querem atacar através da vantagem posicional sobre a defesa. Após remate ou intercepção do defesa, o jogo pára e inicia se para o lado contrário. Trabalho de desmarcação. Não há progressão do aluno com bola. Os alunos que estavam a defender passam a atacar mais o jogador que rematou ou cujo passe foi interceptado, caso exista algum aluno em espera é esse aluno que segue a atacar.		
4	3x1		

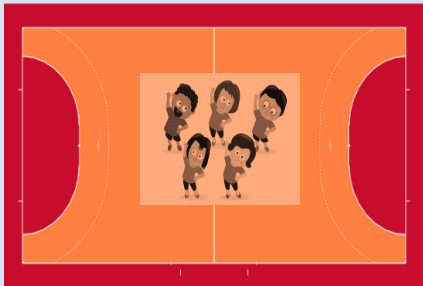
	Demarcação à distância de passe. Enquadramento ofensivo. Remata, passa a bola, na direção da baliza. Atitude defensiva à distância de segurança. Muitas tomadas de decisão (se ataca, passa ou finaliza). Trabalho de receção e passe.		
Observações:			
Todos	Natação Ações propulsivas dos membros superiores e inferiores a crol e costas. Deslize. Viragens e saltos de partida a crol e costas. Controlo corporal na fase de recuperação a crol.		
Observações:			
Todos	Badminton Volta à Europa com 20 transposições de rede 1x1 até aos 11 pontos e troca de parceiro (sistema vencedores/ vencidos). Serviço curto e comprido, dando continuidade ao movimento do braço após o batimento; Seleciona e realiza corretamente o <u>Clear</u>: bate o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça. Deslocamento constante.		
Observações:			
Todos	Salto em comprimento Saltar o mais longe possível com a técnica da passada.		

Observações:			
4	Salto em altura Técnica de Tesoura.		
2,3,4	Técnica Fosbury Floop.		
Observações:			
Todos	Dança – Rumba Quadrada Line dance • Passo Base; • Passe de Progressão; • Volta Inteira; • Volta e Contra-Volta		

2ª Etapa: Prioridades							
1º Período		2ª Unidade Didática					
Aula de 7 a 12		Data de 24 de Novembro a 17 de Dezembro					
Hora: 10:00 - 11:30		Duração: 90 minutos					
Espaço: Exterior; Interior A/B; Piscina		Nº de alunos previstos: 29					
Turma: 10º1B							
Material necessário:							
Basquetebol, jogo dos 10 passes e Futebol: Bolas. / Dança e Aptidão Física: Coluna de som. / Ginástica de solo: Colchões e folhas com as sequências. / Ginástica de aparelhos: Colchões de quedas; Boque; Reuther; Minitrampolim; Plinto. / Badminton: Postes e redes.							
Etapa		Prioridades					
Unidade Didática		2ª UD					
Aulas		24/11	26/11	3/12	10/12	15/12	17/12
Espaços		Pisc.	Ext.A	Ext.A)	Int.	Ext.A	Int.
Matérias	Basquetebol			X	X	X	X
	Futebol			X			
	Voleibol						
	Ginástica de Solo			X	X		X
	Ginástica de Aparelhos		X		X		X
	Badminton				X	X	
	Tênis de Mesa						
	Salto em Altura						
	Salto em Comprimento						
	Lançamento do Peso						
	Corrida de Velocidade						
	Corrida de Estafetas						
	Corrida de Barreiras						
	Natação	X					
	Dança				X	X	X
	Condição Física	X	X	X	X	X	X
	Jogos						

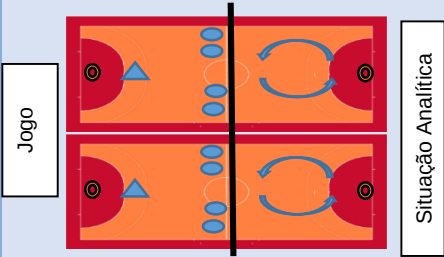
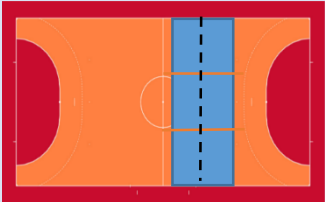
Grupos	Objetivos comportamentais/ Componentes Críticas	Organização	Avaliação
Todos	Ginástica de Aparelhos: <u>Minitrampolim:</u> Carpa de pernas afastadas; meia pirueta; extensão; engrupado. <u>Plinto longitudinal:</u> salto ao eixo e entre mãos.	Alunos partem à vez. Carrossel.	
Observações:			
Todos	Ginástica de Solo: Sequência com fluidez na execução dos elementos bem como na ligação dos mesmos: SI.1: Avião; Cambalhota à Frente Engrupada; Meia Pirueta; Cambalhota Atrás Engrupada; Flexibilidade SI.2: SI.1 + Cambalhota Atrás Encarpada de Pernas Afastadas SI.3: SI.2 + Pino Cambalhota OU Pino de Cabeça. SE.1: Avião – Pirueta – Roda – Cambalhota Atrás Encarpada de Pernas Juntas – Flexibilidade – Roda + Roda SE.2: SE.1 + Cambalhota Saltada – Cambalhota à Frente de Pernas Afastadas SE.3: SE.2 + Pino Cambalhota	1 ou 2 alunos por colchão 	
Observações:			
4	Basquetebol <u>Jogo 2x1</u> , sem drible. Muitas situações de finalização; Decisões de quando passar e quando finalizar; Desmarca-se, Recebe e enquadra; Defesa entre atacantes e o cesto; Defesa sombra a 3 m de distância; Defesa apenas pode intercetar a bola.		

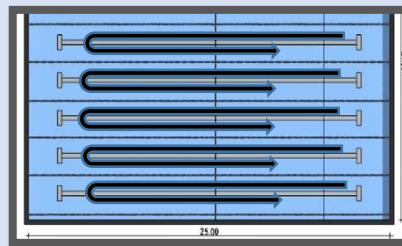
2,3,5	<u>Jogo 3x2.</u> Muitas situações de finalização; Desmarcação; defesa entre o adversário e o cesto.		
Todos	<u>Exercício Analítico</u> de Lançamento na Passada. Partem 2 alunos, 1 a driblar outro vai como defesa, mantendo distância do colega, o aluno que dribla agarra a bola e realizam os apoios para o lançamento na passada, o aluno que acompanha vai ao ressalto e continua a realizar o mesmo exercício (trocam de função sempre que há lançamento).		
Observações:			
	Natação Ações propulsivas dos membros superiores e inferiores a crol e costas. Deslize. Viragens e saltos de partida a crol e costas. Controlo corporal na fase de recuperação a crol.		
Todos			
Observações:			
	Badminton 1+1 com 20 transposições de rede e troca de par. 1x1 até aos 11 pontos e troca de parceiro (sistema vencedores/ vencidos). Serviço curto e comprido, dando continuidade ao movimento do braço após o batimento; Seleciona e realiza corretamente o <u>Clear</u>: bate o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça. Deslocamento constante.		
Todos			

Observações:			
Todos	Aptidão Física		
	Vaivém Impulsão Horizontal		
Observações:			
Todos	Jogo 10 passes		
	Trabalho de desmarcação; receção e passe		
Observações:			
Todos	Dança – Merengue		
	Line dance • Passos no lugar e progredindo à frente e atrás; • Mambo; • Passos laterais à direita alternados com junção de apoios; • Volta à direita; • Passos cruzados pela frente ou por trás; • Volta à esquerda; • Mambo “saltado” • Passos à frente e atrás; • V e A.		

2ª Etapa: Prioridades					
2º Período		3ª Unidade Didática			
Aula de 15 a 18		Data de 5 de Janeiro a 14 de Janeiro			
Hora: 10:00 - 11:30		Duração: 90 minutos			
Espaço: Exterior; Interior A/B; Piscina		Nº de alunos previstos: 29			
Turma: 10º1B					
Material necessário:					
Basquetebol: Bolas. / Dança: Coluna de som. / Ginástica de solo: Colchões e folhas com as sequências. / Ginástica de aparelhos: Colchões de quedas; Boque; Reuther; Minitrampolim; Plinto. / Badminton: Postes e redes.					
Etapa		Prioridades			
Unidade Didática		3ª UD			
Aulas		5/01	7/01	12/01	14/01
Espaços		Pisc.	Int.	Ext.A)	Int.
Matérias	Basquetebol			X	X
	Futebol			X	
	Voleibol				
	Ginástica de Solo				X
	Ginástica de Aparelhos				X
	Badminton				X
	Tênis de Mesa				
	Salto em Altura				
	Salto em Comprimento				
	Lançamento do Peso				
	Corrida de Velocidade				
	Corrida de Estafetas				
	Corrida de Barreiras				
	Natação	X			
	Dança		X	X	X
	Condição Física	X	X	X	X
	Jogos				

Grupos	Objetivos comportamentais/ Componentes Críticas	Organização	Avaliação
Todos	Ginástica de Aparelhos: <u>Minitrampolim:</u> Carpa de pernas afastadas; meia pirueta; extensão; engrupado. <u>Plinto longitudinal:</u> salto ao eixo e entre mãos.	Alunos partem à vez. Carrossel.	
Observações:			
Todos	Ginástica de Solo: Sequência com fluidez na execução dos elementos bem como na ligação dos mesmos: SI.1: Avião; Cambalhota à Frente Engrupada; Meia Pirueta; Cambalhota Atrás Engrupada; Flexibilidade SI.2: SI.1 + Cambalhota Atrás Encarpada de Pernas Afastadas SI.3: SI.2 + Pino Cambalhota OU Pino de Cabeça. SE.1: Avião – Pirueta – Roda – Cambalhota Atrás Encarpada de Pernas Juntas – Flexibilidade – Roda + Roda SE.2: SE.1 + Cambalhota Saltada – Cambalhota à Frente de Pernas Afastadas SE.3: SE.2 + Pino Cambalhota	1 ou 2 alunos por colchão 	
Observações:			
Todos	Basquetebol <u>Jogo 2x1</u> , sem drible.		

	Muitas situações de finalização; Decisões de quando passar e quando finalizar; Desmarca-se, Recebe e enquadra; Defesa entre atacantes e o cesto; Defesa sombra a 3 m de distância; Defesa apenas pode intercetar a bola.		
Observações:			
Todos	Badminton 1+1: 10 transposições. 1x1 até aos 11 pontos e troca de parceiro (sistema vencedores/ vencidos). Serviço curto e comprido, dando continuidade ao movimento do braço após o batimento; Seleciona e realiza corretamente o <u>Clear</u>: bate o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça. Deslocamento constante.		
Observações:			
Todos	Dança – Merengue Line dance • Passos no lugar e progredindo à frente e atrás; • Mambo; • Passos laterais à direita alternados com junção de apoios; • Volta à direita; • Passos cruzados pela frente ou por trás; • Volta à esquerda;		

	• Mambo “saltado” • Passos à frente e atrás; • V e A.		
Observações:			
Todos	Natação Ações propulsivas dos membros superiores e inferiores a crol e costas. Deslize. Viragens e saltos de partida a crol e costas. Controlo corporal na fase de recuperação a crol.		
Observações:			

Apêndice 27 – Ficha AGIC

Professor Titular: _____

Ano e Turma: _____

Data: ____/____/2021

Folha de Registo PTI			Avaliação com: B – Bom; S – Suficiente; I - Insuficiente	Observações
Tempo Útil	Apresenta tempos de transição curtos			
T. Prática	Proporciona aos alunos o mesmo tempo de prática nas estações de trabalho			
Partes da Aula	Parâmetros	CrITÉrios de Avaliação		
Parte Inicial	Gestão	Ter o material pronto no início da aula		
		Posicionamento do professor e alunos		
		Tempo na formação de grupos		
		Verificação de faltas, presenças e questões de seguranças		
	Instrução	Linguagem simples, clara e objetiva		
		Apresentação dos objetivos e tarefas da aula		
		Informação sobre as áreas e rotatividade dos alunos		
	Clima	Mantém a atenção dos alunos		
		Dinamismo no aquecimento		
Parte Fundamental	Gestão	Posicionamento do professor		
		Ocupação equilibrada dos espaços		
		Utilização de meios auxiliares		
		Manutenção do controlo visual de toda a turma		
		Mesmo tempo passado por cada grupo em cada tarefa/área		
		Segurança nas atividades		
	Instrução	Fornece Feedbacks (individuais e de grupo)		
		Aplica estratégias nas tarefas		
		Manter os alunos focados nas tarefas		
		Completa o ciclo de Feedback		
		Valorizar o bom desempenho dos alunos		

Parte Final	Clima	Feedbacks positivos		
		Realçar bons desempenhos		
		Autonomia dos alunos		
	Gestão	Arrumação do Material		
		Posicionamento do professor e dos alunos		
	Instrução	Balanço da aula		
		Introduzir a aula seguinte		
	Clima	Motivar os alunos para as próximas aulas		
		Valorizar desempenhos e comportam. positivos		

Apêndice 28 – Teste de avaliação - Conhecimentos

Nome _____ Nº _____

Data ____ / ____ / ____

Classificação _____ Prof. _____ O Enc. Educação _____

A prova apresenta a duração máxima de 45'. Lê atentamente todas as questões antes de responder

I – Alimentação

“A refeição mais subestimada pela população em geral é o pequeno-almoço, no entanto, é a refeição mais importante do dia.”

1.1. Indica com uma X as afirmações que comprovem a afirmação.

- A) Durante a noite, estamos muitas horas sem comer. X
- B) Tem influência na manutenção de um peso adequado. X
- C) Um bom pequeno-almoço interfere negativamente no rendimento físico.
- D) Um bom pequeno-almoço melhora no rendimento cognitivo. X
- E) Tomar o pequeno-almoço regula o apetite. X
- F) Posso reforçar o jantar para substituir o pequeno-almoço.
- G) Não tomar o pequeno-almoço é uma boa forma de reduzir o peso.
- H) Um bom pequeno-almoço estabiliza os níveis de açúcar. X

II – Benefícios da Atividade Física (AF)

2.1. Completa os espaços em branco, correspondentes às recomendações da Organização Mundial de Saúde.

Nas idades compreendidas entre os 5-17 anos as crianças e adolescentes devem acumular, no mínimo, 60 min/dia de AF Moderada a Vigorosa (aeróbia) e deve ser incorporada pelo menos 3 vezes/semana.

Entre os 18 – 64 anos devem acumular 150 min de AF moderada durante a semana ou 75 min de AF vigorosa (aeróbia). A AF deve de obter uma duração mínima de 10minutos contínuos e o trabalho de Força deve ser realizado 2 a 3 vezes por semana.

2.2. A prática de AF, como sabes, traz inúmeros benefícios para a saúde. Identifica o tipo de benefício (Fisiológico, Psicológico, Social, Funcional, Composição Corporal) correspondente a cada afirmação:

O coração torna-se maior e mais forte, logo terá de bater menos vezes para enviar a mesma quantidade de sangue até aos órgãos	Fisiológico
Diminuição do tamanho das células de gordura	Composição Corporal
Aumenta a autoestima;	Psicológico
Previne Osteoporose e determinados tipos de cancro	Fisiológico
Previne Depressão	Psicológico
Aumento da quantidade de músculo no corpo;	Composição Corporal
Espírito de equipa/cooperação	Social
Facilitar a interação social;	Social
Por cada inspiração, entrará mais ar rico em oxigénio nos pulmões (diminuição da frequência respiratória);	Fisiológico
Melhora a imagem corporal e sua perceção	Psicológico
Aumenta a confiança	Psicológico
Diminuição da percentagem de massa gorda no corpo	Composição Corporal
Pertencer a um grupo	Social
Aumenta a capacidade de realizar com vigor as atividades diárias.	Funcional
Melhora a gestão emocional (lidar com o stress)	Psicológico

III – Natação

3.1. Faz corresponder os estilos de natação da coluna da esquerda às técnicas da coluna da direita.

COSTAS
CROL
BRUÇOS
MARIPOSA

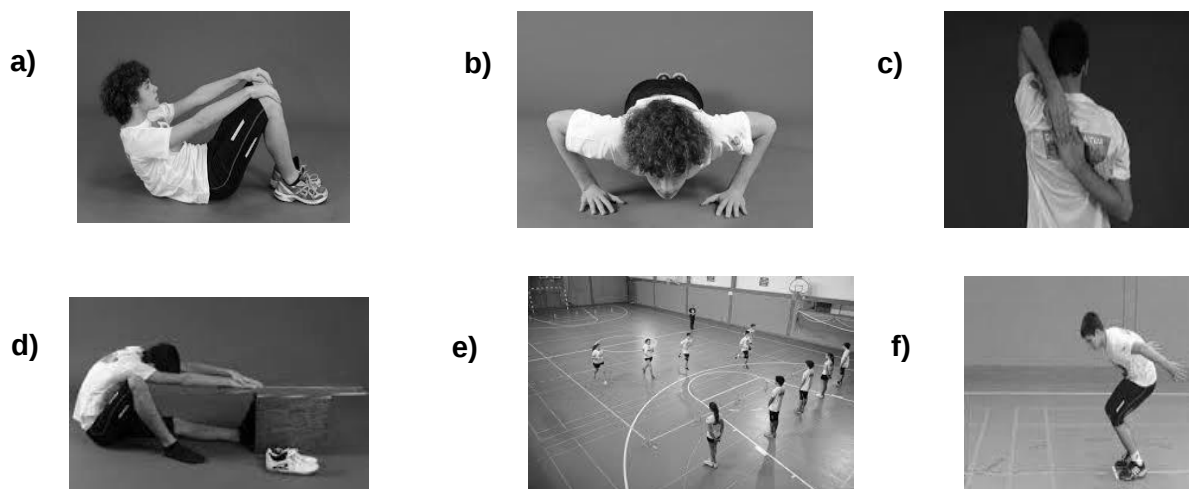
TÉCNICAS ALTERNADAS
TÉCNICAS SIMULTÂNEAS

3.2. Indica a ordem correta de uma prova de 100 metros Estilos.

R: Mariposa; Costas; Bruços e Crol

IV – Aptidão Física

4.1 Identifica as capacidades trabalhadas, bem como os testes do Fitescola, representados nas imagens abaixo.



Alínea	Capacidades Físicas	Teste
a)	Força Média	Abdominais
b)	Força Superior	Extensões de Braços
c)	Flexibilidade de Ombros	Dedos com Dedos
d)	Flexibilidade dos Membros Inferiores	Senta e Alcança
e)	Resistência Aeróbia	VaiVém
f)	Força Inferior	Impulsão Horizontal

4.2 Faz corresponder as capacidades motoras com a respetiva descrição.

Capacidades Físicas	Descrição
Resistência	Consiste na capacidade que o organismo tem de realizar esforços com uma determinada duração e intensidade sem fadiga. Esta capacidade permite que um atleta realize os exercícios físicos com menor esforço e durante mais tempo.
Força	Consiste na capacidade de movimentar o corpo ou um objeto através da contração muscular.
Flexibilidade	Consiste na capacidade de realizar movimentos corporais de grande amplitude.
Velocidade	Consiste na capacidade de realizar uma determinada distância no menor espaço temporal possível.

4.3 Classifique com (V) Verdadeiro ou com (F) Falso, as seguintes afirmações relacionadas com os testes do Fitescola:

Vaivém

- A) O aluno a ser avaliado corre ao longo do percurso de 20 m, na distância marcada por duas linhas, e deve tocar na linha quando ouve o sinal sonoro. V
- B) O sinal áudio ajuda o aluno a marcar a velocidade durante o percurso. V
- C) Ao sinal sonoro o aluno deve continuar no mesmo sentido de corrida. F
- D) Inicialmente a velocidade é mais acelerada e diminui progressivamente com o decorrer do teste. F

Abdominais

- E) O aluno deve iniciar o teste deitado de barriga no colchão com a cabeça sobre o colchão. F
- F) O aluno deve fletir o tronco de forma lenta e controlada. V
- G) O aluno pode levantar os pés do colchão/chão. F
- H) O aluno deve continuar o teste até não conseguir realizar mais repetições ao ritmo da cadência. V
- I) O teste deve ser interrompido à quarta execução incorreta. F
- J) O aluno pode agarrar os joelhos com os dedos para ajudar na flexão do corpo. F

Senta e Alcança

- K) O aluno deve sentar-se no chão, descalço e de frente para a caixa, com uma perna em extensão completa, encostando o pé à caixa e a outra deve estar fletida. V
- L) A planta do pé da perna que está fletida pode não estar bem assente no chão. F
- M) Uma das mãos pode estar mais à frente do que a outra. A mão que está mais à frente é que conta. F
- N) As palmas das mãos devem estar viradas para baixo, sobrepostas e com os dedos estendidos. V
- O) As mãos devem deslizar de forma lenta e controlada. V

Flexões de Braços

- P) O aluno deve iniciar o teste com o corpo em prancha, com o cotovelo em extensão, e com os pés ligeiramente afastados, apoiando-se nas pontas dos pés. V
- Q) O teste deve ser interrompido à segunda execução incorreta. V
- R) O aluno deverá fletir o cotovelo de forma lenta e controlada, até que o ombro desça até ao nível do cotovelo e o braço esteja paralelo ao solo, formando aproximadamente um ângulo de 45° entre o braço e o antebraço. F
- S) Durante as execuções o olhar deverá estar dirigido para as mãos. V
- T) O aluno deve respeitar a cadência sonora. V

Questão	1.1	2.1	2.2	3.1	3.2	4.1	4.2	4.3
Cotação	20	30	20	15	15	30	30	40

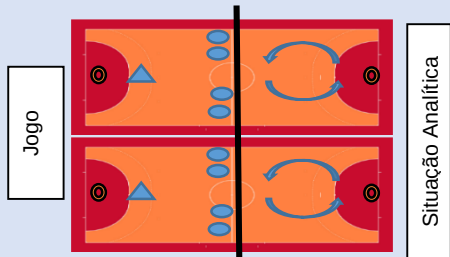
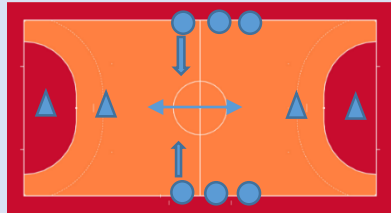
Apêndice 29 – Resultado do Teste de Avaliação – Conhecimentos

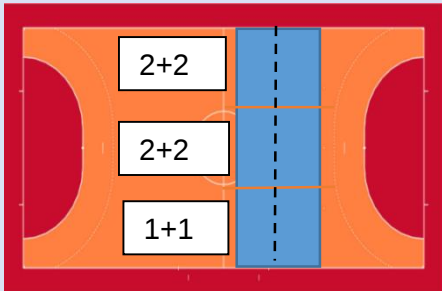
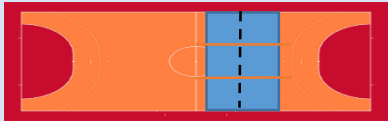
Nº	Conhecimentos
1	17.8
2	12.7
3	17.0
4	16.9
5	18.2
6	19.2
7	X
8	17.7
9	18.7
10	17.7
11	18.0
12	18.4
13	18.7
14	18.9
15	18.5
16	16.7
17	18.6
18	17.6
19	17.7
20	18.6
21	19.8
22	19.1
23	19.0
24	18.5
25	19.4
26	17.2
27	16.7
28	19.2
29	19.6
30	10.9

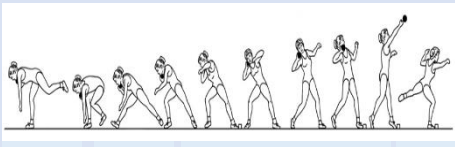
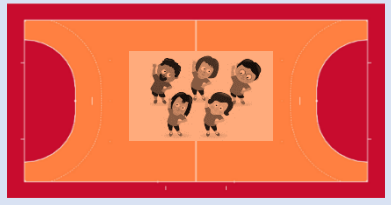
Apêndice 30 – 1ª, 2ª e 3ª UD da 3ª Etapa – Progressão

3ª Etapa: Progressão									
2º Período				1ª Unidade Didática					
Aula de 1 a 6				Data de 19 de Janeiro a 11 de Fevereiro					
Hora: 10:00 - 11:30				Duração: 90 minutos					
Espaço: Exterior; Interior A/B; Piscina				Nº de alunos previstos: 29					
Turma: 10º1B									
Material necessário:									
Basquetebol: bolas / Futsal: bolas / Voleibol: bolas, postes e redes / Ginástica de Solo: colchões / Ginástica de Aparelhos: colchões de queda, minitrampolim, reuther, plinto / Badminton: postes, redes, raquetes e volantes / Ténis de Mesa: mesas, raquetes e volantes / Lançamento do Peso: caixa de areia e pesos / Dança: coluna de som									
Etapa		Progressão							
Unidade Didática		1ª UD							
Aulas		19/01	21/01	26/01	28/01	02/02	04/02	09/02	11/02
Espaços		Pisc.	Ext.	Int.B)	Ext.	Pisc.	Int.A)	Ext.	Int.A)
Matérias	Basquetebol		X		X			X	
	Futebol		X		X			X	
	Voleibol			X			X		X
	Ginástica de Solo		X	X	X		X	X	X
	Ginástica de Aparelhos			X			X		X
	Badminton			X					
	Ténis de Mesa						X		X
	Salto em Altura								
	Salto em Comprimento								
	Lançamento do Peso		X		X			X	
	Corrida de Velocidade								
	Corrida de Estafetas								
	Corrida de Barreiras								
	Natação	X				X			
	Dança		X	X	X		X	X	X
Condição Física	X	X	X	X	X	X	X	X	
Jogos									

Grupos	Objetivos comportamentais/ Componentes Críticas	Organização	Avaliação
Todos	Ginástica de Aparelhos: <u>Minitrampolim:</u> Carpa de pernas unidas; pirueta; <u>Progressão para ¾ mortal:</u> peixinho. <u>Plinto longitudinal:</u> salto ao eixo e entre mãos	Alunos partem à vez. Carrossel.	
Observações:			
Todos	Ginástica de Solo: Sequência com fluidez na execução dos elementos bem como na ligação dos mesmos: SI.1: Avião; Cambalhota à Frente Engrupada; Meia Pirueta; Cambalhota Atrás Engrupada; Flexibilidade SI.2: SI.1 + Cambalhota Atrás Encarpada de Pernas Afastadas SI.3: SI.2 + Pino Cambalhota OU Pino de Cabeça. SE.1: Avião – Pirueta – Roda – Cambalhota Atrás Encarpada de Pernas Juntas – Flexibilidade – Roda + Roda SE.2: SE.1 + Cambalhota Saltada – Cambalhota à Frente de Pernas Afastadas SE.3: SE.2 + Pino Cambalhota	1 ou 2 alunos por colchão 	
Observações:			
4	Basquetebol <u>Jogo 2x1</u> , sem drible. Muitas situações de finalização; Decisões de quando passar e quando finalizar; Desmarca-se, Recebe e enquadra; Defesa entre atacantes e o		

2,3,5	cesto; Defesa sombra a 3 m de distância; Defesa apenas pode intercetar a bola.		
Todos	<u>Jogo 3x2.</u> Muitas situações de finalização; Desmarcação; defesa entre o adversário e o cesto. <u>Exercício Analítico</u> de Lançamento na Passada. Partem 2 alunos, 1 a driblar outro vai como defesa, mantendo distância do colega, o aluno que dribla agarra a bola e realizam os apoios para o lançamento na passada, o aluno que acompanha vai ao ressalto e continua a realizar o mesmo exercício (trocam de função sempre que há lançamento).		
Observações:			
Todos	Futsal <u>Situação Analítica:</u> Jogo da Rabia: dois toques (Receção e passe) Controlo de bola, para trabalharmos a dissociação motora. Trabalho de receção com a planta do pé para um maior controlo.	Jogo: 	
2,3,5	<u>Situação de Jogo:</u> 2x1+GR Os atacantes saem das laterais no meio campo. Após a saída dos mesmos, estes decidem para qual baliza querem atacar através da vantagem posicional sobre a defesa. Após remate ou interceção do defesa, o jogo pára e inicia se para o lado contrário. Trabalho de desmarcação. Não há progressão do aluno com bola.		

4	Os alunos que estavam a defender passam a atacar mais o jogador que rematou ou cujo passe foi intercetado, caso exista algum aluno em espera é esse aluno que segue a atacar. 3x1 Demarcação à distância de passe. Enquadramento ofensivo. Remata, passa a bola, na direção da baliza. Atitude defensiva à distância de segurança. Muitas tomadas de decisão (se ataca, passa ou finaliza). Trabalho de receção e passe.		
Observações:			
Todos	Voleibol Jogo 2+2 e 1+1 Ao sinal do professor os dois jogadores mais próximos do campo do 1+1, trocam com os colegas. Serve por baixo colocado. Realizar 6 transições com pelo menos dois toques por equipa. Passes em toque de dedos. Coopera com os companheiros. Tentar manter a bola no ar. Deslocação para o ponto de queda da bola.		
Observações:			
Todos	Badminton 1+1: 10 transposições. 1x1 até aos 11 pontos e troca de parceiro (sistema vencedores/ vencidos). Serviço curto e comprido,		

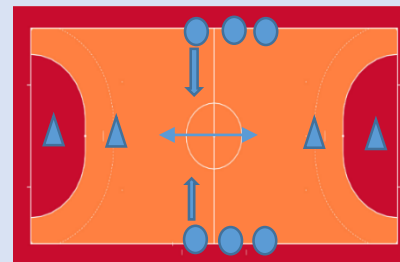
	dando continuidade ao movimento do braço após o batimento; Seleciona e realiza corretamente o <u>Clear</u> : bate o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça. Deslocamento constante.		
Observações:			
Todos	Ténis de Mesa 5 serviços de cada aluno. Jogo de cooperação 1+1. Perceber como se inicia o jogo. Realiza pega clássica. Bola muito tempo em jogo com trajetórias baixas. Vêm-se batimentos de direita e de revés. Regressa a posição inicial após batimento.		
Observações:			
Todos	Lançamento do peso 5. Cotovelo afastado do tronco; 6. Roda e avança a bacia do lado do peso; 7. Empurra o engenho para frente e para cima; 8. Extensão total dos segmentos e flexão da mão;		
Observações:			
Todos	Dança – Merengue Line dance • Passos no lugar e progredindo à frente e atrás; • Mambo; • Passos laterais à direita alternados com junção de apoios; • Volta à direita; • Passos cruzados pela frente ou por trás; • Volta à esquerda;		

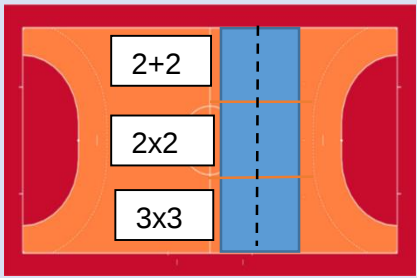
	• Mambo “saltado” • Passos à frente e atrás; • V e A.		
--	---	--	--

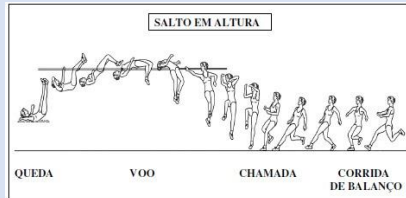
3ª Etapa: Progressão								
2º Período		2ª Unidade Didática						
Aula de 9 a 15		Data de 9 de Fevereiro a 11 de Março						
Hora: 10:00 - 11:30		Duração: 90 minutos						
Espaço: Exterior; Interior A/B; Piscina		Nº de alunos previstos: 29						
Turma: 10º1B								
Material necessário:								
Futsal: bolas / Voleibol: bolas, postes e redes / Ginástica de Solo: colchões / Ginástica de Aparelhos: colchões de queda, minitrampolim, reuther, plinto / Ténis de Mesa: mesas, raquetes e volantes / Lançamento do Peso: caixa de areia e pesos / Salto em altura: colchões de queda, postes e fasquia / Corrida de estafetas: testemunhos e pinos / Dança: coluna de som								
Etapa		Progressão						
Unidade Didática		2ª UD						
Aulas		18/02	23/02	25/02	02/03	04/03	09/03	11/03
Espaços		Int.B).	Int.A)	Int.B)	Pisc	Ext.	Int.B)	Ext.
Matérias	Basquetebol							
	Futebol	X	X	X		X		X
	Voleibol	X	X	X			X	
	Ginástica de Solo	X	X	X		X	X	X
	Ginástica de Aparelhos	X						
	Badminton							
	Ténis de Mesa		X				X	
	Salto em Altura			X			X	
	Salto em Comprimento							
	Lançamento do Peso					X		X
	Corrida de Velocidade							
	Corrida de Estafetas					X		X
	Corrida de Barreiras							
	Natação				X			
	Dança	X	X	X		X	X	X
	Condição Física	X	X	X	X	X	X	X
Jogos								

Grupos	Objetivos comportamentais/ Componentes Críticas	Organização	Avaliação
Todos	Ginástica de Aparelhos: <u>Minitrampolim:</u> Carpa de pernas unidas; pirueta; Progressão para $\frac{3}{4}$ mortal: peixinho. <u>Plinto longitudinal:</u> salto ao eixo; entre mãos e queda facial	Alunos partem à vez. Carrossel.	
Observações:			
Todos	Ginástica de Solo: Sequência com fluidez na execução dos elementos bem como na ligação dos mesmos: SI.1: Avião; Cambalhota à Frente Engrupada; Meia Pirueta; Cambalhota Atrás Engrupada; Flexibilidade SI.2: SI.1 + Cambalhota Atrás Encarpada de Pernas Afastadas SI.3: SI.2 + Pino Cambalhota OU Pino de Cabeça. SE.1: Avião – Pirueta – Roda – Cambalhota Atrás Encarpada de Pernas Juntas – Flexibilidade – Roda + Roda SE.2: SE.1 + Cambalhota Saltada – Cambalhota à Frente de Pernas Afastadas SE.3: SE.2 + Pino Cambalhota	1 ou 2 alunos por colchão 	
Observações:			
Todos	Futsal <u>Situação Analítica:</u> Jogo da Rabia: dois toques (Receção e passe)		

2,3,5	Controlo de bola, para trabalharmos a dissociação motora. Trabalho de receção com a planta do pé para um maior controlo. <u>Situação de Jogo:</u> 3x1+GR Os atacantes saem das laterais no meio campo. Após a saída dos mesmos, estes decidem para qual baliza querem atacar através da vantagem posicional sobre a defesa. Após remate ou interceção do defesa, o jogo pára e inicia se para o lado contrário. Trabalho de desmarcação e enquadramento ofensivo. Não há progressão do aluno com bola. Os alunos que estavam a defender passam a atacar mais o jogador que rematou ou cujo passe foi intercetado, caso exista algum aluno em espera é esse aluno que segue a atacar.	Jogo:	
4	3x2 Demarcação à distância de passe. Enquadramento ofensivo. Remata, passa a bola, na direção da baliza. Atitude defensiva à distância de segurança ativa. Muitas tomadas de decisão (se ataca, passa ou finaliza). Trabalho de receção e passe.		
Observações:			
Todos	Voleibol Jogo 2+2; 2x2 e 3x3 Ao sinal do professor os dois jogadores mais próximos do campo do 2x2, trocam com 2 dos colegas.		



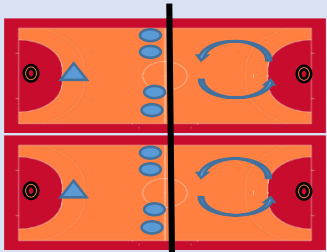
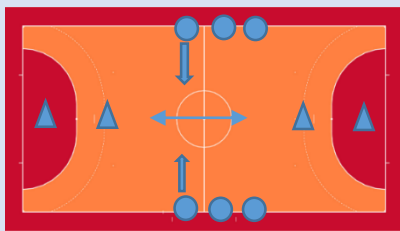
	Serve por baixo colocado ou por cima. 2+2: Realizar 6 transições com pelo menos dois toques por equipa. Passes em toque de dedos. Coopera com os companheiros. Tentar manter a bola no ar. Deslocação para o ponto de queda da bola. Ao sinal do Professor inicia-se o 3x3 com jogo de 1x1 de serviços		
Observações:			
Todos	Ténis de Mesa 5 serviços de cada aluno. Jogo 1x1. Realiza pega clássica. Bola com trajetórias baixas. Vêem-se batimentos de direita e de revés. Regressa a posição inicial após batimento. Sistema de vencedores vencidos.		
Observações:			
Todos	Lançamento do peso 9. Cotovelo afastado do tronco; 10. Roda e avança a bacia do lado do peso; 11. Empurra o engenho para frente e para cima; 12. Extensão total dos segmentos e flexão da mão;		
Observações:			
Todos	Dança – Regadinho Passo Passeio Cruza – Descruza Voltas		

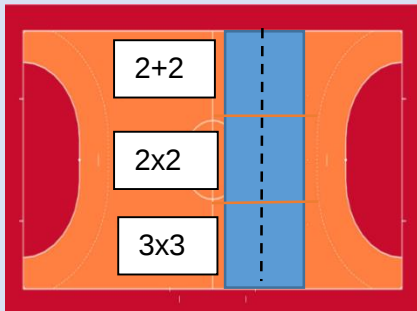
	Trocas de par Sariquité Eleva os calcanhares à retaguarda no passo corrido, Cruza atrás o calcanhar no passo saltado lateral, com batimentos fortes nos últimos dois apoios. Realiza os rodopios (individuais ou com o par) em passo de corrida rápido, finalizando com batimento forte nos dois últimos apoios		
Observações:			
Todos	Salto em Altura Salto Tesoura Salto FosburyFlop 1. Corrida de balanço; 2. Chamada; 3. Voo; 4. Queda,		
Observações:			
Todos	Corrida de Estafetas 3 passagens de testemunho com introdução do mesmo em curva		
Observações:			
Todos	Natação Ações propulsivas dos membros superiores e inferiores a crol e costas. Deslize. Viragens e saltos de partida a crol e costas.		

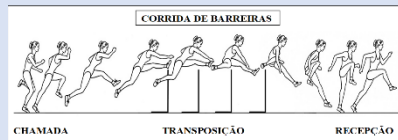
	Controlo corporal na fase de recuperação a crol. Introdução da técnica de Mariposa		
Observações:			

3ª Etapa: Progressão							
2º Período		3ª Unidade Didática					
Aula de 16 a 21		Data de 16 de Março a 8 de Abril					
Hora: 10:00 - 11:30		Duração: 90 minutos					
Espaço: Exterior; Interior A/B; Piscina		Nº de alunos previstos: 29					
Turma: 10º1B							
Material necessário:							
Basquetebol: bolas / Futsal: bolas / Voleibol: bolas, postes e redes / Ginástica de Solo: colchões / Ginástica de Aparelhos: colchões de queda, minitrampolim, reuther, plinto / Salto em comprimento: caixa de areia e pesos / Corrida de Estafetas: testemunhos / Corrida de Barreiras: barreiras / Dança: coluna de som							
Etapa		Progressão					
Unidade Didática		3ª UD					
Aulas		16/03	18/03	23/03	25/03	06/04	08/04
Espaços		Pisc	Int.A)	Ext	Int.A)	Pisc.	Int.A)
Matérias	Basquetebol				X		X
	Futebol		X		X		
	Voleibol		X		X		X
	Ginástica de Solo		X	X	X		X
	Ginástica de Aparelhos		X				X
	Badminton						
	Ténis de Mesa						
	Salto em Altura						
	Salto em Comprimento			X			
	Lançamento do Peso						
	Corrida de Velocidade						
	Corrida de Estafetas			X			
	Corrida de Barreiras			X			
	Natação	X				X	
	Dança		X	X	X		X
	Condição Física	X	X	X	X	X	X
Jogos							

Grupos	Objetivos comportamentais/ Componentes Críticas	Organização	Avaliação
Todos	Ginástica de Aparelhos: <u>Minitrampolim:</u> Carpa de pernas unidas; pirueta; Progressão para $\frac{3}{4}$ mortal: peixinho. <u>Plinto longitudinal:</u> salto ao eixo; entre mãos e queda facial	Alunos partem à vez. Carrossel.	
Observações:			
Todos	Ginástica de Solo: Sequência com fluidez na execução dos elementos bem como na ligação dos mesmos: SI.1: Avião; Cambalhota à Frente Engrupada; Meia Pirueta; Cambalhota Atrás Engrupada; Flexibilidade SI.2: SI.1 + Cambalhota Atrás Encarpada de Pernas Afastadas SI.3: SI.2 + Pino Cambalhota OU Pino de Cabeça. SE.1: Avião – Pirueta – Roda – Cambalhota Atrás Encarpada de Pernas Juntas – Flexibilidade – Roda + Roda SE.2: SE.1 + Cambalhota Saltada – Cambalhota à Frente de Pernas Afastadas SE.3: SE.2 + Pino Cambalhota	1 ou 2 alunos por colchão 	
Observações:			
4	Basquetebol <u>Jogo 3x3</u> , sem drible. Muitas situações de finalização; Decisões de quando passar e quando finalizar; Desmarca-		

2,3,5	se, Recebe e enquadra; Defesa entre atacantes e o cesto; Defesa sombra a 3 m de distância; Defesa apenas pode intercetar a bola. Participação no ressalto defensivo. <u>Jogo 3x3.</u> Muitas situações de finalização; Desmarcação; defesa entre o adversário e o cesto. Muitos lançamentos na passada.	Jogo  Situação Analítica
Todos	<u>Exercício Analítico</u> de Lançamento na Passada. Partem 2 alunos, 1 a driblar outro vai como defesa, mantendo distância do colega, o aluno que dribla agarra a bola e realizam os apoios para o lançamento na passada, o aluno que acompanha vai ao ressalto e continua a realizar o mesmo exercício (trocam de função sempre que há lançamento).	
Observações:		
Todos	Futsal <u>Situação Analítica:</u> Jogo da Rabia: dois toques (Receção e passe) Controlo de bola, para trabalharmos a dissociação motora. Trabalho de receção com a planta do pé para um maior controlo.	Jogo: 
2,3,5	<u>Situação de Jogo:</u> 3x2+GR Os atacantes saem das laterais no meio campo. Após a saída dos mesmos, estes decidem para qual baliza querem atacar através da vantagem posicional sobre a defesa. Após remate ou interceção do defesa, o jogo pára e inicia se para o lado contrário.	

4	Trabalho de desmarcação e enquadramento ofensivo. Não há progressão do aluno com bola. Os alunos que estavam a defender passam a atacar mais o jogador que rematou ou cujo passe foi intercetado, caso exista algum aluno em espera é esse aluno que segue a atacar. 3x3 Demarcação à distância de passe. Enquadramento ofensivo. Remata, passa a bola, na direção da baliza. Atitude defensiva à distância de segurança ativa. Muitas tomadas de decisão (se ataca, passa ou finaliza). Trabalho de receção e passe.		
Observações:			
Todos	Voleibol Jogo 2+2; 2x2 e 3x3 Ao sinal do professor os dois jogadores mais próximos do campo do 2x2, trocam com 2 dos colegas. Serve por baixo colocado ou por cima. 2+2: Realizar 6 transições com pelo menos dois toques por equipa. Passes em toque de dedos. Cooperar com os companheiros. Tentar manter a bola no ar. Deslocação para o ponto de queda da bola. Ao sinal do Professor inicia-se o 3x3 com jogo de 1x1 de serviços	 O diagrama mostra um campo de voleibol com uma rede central. À esquerda da rede, há uma área laranja rotulada '2+2'. À direita da rede, há uma área laranja rotulada '3x3'. No centro, entre as áreas laranja, há uma faixa azul rotulada '2x2'. As áreas laranja também contêm círculos brancos representando as posições dos jogadores.	
Observações:			
	Salto em Comprimento		

Todos	13. Balanço; 14. Chamada; 15. Voo; 16. Queda.		
Observações:			
Todos	Dança – Chá-chá-chá Time step Passo Volta por baixo do braço para a esquerda e para a direita Promenades/New Yorker Volta à esquerda/Spot turn		
Observações:			
Todos	Corrida de Estafetas 3 passagens de testemunho com introdução do mesmo em curva		
Observações:			
Todos	Corrida de Barreiras 1. Chamada; 2. Transposição; 3. Receção		
Observações:			
Todos	Natação Ações propulsivas dos membros superiores e inferiores a crol e costas. Deslize. Viragens e saltos de partida a crol e costas.		

	Controlo corporal na fase de recuperação a crol. Consolidação da técnica de Mariposa e a sua viragem		
Observações:			

Apêndice 31 – Temas e condições de realização dos trabalhos de grupo de EF

Os temas para os trabalhos foram:

1. Sedentarismo e Evolução Tecnológica (Poluição; Urbanismo e a Industrialização).
2. Relacionar Aptidão Física e Saúde: Repouso; Higiene; Afetividade.
3. Relacionar Aptidão Física e Saúde: Composição corporal; Alimentação.
4. Relacionar Aptidão Física e Saúde: Benefícios da Atividade Física.
5. Suporte Básico de Vida (Prestação de socorro).

Para a elaboração destes trabalhos os alunos, a seu critério, criaram grupos. Os mesmos tinham que se dividir em 8 grupos (5 grupos com 4 alunos e 3 grupos com 3 alunos).

Os temas foram sorteados pelo número de grupos, sendo que existiram temas repetidos. Para que os trabalhos não ficassem semelhantes e com os mesmos conteúdos, os alunos tiveram que criar uma situação ou um ponto de partida; um subtema ou um problema / desafio.

Apêndice 32 – Unidade Didática do Ensino à Distância

3ª Etapa: Progressão	
2º Período	Unidade Didática – Ensino à Distância
Aula de 1 a 6	Data de 26 de Janeiro – 20 Abril
Hora: 10:00 - 11:30	Duração: 90 minutos
Via Plataforma Teams	Nº de alunos previstos: 29
Turma: 10º1B	
Material necessário : Equipamento do EML	

Tempo	Tarefas /Situações de aprendizagem	Objetivos comportamentais/ Componentes críticas
Inicial 10:00	Material necessário: Equipamento Conversa Inicial com os alunos	Explicação dos objetivos da aula.
45'	Trabalho Apresentação dos critérios de avaliação em modo não presencial.	Trabalho Orientação do aluno para a aulas de ensino à distância

Apêndice 33 – Enquadramento teórico sobre a Avaliação

No sistema de educação e de formação português continuam a prevalecer avaliações pouco integradas no ensino e na aprendizagem. Estas avaliações são mais orientadas para a atribuição de classificações do que, para a análise cuidada do que os alunos sabem e, são capazes de fazer ou, para compreender as suas eventuais dificuldades, ajudando-os a superá-las (Fernandes, 2007).

Existem vários tipos de avaliações, como por exemplo, a avaliação formativa, sumativa, normativa, criterial ou ipsativa.⁴

Na avaliação normativa devem existir critérios para decidir quem é o melhor, se for de acordo com os objetivos. Ou seja, consiste numa comparação entre alunos através das médias.¹ Na avaliação criterial existe uma referência aos critérios de êxito, para quem e quando realizar os objetivos, com as condições de realização e, com uma organização de resposta (F.A.C.E – Foco; Argumentação; Conclusão e Expressão).¹

Na avaliação ipsativa existe um procura de melhoria do próprio aluno, um querer ser melhor do que foi anteriormente.¹

Na avaliação formativa, *o termo formativo é usado para identificar a avaliação que promove aprendizagem, sendo a informação recolhida utilizada para planear os passos seguintes da aprendizagem* (Harlen, 2007, citado em Comédias Henriques, 2012).

A utilização de práticas de avaliação formativa melhora de forma muito significativa as aprendizagens das crianças e dos jovens e, conseqüentemente, a qualidade geral do sistema educativo (Fernandes, 2007).

A avaliação sumativa mede e classifica o grau de sucesso no final de um processo, garantindo um resultado (Pacheco, 1994, citado em Comédias Henriques, 2012). Serve para *contabilizar o que os alunos aprenderam no final de um período de instrução; é principalmente traduzida em classificações ou pontuações* (McTighe & O'Connor, 2005, citado em Comédias Henriques, 2012).

Pelo facto da autoavaliação ter grande valor educativo para os alunos, representar aprendizagem relevante e, constituir-se como objeto de avaliação (Comédias Henriques, 2012), a mesma pode centrar-se como um instrumento prioritário nas avaliações formativas.

⁴ Bom, L. (2019). Planeamento e Avaliação em Educação Física e Desporto (apontamentos). Disciplina da Licenciatura em Educação Física e Desporto Escolar: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Este tipo de avaliação pode tornar-se num fator de aprendizagem, uma vez que os alunos utilizam estratégias metacognitivas como a autoanálise de todo o seu trabalho. Com a autoavaliação o aluno passa a ter uma maior delegação no seu processo de aprendizagem.

Os alunos que mais eficazmente aprendem são os que estabelecem metas pessoais de aprendizagem, utilizam estratégias já comprovadas e, participam na autoavaliação e, na avaliação entre pares (McTighe & O'Connor, 2005, citado em Comédias Henriques, 2012). Para tal é essencial dominarem e compreenderem os critérios de qualidade que, vão ser aplicados no seu trabalho (Harlen & Gardner, 2010 citado em Comédias Henriques, 2012).

A inclusão dos alunos nestes processos avaliativos deve ser promovida pelos próprios professores tornando os mesmos um hábito nas aulas (McTighe & O'Connor, 2005; Harlen & Gardner, 2010, citados em Comédias Henriques 2012).

Os alunos através destas intervenções assumem mais responsabilidade na aprendizagem e, pelo desenvolvimento das suas capacidades motoras, mostram mais envolvimento e entusiasmo nas aulas. Como participantes ativos no seu processo de desenvolvimento e dos seus colegas aprendem melhor (Comédias Henriques, 2012).

Apêndice 34 – Enquadramento teórico sobre a Avaliação

Objetivos

Alunos:

- participação e inclusão dos alunos, de forma ativa, nos processos de avaliação;
- levar os alunos a conhecerem os Programas Nacionais de Educação Física;
- dar a conhecer aos alunos os diferentes níveis de avaliação do EML (Introdução; Elementar; e Avançado);
- levar os alunos a conhecerem os objetivos de cada matéria e o que precisam para alcançarem cada nível;
- informar e consciencializar os alunos sobre as suas dificuldades;
- envolver mais os alunos nas aulas de EF;
- promover o sentido de responsabilidade que advém do preenchimento dos documentos de avaliação e heteroavaliação.

Professor:

- aprofundar conhecimentos sobre os indicadores de observação e critérios de avaliação de todas as matérias da EF;
- aumentar o poder organizativo das avaliações;

- construir mais documentos de apoio aos alunos (progressões, evidenciar as dificuldades dos alunos; critérios de avaliação).

Programação / Planeamento

No que diz respeito ao planeamento deste tipo de avaliação, o mesmo é anual e está presente em todas as aulas de EF, com exceção das aulas de natação.

Plano / Procedimento

Em todas as aulas os alunos tiveram acesso a uma ficha. Essa ficha era atribuída a cada grupo, e era nela que todos os alunos do grupo faziam o registo da auto e heteroavaliação.

Essa ficha era entregue aos alunos no início da aula e devolvida no fim, para que eu também ficasse a par das perceções e comportamentos dos alunos.

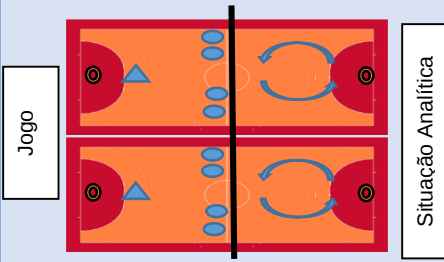
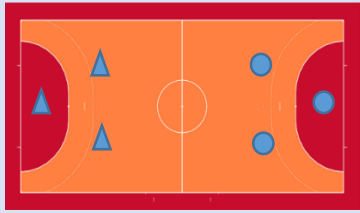
Essa ficha foi sofrendo alterações com o passar das aulas. Consoante as progressões dos alunos, novos objetivos tinham que ser adicionados a essas fichas, e novos comportamentos também.

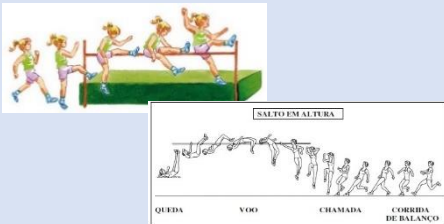
Apêndice 35 – 1ª UD da 4ª Etapa – Produto

4ª Etapa: Produto	
3º Período	3ª Unidade Didática
Aula de 67 a 72	Data de 1 de Junho a 17 de Junho
Hora: 10:00 - 11:30	Duração: 90 minutos
Espaço: Exterior; Interior A/B; Piscina; Sala	Nº de alunos previstos: 29
Turma: 10º1B	
Material necessário: Basquetebol: bolas / Futsal: bolas / Voleibol: bolas, postes e redes / Ginástica de Solo: colchões / Salto em Altura: colchões de queda, postes, fasquia / Lançamento do Peso: caixa de areia e pesos / Salto em Comprimento: colchão de quedas / Corrida de Estafetas: testemunhos / Corrida de Barreiras: barreiras / Dança: coluna de som / Badminton e Ténis de Mesa: Postes, redes, mesas, raquetes, bolas e volantes / Natação: Piscina / FitEscola: coluna de som, caixa e fita métrica	

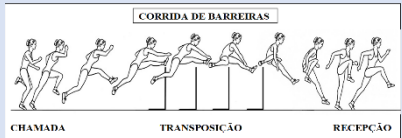
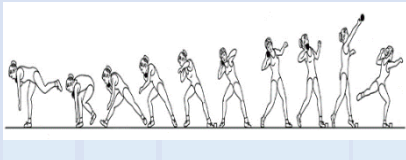
Etapa		Progressão					
Unidade Didática		3ª UD					
Aulas		01/06	03/06	08/06	10/06	15/06	17/06
Espaços		Ext	Int.A)	Pis	Int.B)	Int.A)	Int.B)
Matérias	Basquetebol	X			X		X
	Futebol	X			X		
	Voleibol		X			X	
	Ginástica de Solo		X		X	X	X
	Ginástica de Aparelhos		X			X	
	Badminton				X		X
	Ténis de Mesa		X			X	
	Salto em Altura				X		
	Salto em Comprimento	X					
	Lançamento do Peso	X					
	Corrida de Velocidade	X					
	Corrida de Estafetas	X					
	Corrida de Barreiras	X					
	Natação			X			
	Dança		X		X	X	X
	Condição Física	X	X	X	X	X	X
	Jogos						
	Teste						

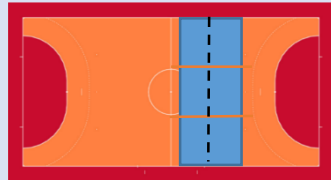
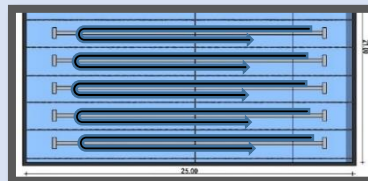
Grupos	Objetivos comportamentais/ Componentes Críticas	Organização	Avaliação
Todos	Ginástica de Solo: Sequência com fluidez na execução dos elementos bem como na ligação dos mesmos: SI.1: Avião; Cambalhota à Frente Engrupada; Meia Pirueta; Cambalhota Atrás Engrupada; Flexibilidade SI.2: SI.1 + Cambalhota Atrás Encarpada de Pernas Afastadas SI.3: SI.2 + Pino Cambalhota OU Pino de Cabeça. SE.1: Avião – Pirueta – Roda – Cambalhota Atrás Encarpada de Pernas Juntas – Flexibilidade – Roda + Roda SE.2: SE.1 + Cambalhota Saltada – Cambalhota à Frente de Pernas Afastadas SE.3: SE.2 + Pino Cambalhota	1 ou 2 alunos por colchão 	
Observações:			
Todos	Ginástica de Aparelhos Minitrampolim: Salto: extensão; engrupado; carpa pernas afastadas e juntas; ½ pirueta e 1 pirueta. Boque: Salto ao eixo e entre-mãos. Plinto Longitudinal: Salto ao eixo e entre-mãos.		
Observações:			
4	Basquetebol <u>Jogo 3x3</u> , sem drible.		

2,3,5	Muitas situações de finalização; Decisões de quando passar e quando finalizar; Desmarca-se, Recebe e enquadra; Defesa entre atacantes e o cesto; Defesa sombra a 3 m de distância; Defesa apenas pode intercetar a bola. Participação no ressalto defensivo. <u>Jogo 3x3.</u> Muitas situações de finalização; Desmarcação; defesa entre o adversário e o cesto. Muitos lançamentos na passada.		
Observações:			
Todos	Futsal <u>Situação Analítica:</u> Controlo e condução de bola, para trabalharmos a dissociação motora.		
Todos	<u>Situação de Jogo:</u> 3x3 ataque em superioridade. Demarcação à distância de passe. Enquadramento ofensivo. Remata, passa a bola, na direção da baliza. Atitude defensiva à distância de segurança ativa. Muitas tomadas de decisão (se ataca, passa ou finaliza). Trabalho de receção e passe.	Jogo: 	
Observações:			

Alguns alunos, dentro dos grupos	Voleibol 1+1		
Todos	Jogo 4+4; 3+3; 4x4 e 3x3 <u>Jogo de cooperação</u> Serve por baixo; Realizar 10 transições com pelo menos dois toques por equipa. Passes em toque de dedos. Coopera com os companheiros. Tentar manter a bola no ar. Deslocação para o ponto de queda da bola. <u>Jogo de competição</u> Serve por baixo colocado ou por cima. Dinâmica dos 3 toques		
Observações:			
Todos	Salto em Comprimento 17. Balanço; 18. Chamada; 19. Voo; 20. Queda.		
Observações:			
Todos	Salto em Altura Tesoura / Fosburyfloop 1. Corrida de balanço; 2. Chamada; 3. Voo; 4. Queda		

Observações:			
Todos	Dança – Regadinho Passo Passeio Cruza – Descruza Voltas Trocias de par Dança – Chá-chá-chá Time step Passo Volta por baixo do braço para a esquerda e para a direita Promenades/New Yorker Volta à esquerda/Spot turn Dança – Sariquité Corrida na roda em ambos os sentidos Passo cruzado em ambos os sentidos Rodopio sozinho - direita e esquerda Rodopio com par - direita e esquerda Dança – Merengue Line dance • Passos no lugar e progredindo à frente e atrás; • Mambo; • Passos laterais à direita alternados com junção de apoios; • Volta à direita; • Passos cruzados pela frente ou por trás; • Volta à esquerda; • Mambo “saltado” • Passos à frente e atrás;		

	V e A. Dança – Rumba Quadrada Line dance • Passo Base; • Passe de Progressão; • Volta Inteira; • Volta e Contra-Volta		
Observações:			
Todos	Corrida de Estafetas 3 passagens de testemunho		
Observações:			
Todos	Corrida de Barreiras 4. Chamada; 5. Transposição; 6. Receção		
Observações:			
Todos	Lançamento do peso 21. Cotovelo afastado do tronco; 22. Roda e avança a bacia do lado do peso; 23. Empurra o engenho para frente e para cima; Extensão total dos segmentos e flexão da mão;		
Observações:			
Todos	Badminton 1+1 com 20 transposições de rede e troca de par.		

	1x1 até aos 11 pontos e troca de parceiro (sistema vencedores/ vencidos). Serviço curto e comprido, dando continuidade ao movimento do braço após o batimento; Seleciona e realiza corretamente o <u>Clear</u> : bate o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça. Deslocamento constante.		
Observações:			
Todos	Ténis de Mesa 5 serviços de cada aluno. Jogo de cooperação 1+1. Jogo 1x1 (sistema vencedores/ vencidos).		
Observações:			
Todos	Natação 50m Livres 50m Bruços 50m Costas 50m Mariposa 200m Estilos		
Observações:			
Todos	FitEscola VaiVém Impulsão Horizontal Flexibilidade dos membros inferiores Flexibilidade dos membros superiores Extensões de Braços Abdominais		
Observações:			

Apêndice 36 – Planeamento de PTI

Para esta intervenção contei com o 1º, 2º e 3º ciclo e ainda com o ensino secundário. Neste processo do estágio lecionei duas turmas do 1º ciclo (1º e 4º ano), uma turma do 2º ciclo (6º ano); quatro turmas do 3º ciclo (7º e 9º ano) e, três turmas do ensino secundário (10º, 11º e 12º ano).

Procurei realizar esta intervenção no 3º período para que a mesma fosse num registo presencial, e que, a experiência fosse o mais próxima da realidade. Caso não tivesse sido possível teria que utilizar outras estratégias para contornar este problema.

Programação para a realização do PTI:

26 a 30 de Abril de 2021										
	2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
	Turma	Espaço	Turma	Espaço	Turma	Espaço	Turma	Espaço	Turma	Espaço
8:10 - 8:55	7º B	Ext					11º 1B	Int A		
8:55 - 9:40	7º B	Ext					11º 1B	Int A		
10:00 - 10:45	6ºA	Ext	10º 1B	Int B	10º 1A/5	Ext	10º 1B	Ext		
10:45 - 11:30	6ºA	Ext	10º 1B	Int B	10º 1A/5	Ext	10º 1B	Ext		
11:50 - 12:35			9ºC	Int A			12º 1C	Int A	9º A	Int A
12:35 - 13:20			9ºC	Int A			12º 1C	Int A	9º A	Int A
14:20 -15:05	4º B	1º Ciclo							7º A	Gin
15:05 - 15:50	1º B	1º Ciclo							7º A	Gin
16:10 - 16:55										

O planeamento das aulas para estas turmas foi feito em conjunto com o professor titular de cada turma. Existiam várias possibilidades de ação ao longo deste planeamento, ou seja, este podia ser realizado pelo professor, para seguir com o planeamento pré-definido pelo mesmo; poderia ter-me sido dada a liberdade de criar eu própria um plano, tendo por base as aulas anteriores; poderia ainda ser-me solicitada a intervenção exclusiva em determinada matéria, por exemplo, os professores sentirem que a dança, a ginástica, ou algum jogo desportivo coletivo estar mais deficitário e, pedirem-me uma maior intervenção e incidência nessas matérias da EF.

Para aferir o tipo de intervenção que realizei, reuni-me com os professores em questão, para perceber quais as intenções que os mesmos procuravam da minha parte.

Para me organizar observei aulas anteriores para perceber as dinâmicas da turma, assinalei os alunos com algum tipo de problema, quer ao nível de determinada matéria, quer ao nível do comportamento e, percebi quais eram os alunos considerados como líderes.

Para ter um feedback da minha intervenção nestas aulas, no início de cada aula, dei aos professores titulares de cada turma uma ficha AGIC, para que os professores pudessem

avaliar a minha gestão, instrução, clima e avaliação durante os 3 momentos da aula (parte inicial, fundamental e final). No apêndice 27 encontra-se a respetiva ficha.

Apêndice 37 – Avaliação de PTI

Durante as aulas senti que o clima da aula poderia ser algo mais complicado de gerir por não estar regularmente com essas turmas e, pelo facto dos alunos também não me conhecerem.

Procurei incluir nesta intervenção o maior número de professores diferentes, pois os feedbacks seriam em maior número e assim, contribuir para a minha evolução.

Para tal, solicitei aos mesmos, o preenchimento de uma ficha AGIC (Avaliação; Gestão; Instrução e Clima), presente no apêndice 27, para que pudessem avaliar a minha prestação / intervenção, através da qual consegui perceber quais os meus pontos fortes, os pontos que devia ter mais em atenção e onde posso evoluir.

Apêndice 38 – Objetivos PTI

- Melhorar a minha capacidade de adaptação a alunos de diferentes faixas etárias, trabalhando com vários anos de escolaridade;
- Aprender novas metodologias e estratégias de ensino com os diferentes professores do DEF, através da lecionação das suas turmas;
- Melhorar no trabalho de grupo com os professores do DEF nos processos de planeamento;
- Aprender mais sobre as matérias que cada professor domina;
- Influenciar os professores em matérias que mais dominava, como o caso da dança, por exemplo, uma vez que a lecionação da matéria de natação não seria aplicada.
- Perceber qual o ano ou ciclo de escolaridade que mais me cativava.

Apêndice 39 – Programação das aulas de apoio de EF

Datas	Conteúdos Gerais
19 de Fevereiro	Início das aulas de apoio.
26 de Fevereiro	Trabalho de Flexibilidade.

5, 12, 19 e 26 de Março	Apêndice L13. Trabalho de força superior, média e inferior.
2, 9 e 16 de Abril	Trabalho de força média e superior, com maior foco na estabilização da anca através de exercícios de prancha.
21 e 28 de Abril 5, 12, 19 e 26 de Maio	Trabalho de força superior, média e inferior.
2, 9 e 16 de Junho	Trabalho e avaliação da força superior, média e inferior através dos testes de FitEscola

Para que o aluno retirasse algum benefício desta intervenção, na parte final das aulas de EF este deveria realizar um conjunto de exercícios, com a minha supervisão. Estes exercícios eram específicos para uma determinada área corporal. Estes exercícios eram explicados na aula para que, o aluno os pudesse realizar em casa da melhor maneira como forma de aquecimento ao nível articular.

Estes exercícios foram aplicados numa fase inicial para estimular e, preparar as articulações para os futuros trabalhos de força que o aluno iria realizar.

Este projeto, das aulas de apoio, foi um projeto anual e que, contou com uma avaliação constante. Por ter efetuado um acompanhamento constante em todas as aulas consegui avaliar a evolução do aluno, principalmente através da forma como o aluno se movimentava nas aulas, assim como, o trabalho de condição física realizado no final de cada aula. Utilizei também a bateria de testes do FitEscola como avaliação desta progressão.

Tive a intenção de que, a participação deste aluno nas aulas de apoio, se iniciasse no 2º Período, uma vez que, tive que estudar o tema e, perceber quais as dificuldades do aluno e, as suas limitações físicas.

Este apoio sofreu alterações, uma vez que, tivemos que ir para o ensino à distância. Estas aulas de apoio tiveram lugar todas as sextas-feiras, onde trabalhei com este aluno, pelo menos durante meia hora, executando e explicando-lhe os exercícios para que, nos restantes dias da semana, o aluno continuasse a realizar os mesmos.

A condição física deste aluno consciencializou-me para a geração atual de crianças e jovens que, cada vez mais, não retiram os benefícios da prática de atividade física e, gradualmente passam dias e dias em casa, à frente de computadores ou televisões.

Segundo Neto (2004) está a existir uma diminuição dos espaços de jogo livre e, isso leva a consequências, devido à crescente institucionalização de atividades estruturadas do tempo de lazer, a exploração da natureza e, as experiências de grupo de amigos em jogos espontâneos e dinâmicos de aventura, são progressivamente mais limitadas e, substituídas por outras mais apropriadas ao controlo do corpo e, do espaço de ação.

São então fundamentais as aulas de EF para a formação das crianças, devido à progressiva restrição de experiências lúdicas e motoras, nesta fase crucial do desenvolvimento humano.

Procurei influenciar, positivamente, este e, os restantes alunos da minha turma para criarem rotinas e perceberem a importância não só da EF mas também, da mobilidade articular.

Com o regresso ao ensino presencial, no 3º Período, o planeamento destas aulas teve que sofrer alterações.

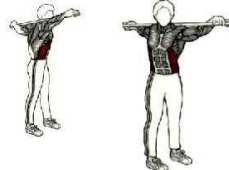
Este apoio passou a realizar-se às quartas-feiras à tarde, mantendo-se o registo online. Com este formato, o aluno conseguia estar mais à vontade e, mais atento ao que realmente devia fazer; foi um recurso utilizado no ensino à distância que mostrou resultados, daí a decisão de mantê-lo.

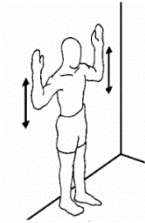
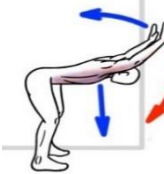
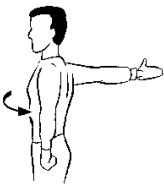
Por ser um trabalho prioritário, confirmado na avaliação do 2º Período, o meu foco, além dos grandes grupos musculares, incidiu no core e, todos os músculos de sustentação da coluna.

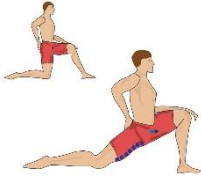
No 3º Período os testes do FitEscola voltaram a ser aplicados, como avaliação da disciplina e, como avaliação do progresso deste aluno.

Apêndice 40 – Exercícios – Mobilidade Articular e Força

Anca	1		2		2 séries 30" cada exercício
	3		4		

Tórax	1  2  3 	2 séries 30" cada exercício
Tronco	1  2  3 	2 séries 30" cada exercício
Lombar	1  2  3  4  5  6  7 	2 séries 30" cada exercício
Joelhos	1  2 	2 séries 30" cada exercício

Ombros	1 2 3 4 5 6 7 8	2 séries 1, 2 e 3: 15 repetições Restantes: 30" cada exercício
Rotina 1	1 2 3 4 5	1: 2x10 2: 2x10 3: 2x5 4: 2x10 5: 30"

Rotina 2	1  2  3  4  5 	1: 10 trocas 2: 30" 3: 30" 4: 15x 5: 10/15x
Força		
Força Superior	Extensões de braços com joelhos no chão Extensões de braços (Fitescola) Extensões de braços normais + extensões de braços com joelhos no chão	8x 8x 2x (8+8)
Força Média	Pranchas: Prancha facial com joelhos no chão Prancha de antebraços com joelhos no chão Prancha Facial Prancha facial com rotação em T Prancha de antebraços Prancha sobe e desce (passar de prancha facial para prancha de antebraços) Prancha a tocar nos ombros alternadamente Abdominais: Crunches Isométricos Sit up Russian twist Elevações de pernas Bicicleta Mola Abdominais (Fitescola)	2x30" cada 10x – 12x – 15x– 20x (progressões)
Força Inferior	Agachamentos: Normal Isométrico Lunge Agachamento com salto Agachamento sumo	2 x 12x

Apêndice 41 – Princípios orientadores do Projeto Educativo dos Colégios Maristas (2018/2019 – 2021/2022)

1. Os Colégios Maristas assumem-se como um serviço às famílias;
Logo aqui podemos perceber o quão importante é a presença dos pais na comunidade escolar e, o papel ativo destes na formação e educação dos alunos.
2. Os Colégios Maristas apresentam-se como um serviço à sociedade;
Um dos principais objetivos do Externato será aceitar todas as pessoas sem discriminação, privilegiando o diálogo interpessoal e intercultural.
3. Os Colégios Maristas promovem uma educação integral do aluno;
Através de uma pedagogia ativa e de experiências espirituais e, solidárias, formação integrada nas dimensões para desenvolver todo o seu potencial nos níveis físico, intelectual, ético, estético, emocional e espiritual.
4. Os Colégios Maristas são escolas católicas e seguem o espírito de São Marcelino Champagnat.
A pedagogia Marista apresenta Maria de Nazaré como modelo dos educadores e, aponta-lhes a presença, a simplicidade, a humildade, a modéstia, o amor ao trabalho e espírito de família como valores de referência, potenciando uma sociedade mais humana, mais justa e mais fraterna, através de experiências de aprendizagem, à luz de uma visão cristã da pessoa, da vida e do mundo, ajudando os nossos alunos a serem pessoas integradas e de esperança, com um profundo sentido de responsabilidade social para transformar o mundo ao seu redor.

Apêndice 42 – Informação geral dos alunos

Nº	Idade	Género	Escola anterior	Desporto	Lesão/Doença	Disciplina Favorita	Disciplina que menos gosta
1	15	M	Ext. Maristas de Lisboa	Natação	Asma e bronquite	Biologia	Física e Química
2	15	M	Ext. da Luz	-	-	Biologia	Português
3	16	M	Ext. Maristas de Lisboa	Futsal	-	Matemática A	Filosofia
4	15	F	Ext. da Luz	Voleibol	-	Física e Química e Educação Física	Matemática e Português
5	15	M	Ext. Maristas de Lisboa	Futebol	-	Educação Física	Português
6	15	F	Ext. Maristas de Lisboa	Basquetebol	-	Educação Física	Inglês
7	15	F	Ext. Maristas de Lisboa	Ginásio	-	-	-
8	15	F	Ext. Maristas de Lisboa	Voleibol	-	Inglês	Física e Química
9	15	M	Escola Luís Madureira	Futebol	-	Matemática e Educação Física	-
10	15	M	Ext. Maristas de Lisboa	-	-	-	-
11	15	M	Escola Luís Madureira	Natação	-	Matemática e Inglês	Filosofia
12	15	F	New Plymouth Sacred Heart	Equitação	-	Inglês	Matemática
13	15	F	Ext. Maristas de Lisboa	Ginástica Rítmica	-	Educação Física e Matemática	-
14	15	F	Ext. Maristas de Lisboa	Ginástica	-	Matemática	Inglês
15	15	F	Ext. da Luz	Voleibol	Asma	Educação Física e Biologia	Física e Química
16	15	M	Ext. da Luz	-	Asmático e escoliose	-	-
17	15	M	Ext. Maristas de Lisboa	Futsal	-	Biologia e Geologia	Física e Química
18	15	M	Ext. da Luz	Basquetebol	-	Matemática	Religião e Moral
19	15	F	Ext. Maristas de Lisboa	HipHop	Epilepsia	Ciências	Matemática
20	15	F	Ext. Maristas de Lisboa	Futebol	-	Química e Biologia	Português
21	15	F	Ext. Maristas de Lisboa	Ginástica de Representação	-	Matemática e Biologia e Geologia	Inglês

22	15	F	Ext. Maristas de Lisboa	Natação	-	Matemática	-
23	15	F	Ext. Maristas de Lisboa	-	Dislexia	Biologia e Geologia	Inglês
24	15	F	Ext. Maristas de Lisboa	Ginástica de Representação		Educação Física	Religião e Moral
25	15	F	Ext. da Luz	Voleibol	-	Inglês	Física e Química e natação
26	15	M	Escola Luís Madureira	Basquetebol	-	português	Física e Química
27	15	F	Ext. da Luz	-	Distensão de tendões (mãos)	Matemática	Religião e Moral
28	15	M	Ext. Maristas de Lisboa	Futsal	-	Biologia	Português
29	15	F	Ext. Maristas de Lisboa	Judo	-	Física e Química e matemática	Geologia
30	15	F	Colégio Manuel Bernardes	-	-	Matemática e Biologia e Geologia	Inglês

Apêndice 43 – Objetivos e planeamento da Direção de Turma

Alunos:

- Integração e orientação para os valores da comunidade escolar Maristas.
- Melhorar o comportamento, bem como as responsabilidades que estes devem ter para a manutenção da sala de aula limpa e arrumada.

Professor Estagiário:

- Conhecer as funções do DT.
- Conhecer como funcionam as reuniões existentes entre o conselho de turma.

EML:

- Participação em projetos solicitados pelo EML, relacionados com temáticas religiosas, solidárias, ECO escolas ou outros projetos que possam surgir.

Programação

Outras atividades		
Atividades / Tarefas	Momento	Meios
Questionários (caraterização)	1ª Aula de FHCD	Questionários elaborados por mim e validados pela DT. Entrega e explicação dos questionários e suas funções.
Receção / orientação dos alunos	2ª Aula de FHCD	Atividade definida pela DT.
Introdução do Bom Dia	3ª Aula de FHCD Todas as aulas	Atividade já definida para todas as turmas pelo EML.
Definição dos Delegados	4ª Aula de FHCD	Atividade já definida para todas as turmas pelo EML. No EML existem 4 áreas que devem conter os seguintes representantes: Delegado e Subdelegado de Turma, Delegado e Subdelegado Cultural, Delegado e Subdelegado Pastoral e Delegado e Subdelegado de Desporto (Anexo 7).
Meios de organização do estudo no ensino secundário	5ª Aula de FHCD	Atividade já definida pelo EML em coordenação com o gabinete de psicologia e DT. A psicóloga falou com os alunos sobre métodos de estudo; a importância das horas de sono; orientou e deu informações sobre o ensino secundário, uma vez ser o primeiro ano neste ciclo; falou também sobre procrastinação e demonstrou-se disponível para receber qualquer aluno que precisasse da sua ajuda.
Projeto Educativo	6ª e 7ª Aula de FHCD	Atividade já definida para todas as turmas pelo EML.
Regulamento interno	8ª Aula de FHCD	Atividade já definida para todas as turmas pelo EML.
Stress das Avaliações e notas	9ª Aula de FHCD	Atividade definida pela DT com recurso a meios digitais (vídeos).
Cálculo de médias para acesso no ensino superior	10ª e 11ª Aula de FHCD	Presença de um convidado, um ex aluno do EML para esclarecimento de dúvidas e partilha de estratégias de estudo e organização dos mesmos, desporto e vida social.
Amigo secreto (Prendas)	14ª Aula de FHCD	Atividade organizada por mim e aprovada pela DT.

Auto avaliação	14ª Aula de FHCD	Atividade já definida para todas as turmas pelo EML.
Controlo da ansiedade e organização do estudo em tempos de confinamento	17ª Aula de FHCD	Atividade definida pela DT com recurso a meios digitais (vídeos).

Planeamento

Período		Aulas	
1º		14	
2º		10	
3º		8	
Etapas	Unidades Didáticas	Aulas por UD's	Conteúdos por UD's
1ª – Prognóstico (17/09 – 17/12)	1ª (17/09 – 01/10)	3	Receção dos alunos. Questionários biográficos.
	2ª (08/10 – 05/11)	5	Orientação dos alunos no meio escolar.
	3ª (12/11 – 17/12)	5	Orientação dos alunos para o sucesso ao nível escolar.
2ª – Prioridades (07/01 – 21/01)	1ª (07/01 – 21/01)	3	Preparação psicológica para aulas online.
	2ª (28/01 – 04/03)	6	Organização do estudo em casa. Introdução do trabalho relacionado com a alimentação.
3ª – Progressão (11/03 – 29/04)	1ª (11/03 – 25/03)	3	Construção dos trabalhos.
	2ª (08/04 – 29/04)	3	Apresentação dos trabalhos.
4ª – Produto (06/05 – 27/05)	1ª (06/05 – 17/06)	4	Apresentação dos trabalhos. Reflexão sobre os trabalhos Auto Avaliação.

Apêndice 44 – Planeamento da saída de campo

Neste projeto teríamos presente a interdisciplinaridade, ou seja, o alinhamento de matérias cujo objetivo era comum entre as disciplinas de: Inglês; Português; História; Geografia; Moral; Geologia; Artes e Educação Física. Mesmo trabalhando temas e cursos diferentes, existiria um processo de ligação das disciplinas.

Este projeto foi lançado pela disciplina de Inglês que procurava elaborar um trabalho relativo à Cultura Inglesa no Mundo. Cada curso contribuiria com as suas matérias específicas, por exemplo, os alunos do curso de Ciências e Tecnologias contribuiriam com a Geologia.

Devido a esta flexibilidade curricular e a interdisciplinaridade que existe entre as matérias, os professores, que faziam parte deste projeto, tinham responsabilidades a cumprir. Para que houvesse uma ligação constante entre as matérias, os professores tinham previstas reuniões quinzenais para alinhar os seguimentos das matérias seguintes.

A EF, por ser uma disciplina maioritariamente prática, os conteúdos que fariam parte deste projeto seriam abordados mais no final da construção deste folheto. Face à pandemia, a área dos conhecimentos em EF foi avançando, tendo os alunos começado logo a trabalhar os temas, como por exemplo, o Suporte Básico de Vida.

Recursos

Recursos Humanos	
Alunos	130
Turmas	5
Professores	10
Recursos Materiais: 3 autocarros	
Recursos Financeiros: Por definir	

Relativamente aos recursos, nesta Saída de Campo, estariam presentes todos os 10º anos, cerca de 130 alunos.

Para o transporte dos alunos seriam necessários 3 autocarros e 2 professores responsáveis por autocarro.

Cada turma seria sempre acompanhada por 2 professores. Posto isto seriam convocados 10 professores.

Objetivos / Programação

		Tema: Cultura Inglesa no Mundo		
		Objetivos:	Objetivo final:	Datas iniciais dos projetos:
Disciplinas	Inglês	Trabalho de escrita em inglês sobre matérias relativas a monumentos;	Criação de um folheto informativo em inglês e português sobre os diversos monumentos da área de Lisboa.	23-Oct
	Português	Estudo da estrutura do folheto; Estudo da escrita do Folheto;		12-Abr
	História	História dos Monumentos; Localizações históricas;		2-Dez
	Geografia	Localização dos Monumentos; Rosa dos ventos (bússolas);		04/Jan 21/Set
	Moral	As várias Religiões em Portugal; Contributo da religião para a construção de monumentos;		25-Set
	Geologia	Estudo arquitetónico dos monumentos tal como das rochas utilizadas para a sua construção; Estudo do local de orientação;		15/Jan 09/Mar
	Artes	Estilo dos monumentos; Grafismo do folheto;		15/Jan 19/Abr
	Formação Humana	Alimentação; Educação ambiental (por exemplo reciclagem); Desenvolvimento da auto estima através do desporto aventura;		18-Fev
	Educação Física	Hábitos de vida saudável; Alimentação; Suporte Básico de Vida; Orientação;		10-Mar

Plano / Procedimentos

Planeamento: Cultura Inglesa no Mundo			
Data:	21 de Maio de 2021		Atividades
Horário	8:10	Ponto de encontro no EML	
	8:30	Briefing	Explicação geral da visita; Controlo de presenças; Definição de regras.

9:00	Saída do EML	
9:30	Parque Florestal de Monsanto	Chegada
9:45	Orientação	Orientação em Linha; Limpeza e reciclagem; Entrega do prémio;
11:30	Partida para o Palácio Nacional da Ajuda	
12:00	Chegada e início da visita ao Palácio	
13:00	Almoço	Piquenique saudável
14:00	Orientação urbana até ao Mosteiro dos Jerónimos	
15:00	Chegada e início da visita pelos monumentos de Belém	Mosteiro dos Jerónimos Torre de Belém Padrão dos Descobrimentos Monumento aos Combatentes do Ultramar
16:30	Início do percurso de Bicicleta até ao Museu Nacional de Arte Antiga	
17:00	Chegada e início da visita	
17:30	Regresso para o EML	
18:00	Chegada ao EML	

O objetivo final seria a criação de um Folheto Informativo.

A Saída de Campo seria em Lisboa, a vários monumentos.

O contributo da EF seria: Hábitos de vida saudável; Alimentação; Suporte Básico de Vida, Percurso / Ciclovias e um Percurso de Orientação.

O que fazer?

- Simulação do Suporte Básico de Vida.
- Atividades Físicas: Condição Física; Percurso de Bicicleta (Parceria com a Câmara Municipal de Lisboa) Peddy-Paper; Team Building, Orientação (sendo esta uma oportunidade visto, não estar presente no Programa de EF do EML).
- Alimentação: Almoço e Lanches saudáveis – Abordados na EF e em FHCD.
- Orientação: seria uma mais valia para os alunos, abordar uma matéria da EF.

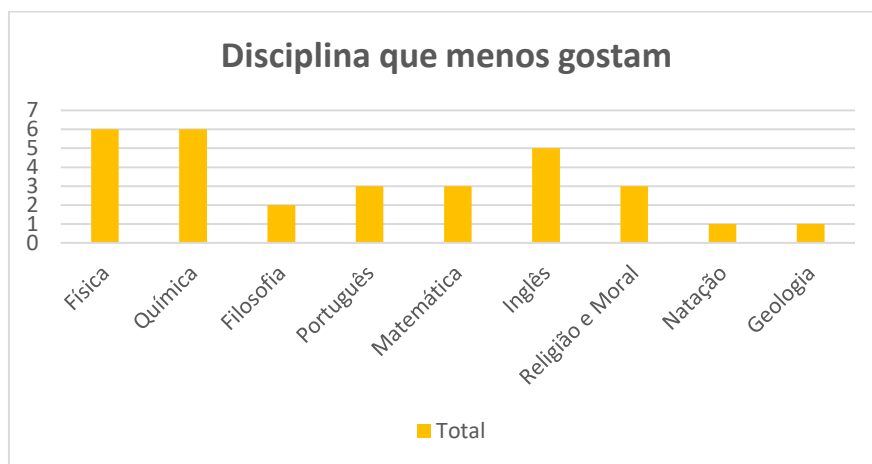
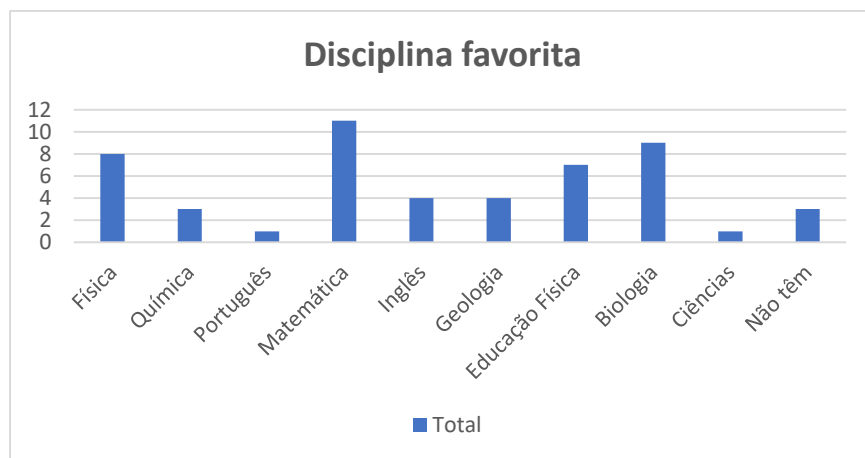
Caso esta saída não pudesse ocorrer devido ao Covid 19, a alternativa seria fazer a mesma em formato virtual, com atividades desportivas realizadas no EML. Outra hipótese seria efetuar a visita no EML, pelos espaços da escola, considerando os pavilhões monumentos de

Lisboa e, colocar nestas informações relativas sobre os mesmos. Os percursos entre os monumentos, estariam relacionados com atividades da EF, por exemplo.

Apêndice 45 – Reflexão relativa aos resultados dos questionários de DT

Disciplinas favoritas e disciplinas que menos gostam

Através do questionário dirigido à área da direção de turma percebi que, a disciplina favorita, em média, era a Matemática e, a disciplina que menos gostavam, em média, era a Física e Química embora, muitos alunos, tenham mencionado a Física e a Química separadamente e não como uma única disciplina.



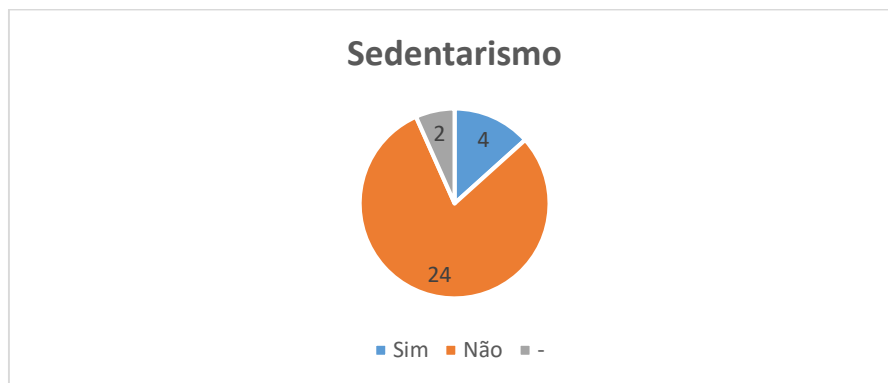
Este levantamento foi importante para a perceção das opiniões dos professores presentes no CT, quando afirmavam que, certos alunos não estavam tão participativos em

determinadas disciplinas, em que, alguns desses alunos as referiam como a disciplina que menos gostavam.

O mesmo verifiquei quando, numa aula de FHCD, os alunos começaram a partilhar quais os estudos que queriam prosseguir e, muitos dos que mencionavam Medicina, Biologia e Química, eram essas as suas disciplinas favoritas.

Sedentarismo

Quando questionados se se consideravam pessoas sedentárias muitos dos alunos responderam que não (24 alunos de 30) mas, ao observar certas justificações percebi que nem todos os alunos compreendiam o que realmente é o sedentarismo, pelo que considerei ser interessante aprofundar este tema nas aulas de FHCD.

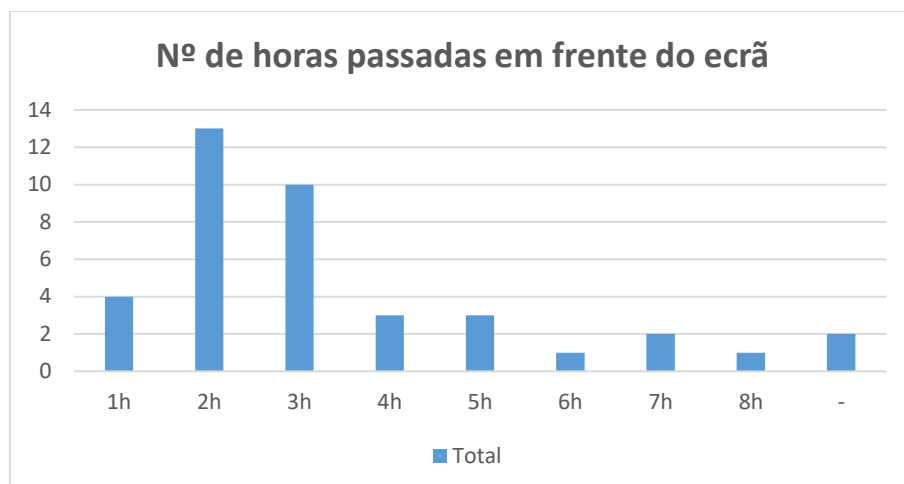


O sedentarismo caracteriza-se, como um estado acordado em que, o gasto metabólico é inferior a 1.5 (METs), o que é equivalente a estamos sentados ou reencostados (Tremblay et al., 2017).

Horas de ecrã

Em média os alunos responderam que, por dia, passavam 2 horas em contacto com um aparelho eletrónico (telemóvel, *tablet*, televisão, computador,...). Para contrariar esta tendência que, esta nova geração tem, o EML, no Artigo 83.º - Interdições e restrições aos alunos, presente no RI, restringe a utilização dos telemóveis em salas de trabalho, de culto ou de aulas.

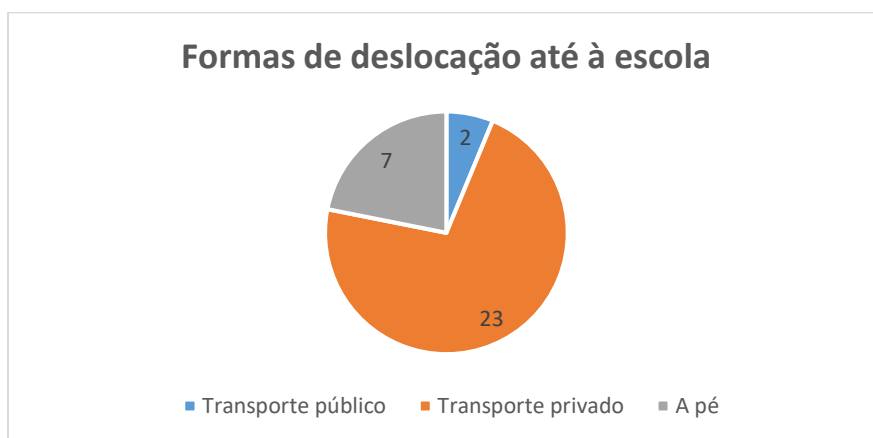
Esta questão foi muito importante, principalmente nesta fase de pandemia, uma vez que, no 2º Período as aulas foram dadas online e, este número de horas aumentou substancialmente o que, não foi benéfico para a saúde física e mental das crianças e jovens.



Segundo vários autores, ver televisão e passar muito tempo em frente a um ecrã, está associado ao excesso de peso em crianças e adolescentes; problemas no desenvolvimento cognitivo; problemas de atenção; problemas de memória a curto prazo; problemas no rendimento académico; e problemas no desenvolvimento da linguagem. (Carson, Tremblay, Chaput, & Chastin, 2016; Saunders *et al.*, 2016, Li, Harrington, Fitzgerald, Perry, & Kearney, 2017).

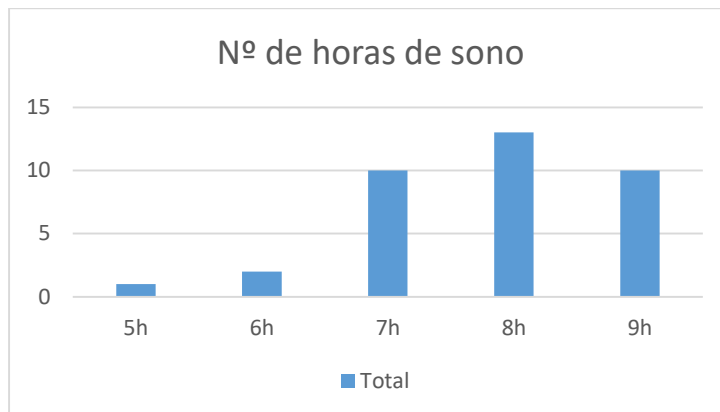
Deslocação EML

A grande maioria dos alunos, deslocava-se para o EML em transporte privado e, os restantes deslocavam-se a pé ou, de transportes públicos. Existiam alunos que se deslocavam para o EML de transporte público ou privado mas, voltavam para casa a pé. Em conversa com os alunos na aula de FHCD, verifiquei que estes dados se alteraram, pois, todos os alunos passaram a ir de transporte privado para a escola. Em conversa com a DT, concluímos que isto se devia ao Covid-19, manifestando a preocupação dos pais e Enc. Ed. pela segurança dos filhos e educandos.



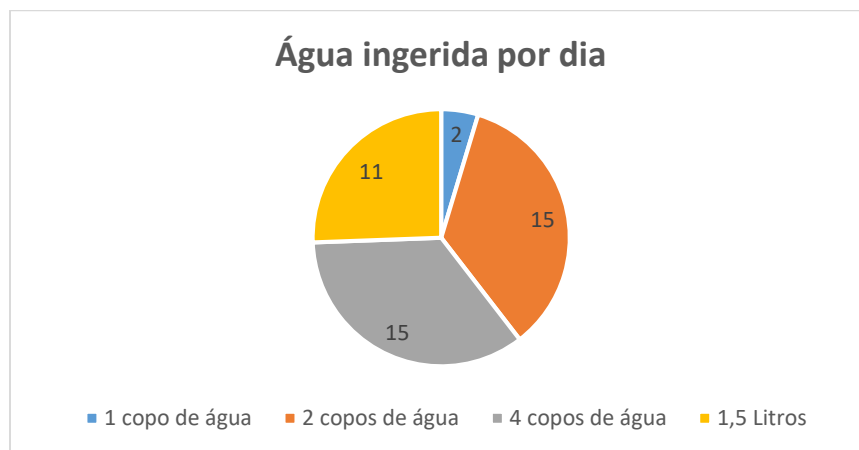
Horas de Sono

Perguntei também aos alunos quantas horas diárias dormiam, sendo que, em média, dormiam entre 7 a 9 horas por noite. Pude ainda verificar que, existiam alunos a dormir 5 e 6 horas, o que era insuficiente.

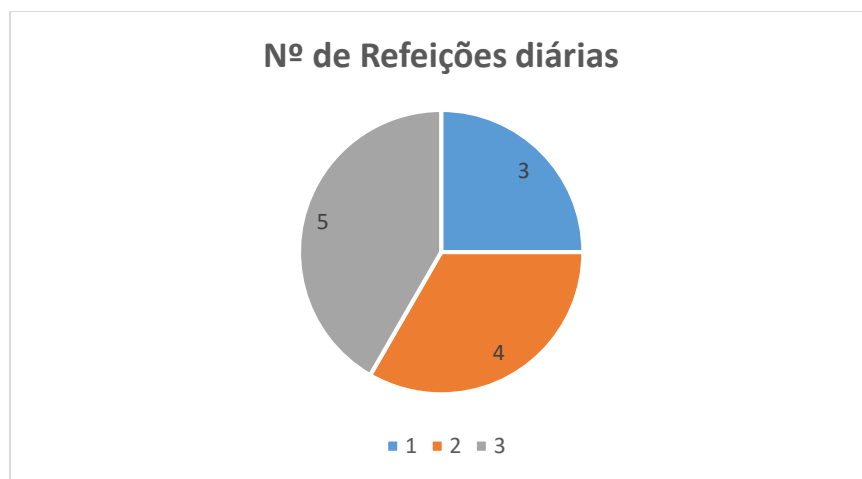


Wolfson *et al.* (2007), afirmam que, a privação crônica de sono em adolescentes e jovens é um problema global e multifatorial. Ele apresenta uma possível recomendação de 9 horas de sono para adolescentes e discute que, geralmente, essa quantidade de horas não são alcançadas.

Apêndice 46 – Regularidade de Ingestão de Água



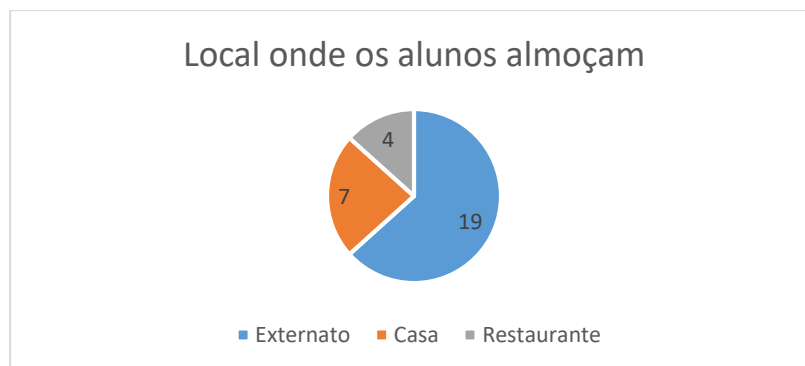
Apêndice 47 – Quantas Refeições por Dia



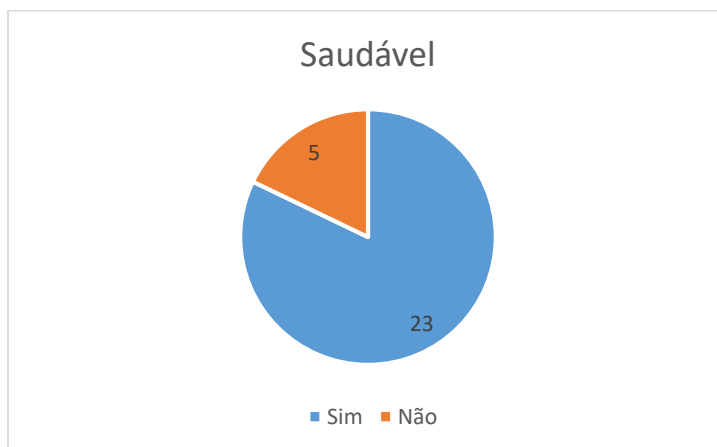
Apêndice 48 – Pequeno-Almoço



Apêndice 49 – Local Onde Almoçam



Apêndice 50 – Alimentação Variada e Equilibrada



Apêndice 51 – Programação e planeamento do projeto específico da Direção de Turma

Programação

Datas	Conteúdos Gerais
25 de Fevereiro	Introdução do trabalho. Importância do consumo de água (através de suporte digital - PowerPoint).
11 de Março	Rótulos. Início da construção dos trabalhos.
18 de Março	Continuação da produção dos trabalhos.
8/15/22 de Abril	Apresentação dos trabalhos. Reflexão sobre os mesmos.

Plano / Procedimento

- **25 de Fevereiro**

Introdução do trabalho sobre a alimentação.

Explicar aos alunos o porquê deste trabalho e apresentar-lhes os resultados obtidos nos questionários.

Alertar especialmente para os resultados ao nível do consumo de água e, a falta do pequeno-almoço, refeição mais importante do dia.

Neste mesmo dia falar sobre a importância da água, bem como, apresentar as recomendações diárias para o consumo da mesma.

Definição dos grupos de trabalho, bem como os temas do mesmo.

- **11 de Março**

Explicar a funcionalidade dos rótulos para que, os alunos quando forem às compras, optarem por produtos mais saudáveis e, perceberem a constituição dos mesmos.

Início da construção dos trabalhos.

- **18 de Março**

Continuação da produção dos trabalhos.

Esclarecimento de possíveis dúvidas sobre os trabalhos.

- **8, 15 e 22 de Abril**

Apresentação dos trabalhos e reflexão sobre os mesmos.

Apêndice 52 – Temas gerais dos trabalhos de grupo

Os temas gerais foram:

- Pequeno – Almoço;
- Lanche da Manhã;
- Almoço (Sopa, Prato de Carne, Prato de Peixe, Prato Vegetariano, Salada e Sobremesa);
- Lanche da Tarde;
- Jantar (Sopa, Prato de Carne, Prato de Peixe, Prato Vegetariano, Salada e Sobremesa);
- Ceia;
- Água e Sumos Naturais;
- Rotinas de Exercícios ou Atividades Físicas;
- Obesidade;
- Anorexia e Bulimia.

Apêndice 53 – Critérios dos Trabalhos de Grupo

No trabalho tens de demonstrar competências nos domínios de:

- capacidade de reflexão;
- recolha de informação (capacidade de pesquisa, de leitura e de síntese);
- tratamento rigoroso da informação (saber citar um texto de outrem, etc.);
- organização da informação.

Quando o trabalho é proposto pelo professor, tens de compreender muito bem o tema que se pretende:

- O tema tem que ser bem definido e deve ser o foco do trabalho.

O trabalho deve obedecer à seguinte estrutura:

1. Capa
2. Introdução
3. Desenvolvimento
4. Conclusão
5. Bibliografia

1. Capa

- Identificação da Escola (nome da Escola e logótipo).
- Título do Trabalho.
- Nome da Disciplina.
- Nome do Professor.
- Identificação dos Alunos (Nome do aluno, número do aluno, ano e turma).
- Localidade, ano letivo e data.

2. Introdução

- Âmbito e tema do trabalho.
- Motivo da escolha do Processo.
- Partes ou organização do trabalho.

3. Desenvolvimento

A resolução do tema levantado deverá basear-se na recolha de informação fundamentada e, apresentação de estudos que levem à decisão inicialmente colocada.

É o trabalho propriamente dito. Deve ser dividido em partes ou capítulos, contendo os mesmos um título.

A utilização de imagens é algo recomendado para tornar o próprio trabalho apelativo, ficando estas questões de criatividade ao critério de cada grupo.

4. Conclusão

- O que se concluiu do trabalho de uma forma geral.
- Se os objetivos da realização do trabalho foram ou não alcançados.
- Tipo de pesquisa realizada (onde e como procuraram a informação).
- As dificuldades encontradas durante a realização do trabalho (por exemplo dificuldade em encontrar informação sobre o tema).
- O que aprenderam com a realização do trabalho.

6. Bibliografia

- Identificar tudo o que serviu de base à elaboração do trabalho, segundo as normas já estudadas.

Na **apresentação oral** as dimensões a avaliar serão tomadas na tabela seguinte (com exceção do ponto 3, cada aluno terá a sua pontuação):

Dimensões	Nível	Descritor de desempenho	Pontuação
1. Comunicação do trabalho com a assistência	3	Apresentação bem estruturada	20
	2	Apresentação estruturada, mas com falhas	10
	1	Apresentação mal estruturada	0
2. Interação com a assistência	3	Interage Dinamiza Responde com correção às questões colocadas	20
	2	Interage, mas não consegue responder às questões colocadas	10
	1	Não interage Não consegue responder às questões colocadas	0
3. Suporte utilizado	3	Com criatividade e sem falhas técnicas ou científicas	20
	2	Com criatividade, mas com falhas técnicas ou científicas	10
	1	Com pouca criatividade e falhas técnicas ou científicas	0
4. Linguagem	3	Muito clara e rigorosa	20
	2	Clara e rigorosa	10
	1	Pouco clara e rigorosa	0
5. Organização e articulação da informação (domínio dos conteúdos e conceitos)	3	Informação muito bem organizada e estruturada. Domina, com muita segurança, os conteúdos e conceitos	20
	2	Informação organizada e estruturada. Domina os conteúdos e conceitos	10
	1	Informação desorganizada e mal estruturada. Não domina os conteúdos e conceitos	0

Apêndice 54 – Sugestão de Macro ciclo

Microciclo nº	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Semana	30 - 5 ago/set	6 - 12 set	13 - 19 set	20 - 26 set	27 - 3 set/out	4 - 10 out	11 - 17 out	18 - 24 out	25 - 31 out	1 - 7 nov	8 - 14 nov	15 - 21 nov	22 - 28 nov	29 - 5 nov/dez	6 - 12 dez	13 - 19 dez	20 - 26 dez	27 - 2 dez/jan	3 - 9 jan	10 - 16 jan	17 - 23 jan	24 - 30 jan	31 - 6 jan/fev
Check	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X													
Períodos	Período de Preparação Geral - Adaptação Multilateral																						
Caract.m icrociclo	I	D	D	D	D	D	D	D	M	M	M	R	R	D	D	D	D	M	M	M	M	D	D
Mesociclo	ACUMULAÇÃO			ACUMULAÇÃO			TRANSFORMAÇÃO			REALIZAÇÃO			ACUMULAÇÃO					ACUMULAÇÃO					TRANSFOR
Competições												AEEP											
Aq./Rec. (%)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	13	13	13	13	13	13	13	13	15	15
T.Técnico (%)	25	25	25	25	25	25	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	25	25
A1 (%)	64	64	64	64	64	64	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	62	62
A2 (%)	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
PA (%)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
Velocidade (%)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
Tr. Esp. Comp (%)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	3	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
Sessões/ micro	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
VOL.TOTAL (KM)																							
Força (sessões /micro)																							
Resistência geral																							
Flexibilidade (sessões /micro)																							
	I	D	M	R	A																		
Legenda	Introdução	Desenvolvimento	Manutenção	Recuperação	Afinamento																		

24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
7-13 fev	14-20 Fev	21-27 fev	28-6 fev/mar	7-13 mar	14-20 mar	21-27 mar	28-3 mar/abr	4-10 abr	11-17 abr	18-24 abr	25-1 abr/mai	2-8 mai	9-15 mai	16-22 mai	23-29 mai	30-5 mai/jun	6-12 jun	13-19 jun	20-26 jun	27-3 jun/jul	4-10 jul	11-17 jul	18-24 jul	25-31 jul
Período de Preparação Específica - Aperfeiçoamento													Período "Competitivo"											
D	D	R	M	D	R	D	D	D	R	A	M	M	D	R	D	D	R	R	D	D	D	M	M	M
FORMAÇÃO		REALIZAÇÃO				TRANSFORMAÇÃO		REALIZAÇÃO			TRANSFORMAÇÃO			REALIZAÇÃO				TRANSFORMAÇÃO / ACUMULAÇÃO				ACUMULAÇÃO		
		Susana Barroso			AEEP			São João de Brito	Jamor	Estágio				Susana Barroso			AEEP							
15	15	15	15	15	15	20	20	20	20	20	20	20	20	20	30	30	30	30	30	40	40	40	40	40
25	25	25	25	25	25	25	25	20	20	20	20	20	15	15	15	15	15	10	10	10	10	10	10	10
62	62	62	62	62	62	62	62	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	50	50	50	50	50	50	50
2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	0	0	0	0	0
2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	1	1	1	1
2	3	4	4	4	4	2	2	3	3	5	2	2	3	3	2	3	4	0	0	0	0	0	0	0
2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	6	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2

Apêndice 55– Planeamento geral do DE

Períodos	1º Período	2º Período	3º Período
Datas	15 Set. A 17 Dez.	4 Jan. a 26 Mar.	1 Abr. a (por definir)
Etapas	Datas	UD's	
Prognóstico	3 Set. a 16 Out.	1ª UD: 3 Set. a 24 Set 2ª UD: 29 Set. a 16 Out.	
Prioridades	20 Out. a 14 Jan	1ª UD: 20 Out. a 5 Nov. 2ª UD: 10 Nov. a 10 Dez. 3ª UD: 15 Dez. a 14 Jan.	
Progressão	19 Jan. a 29 Abr.	1ª UD: 19 Jan. a 11 Fev. 2ª UD: 16 Fev. a 18 Mar. 3ª UD: 23 Mar. a 8 Abr. 4ª UD: 13 Mar. a 29 Abr.	
Produto	4 Maio. a 8 Jul	1ª UD: 4 Mai. a 21 Mai. 2ª UD: 25 Mai. a 8 Jun. 3ª UD: 15 Jun. a 29 Jun. 4ªUD: 1 Jul. a 8 Jul.	

Apêndice 56 – Unidades de Treino – 2ª e 3ª Etapa

2ª Etapa: Prioridades		
Equipa: Pré-Competição	1ª Unidade Didática	
Aula de 1 a 6	Data de 20 de Outubro a 5 de Novembro	
Hora: 17:30 - 18:10	Duração: 40 minutos	
Espaço: Piscina	Nº de alunos previstos: 7	
Alunos	Objetivos comportamentais/ Componentes Críticas	Observações / Avaliação
Todos	Crol: A saída da mão na água. Terminar as braçadas (não beneficiam das ações propulsivas dos membros superiores) A entrada da mão na água deve ser iniciada pela ponta dos dedos (Entrada pelo pulso e na fase descendente inicial não esticam o membro superio) Controlo corporal na fase da recuperação	

	(Rotação excessiva no tronco - fase de respiração; Levantar a cabeça, lateralmente – fase da respiração; Muitas oscilações corporais) Tarefas: Golfinhos 100m L 100m C 100m pernas L com prancha a respirar à frente com intervalos de 6 pernadas 100m pernas L com respiração lateral constante (encostar a orelha ao ombro) com prancha. 100m pernas C com prancha 6x25m L (velocidade)	
--	--	--

2ª Etapa: Prioridades		
Equipa: Pré-Competição	2ª Unidade Didática	
Aula de 7 a 14	Data de 10 de Novembro a 10 de Dezembro	
Hora: 17:30 - 18:10	Duração: 40 minutos	
Espaço: Piscina	Nº de alunos previstos: 7	
Alunos	Objetivos comportamentais/ Componentes Críticas	Observações / Avaliação
Todos	Crol: Viragem de Crol e Costas Impulso na parede PHF (Viragens laterais, ou muito longe da parede, falta de noção do distanciamento deles relativamente à parede). Partidas Posição do corpo na entrada da água (PHF) Percurso subaquático (Receio em saltar, deixam-se cair para a água, falta de impulsão no bloco de partida; não esticam o corpo no momento do voo; saltos muito profundos). Trabalho de controlo da respiração Tarefas: Golfinhos Progressões para a abordagem da viragem e impulsão (trabalho mais analítico) 100m L com viragens 100m C com viragens 100m pernas C 100m C com prancha (aproximar o braço à orelha na rotação)	

	100m pernas L com prancha a respirar à frente com intervalos de 6 pernadas 100m pernas L com respiração lateral constante (encostar a orelha ao ombro) com prancha. 3x25m L com percurso subaquático e com viragem(velocidade) 3x25m C com percurso subaquático e com viragem(velocidade)	
--	---	--

2ª Etapa: Prioridades		
Equipa: Pré-Competição	3ª Unidade Didática	
Aula de 15 a 22	Data de 15 de Dezembro a 14 de Janeiro	
Hora: 17:30 - 18:10	Duração: 40 minutos	
Espaço: Piscina	Nº de alunos previstos: 7	
Alunos	Objetivos comportamentais/ Componentes Críticas	Observações / Avaliação
Todos	Crol e Costas: Viragem de Crol Impulso na parede PHF Partidas Posição do corpo na entrada da água (PHF) Percurso subaquático Trabalho de controlo da respiração Bruços Coordenação dos membros superiores (MS) com os membros inferiores (MI) Cordenação dos MS e MI com a respiração Tarefas: Golfinhos 100m L com viragens 100m C com viragens 100m pernas L com prancha a respirar à frente com intervalos de 6 pernadas 100m L com prancha 100m pernas C com prancha 100m C com prancha 100m pernas B com prancha: 2 pernadas + 1 respiração 3x25m L com viragem e 2 braçadas 3x25m C 25m B - só pernas	

3ª Etapa: Progressão		
Equipa: Pré-Competição	1ª Unidade Didática	
Aula de 1 a 7	Data de 19 de Janeiro a 11 de Fevereiro	
Hora: 17:30 - 18:10	Duração: 40 minutos	
Espaço: Piscina	Nº de alunos previstos: 7	
Alunos	Objetivos comportamentais/ Componentes Críticas	Observações / Avaliação
Todos	Crol e Costas: Viragem de Crol Impulso na parede PHF Partidas Posição do corpo na entrada da água (PHF) Percurso subaquático Trabalho de controlo da respiração Bruços Coordenação dos membros superiores (MS) com os membros inferiores (MI) Cordenação dos MS e MI com a respiração Mariposa Movimento ondulatório Tarefas: Golfinhos 100m L com viragens 100m C com viragens 100m pernas L com prancha e barbatanas 100m pernas C com prancha e barbatanas 100m pernas M com prancha e barbatanas (movimento ondulatório) 100m pernas B com prancha, sempre a respirar 100m pernas B com prancha: 2 pernadas + 1 respiração 100m B – 2 pernadas + 1 braçada com respiração 2x25m L com viragem e 2 braçadas 2x25m C 2x25m B	

3ª Etapa: Progressão		
Equipa: Pré-Competição	2ª Unidade Didática	
Aula de 8 a 17	Data de 16 de Fevereiro a 18 de Março	
Hora: 17:30 - 18:10	Duração: 40 minutos	
Espaço: Piscina	Nº de alunos previstos: 7	
Alunos	Objetivos comportamentais/ Componentes Críticas	Observações / Avaliação
Todos	Crol e Costas: Viragem de Crol Impulso na parede PHF Partidas Posição do corpo na entrada da água (PHF) Percurso subaquático Bruços Coordenação dos membros superiores (MS) com os membros inferiores (MI) Cordenação dos MS e MI com a respiração Percurso subaquático Mariposa Movimento ondulatório Coordenação dos MI, MS e respiração Tarefas: Golfinhos 100m L com viragens 100m C com viragens 100m pernas L com prancha e barbatanas 100m pernas C com prancha e barbatanas 100m pernas M com prancha e barbatanas e rotação alternada dos braços 100m pernas B com prancha, sempre a respirar 150m B – 2 pernadas + 1 braçada com respiração 100m B 25m L com viragem e 2 braçadas 25m C 4x25m B com percurso subaquático (progressões)	

3ª Etapa: Progressão		
Equipa: Pré-Competição	3ª Unidade Didática	
Aula de 18 a 23	Data de 23 de Março a 8 de Abril	
Hora: 17:30 - 18:10	Duração: 40 minutos	
Espaço: Piscina	Nº de alunos previstos: 7	
Alunos	Objetivos comportamentais/ Componentes Críticas	Observações / Avaliação
Todos	Crol e Costas: Viragem de Crol e Costas PHF Partidas Percurso subaquático (PHF) Bruços Cordenação dos MS e MI com a respiração Percurso subaquático Mariposa Movimento ondulatório Coordenação dos MI, MS e respiração Ritmo e velocidade Tarefas: Golfinhos 150m L com viragens 150m C com viragens 2x50m pernas L com prancha e barbatanas (velocidade) 2x50m pernas C com prancha e barbatanas (velocidade) 150m B 2 pernadas (4" cada) + 1 respiração 100m B 100m pernas M com prancha e barbatanas - 1 rotação alternada e cada braço e 1 simultânea 50m M com barbatanas 3x25m L 3x25m C 2x25m B com percurso subaquático 25m M	

3ª Etapa: Progressão		
Equipa: Pré-Competição	4ª Unidade Didática	
Aula de 24 a 29	Data de 13 de Abril a 29 de Abril	
Hora: 17:30 - 18:10	Duração: 40 minutos	
Espaço: Piscina	Nº de alunos previstos: 7	
Alunos	Objetivos comportamentais/ Componentes Críticas	Observações / Avaliação
Todos	Crol e Costas: Viragem de Crol e Costas PHF Partidas Percurso subaquático (PHF) Bruços Cordenação dos MS e MI com a respiração Percurso subaquático Mariposa Movimento ondulatório Coordenação dos MI, MS e respiração Ritmo e velocidade Tarefas: Golfinhos 100m L com viragens 100m C com viragens 4x50m pernas L com prancha e barbatanas (velocidade) 4x50m pernas C com prancha e barbatanas (velocidade) 2x50m pernas B com prancha (velocidade) 100m B 2x50m pernas M (velocidade) 2x50m M com barbatanas Estafetas: • 2x25m M • 2x25m C • 2x25mB • 2x25mL	

Apêndice 57 – Meeting ADM



MEETING ADM

1ª edição



O **Meeting ADM** é uma prova desportiva organizada pela Associação Desportista Marista com o principal objetivo de proporcionar um momento competitivo aos atletas, bem como momentos de convívio e experiências fora do contexto de treino diário.

Este **Meeting ADM** terá características muito particulares desde logo por ser um momento competitivo fechado e interno, única e exclusivamente destinado aos nossos atletas. Será uma competição dividida em dois momentos:

I Meeting ADM – 16 de Maio de 2021

II Meeting ADM – 04 de Julho de 2021

HORÁRIOS

9h00 – Chegada à

piscina 9h30 –

Aquecimento 10h15 –

Início das Provas

ESCALÕES

A prova desportiva será disputada em grupos de idades não correspondentes com as regras oficiais da modalidade:

Masculino		Feminino	
Grupo I	2010 e mais novos	Grupo I	2010 e mais novas
Grupo II	2009	Grupo II	2009 e mais velhas
Grupo III	2008 e mais velhos		

PROVAS

Cada grupo de idade terá um programa competitivo específico, contabilizando um total de 3 (três) provas por atleta – em cada *meeting* - sendo que cada uma dessas provas será contabilizada para a pontuação final de cada atleta:

<i>I Meeting ADM</i>			
Masculino		Feminino	
Grupo I	50L; 25B; 25C	Grupo I	50L; 25B; 25C
Grupo II	50L; 50B; 50C	Grupo II	100L; 50B, 50C
Grupo III	100L; 50B, 50C		
<u><i>II Meeting ADM</i></u>			
Masculino		Feminino	
Grupo I	50C; 50B; 25M	Grupo I	50C; 50B; 25M
Grupo II	100L; 50M; 50B	Grupo II	100E; 50L, 50M
Grupo III	100E; 50L, 50M		

Legenda:

B - Bruços; C – Costas, E – Estilos; M – Mariposa, L – Livres

CLASSIFICAÇÃO

As classificações serão elaboradas conforme os grupos de idade, mediante os resultados obtidos por cada atleta nas respetivas provas do programa competitivo acima referido.

A cada classificação, por prova, será atribuída uma pontuação de forma a que no final da competição seja aferido o atleta com maior pontuação no somatório de todas as prestações:

Classificação	Pontuação
1 ^o	11 pontos
2 ^o	9 pontos
3 ^o	8 pontos
4 ^o	7 pontos
5 ^o	6 pontos
6 ^o	5 pontos
7 ^o	4 pontos
8 ^o	3 pontos
9 ^o	2 pontos
10 ^o	1 pontos

PRÉMIOS

Ao longo da competição serão premiados os 1^o, 2^o e 3^o classificados de cada prova.

No final será premiado o *MVP* (atleta mais pontuado) da competição, em cada grupo de idade e sexo, bem como o *MIP* (atleta com maior progressão) masculino e feminino.

SEGURANÇA E HIGIENIZAÇÃO – COVID-19

Competição sem adeptos não tem o mesmo sentimento, seja para os atletas ou para os apaixonados, simpatizantes ou acompanhantes de qualquer modalidade.

Deste modo, para que os nossos talentosos atletas sintam motivação, prazer e sentimento de sucesso, e simultaneamente, haja segurança:

- 1) Os espectadores/famílias podem assistir à competição do lado exterior da piscina, através das janelas da mesma
- 2) Uso obrigatório de máscara.

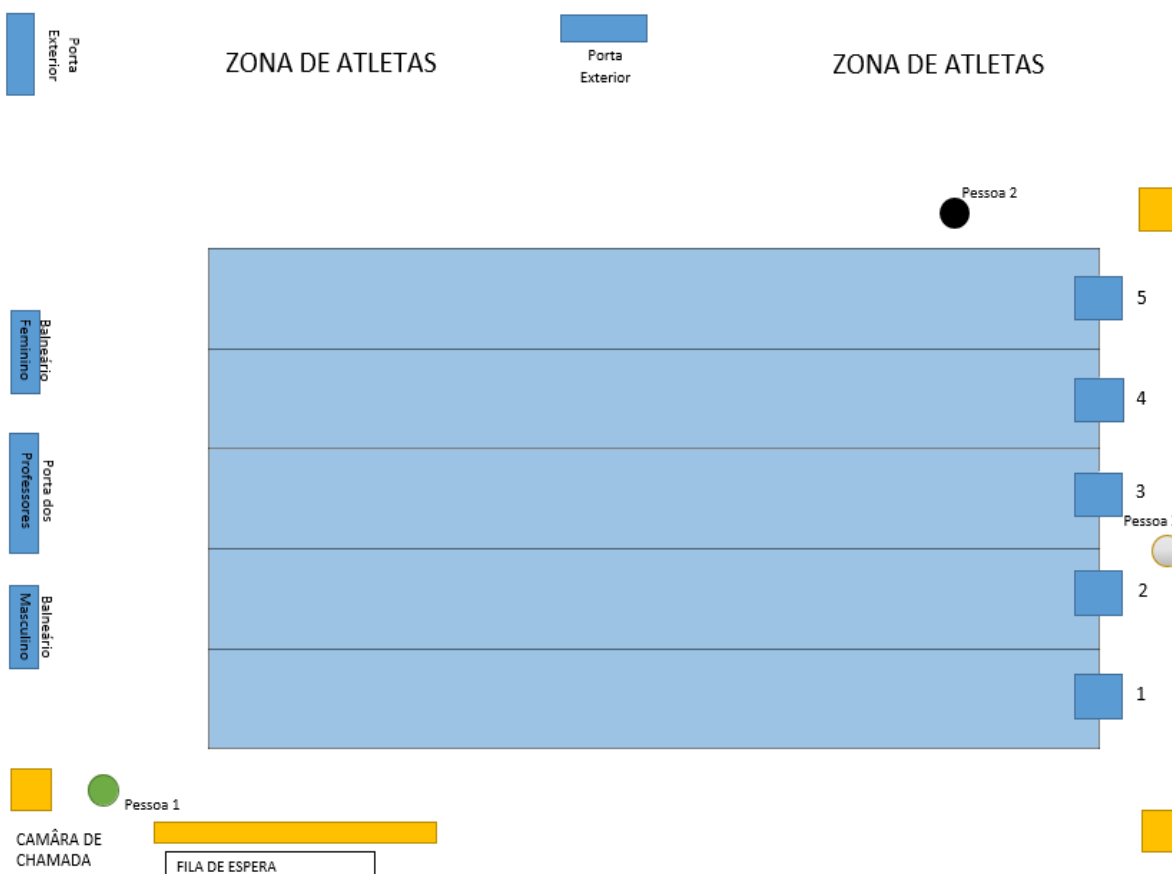
- 3) Desinfecção obrigatória das mãos com álcool gel e medição da temperatura corporal à entrada da piscina.
- 4) A prova será transmitida via Teams de forma a que todos os familiares consigam assistir ao momento competitivo, através de casa ou similares, caso assim o prefiram.

Programa Competitivo – MEETING ADM

I MEETING ADM	
Prova 1	50 Livres Feminino
Prova 2	50 Livres Masculino
Prova 3	100 Livres Feminino
Prova 4	100 Livres Masculino
5' intervalo	
Prova 5	25 Bruços Feminino
Prova 6	25 Bruços Masculino
Prova 7	50 Bruços Feminino
Prova 8	50 Bruços Masculino
5' intervalo	
Prova 9	25 Costas Feminino
Prova 10	25 Costas Masculino
Prova 11	50 Costas Feminino
Prova 12	50 Costas Masculino
Entrega de Prémios	

II MEETING ADM	
Prova 1	50 Costas Masculino
Prova 2	50 Costas Feminino
Prova 3	100 Livres Masculino
Prova 4	100 Estilos Feminino
Prova 5	100 Estilos Masculino
5' intervalo	
Prova 6	50 Bruços Masculino
Prova 7	50 Bruços Feminino
Prova 8	50 Mariposa Masculino
Prova 9	50 Mariposa Feminino
5' intervalo	
Prova 10	25 Mariposa Masculino
Prova 11	25 Mariposa Feminino
Prova 12	50 Bruços Masculino
Prova 13	50 Livres Feminino
Prova 14	50 Livres Masculino
Entrega de Prémios	

Apêndice 58 – CROQUI



Briefing de Treinadores

Funções de treinadores:

Pessoa 1:	controlo da câmara de chamada encaminhar atletas, pela ordem correta (pista 5 para pista 1) cronometragem das pistas 1 e 2 (posicionada atrás dos blocos)
Pessoa 2:	cronometragem da pista 5 (posicionado nos 5 metros) responsável pela PARTIDA (apito de subida aos bolocos...aos seus lugares... apito)
Pessoa 3:	cronometragem das pistas 3 e 4 (posicionada atrás dos blocos) ajuda no posicionamento dos atletas nas respetivas pistas

Todos:	controlo da higienização e segurança controlo das entradas dos familiares controlo do som
---------------	---

Procedimentos pré-prova:

1º

- **Pessoa 1** chama os atletas por série, organizando-os em fila (liderada pelo nadador da pista 5, terminando com o atletas da pista 1), controlando-os ao longo da piscina até chegar aos blocos (Patrícia).
- **Pessoa 3** espera a chegada da fila de atletas de cada série.
- **Pessoa 2** aguarda nos 5 metros (lado do público).

2º

- **Pessoa 3** confirma os nomes, ajuda e controla o posicionamento correto dos atletas nas respetivas pistas, e posiciona-se atrás dos blocos entre a pista 3 e 4 para cronometrar.
- **Pessoa 2** aguarda posicionamento dos atletas.
- **Pessoa 1** organiza série seguinte e posiciona-se atrás dos blocos entre a pista 1 e 2 para cronometrar.

3º

- **Pessoa 2** inicia o processo de partida (três apitos para subir aos blocos, “aos seus lugares” e apito).
- **Todos** preparam-se para cronometrar.

Procedimentos pós-prova:

1º

- **Pessoa 2** autoriza os atletas a saírem da água..
- (Atletas recolhem os seus pertences e retomam à zona dos atletas).
- **Todos** registam o tempo dos atletas.

2º

- **Pessoa 2** reposiciona-se nos 5 metros (lado do público) e aguarda a série seguinte.
- **Pessoa 3** reposiciona-se nos 5 metros e aguarda chegada da série seguinte.

- **Pessoa 2** retoma à câmara de chamada
3º

- Nos períodos de intervalo, **Pessoa 2 e 3** entregam os resultados à **Pessoa 1** para os divulgar.

No final da competição:

- **Pessoa 2** recolhe com os atletas ao balneário para se vestirem.

- **Pessoa 1 e 3** responsabilizam-se pela divulgação dos resultados.

Aspetos importantes

Pré-Prova

- Confirmar posicionamento correto dos alunos em cada pista antes da partida.

Prova

- Confirmar que os cronómetros iniciaram contagem ao sinal da partida.

Pós-Prova

- Confirmar que os atletas ficam nas suas pistas até todos os atletas terminarem a prova.

- Confirmar que os atletas caminham para a zona dos atletas pelo lado do público.

Indicações e Briefing para ATLETAS

Organização:

- Zona de atletas representa o local onde têm de aguardar a chamada para a prova.

- Os atletas são chamados e organizados por séries e pistas. Depois aguardam autorização para prosseguirem para os blocos, pela ordem estipuladas (5 para 1).

- Após o término da prova:

- Saem da água após autorização do árbitro (Pessoa 2).

- Recolhem os pertences (chinelos, etc...).

- Regressam à zona de atletas pelo lado do público.

Nado:

- Partidas ao sinal (apito) de modo a evitar falsas partidas.

- Viragens e chegadas feitas corretamente.

Apêndice 59 – Recursos humanos, materiais e financeiros

Material Necessário:

	Coluna	2
	Microfone	1
	Mesa	2
	Canetas	8
	Cronómetros	6
	Apito	1
	Pódio + Step	1
	Bancos / Cadeiras	40
	Placar branco	1
	Carpete	1

Documentos:

	Programas de competição (Whatsapp)	4
	Resultados de competição (Whatsapp)	1
	Folha de briefing	4
	Regulamento da prova	1
	Pontuações Finais (Whatsapp)	1
	Season Progression Sheet (Whatsapp)	PC
	Season Rankings (Whatsapp)	PC

Apêndice 60 – Resultados do I Meeting

16 MAIO 2021

I MEETING ADM



Prova 1 – 50 Livres Feminino

Classificação	Atleta	Tempo final
3	Atleta 4	50"29
4	Atleta 6	50"62
5	Atleta 5	56"28
6	Atleta 2	1'02"41
7	Atleta 3	1'07"44

Prova 2 – 50 Livres Masculino

Classificação	Atleta	Tempo final
4	Atleta 7	45"46
5	Atleta 1	52"44

Prova 5 – 25 Bruços Feminino

Classificação	Atleta	Tempo final
3	Atleta 4	28"49
4	Atleta 5	34"22
5	Atleta 2	35"03
6	Atleta 3	49"58
	Atleta 6	DNS

Prova 6 – 25 Bruços Masculino

Classificação	Atleta	Tempo final
4	Atleta 7	28"84
5	Atleta 1	35"38

Prova 9 – 25 Costas Feminino

Classificação	Atleta	Tempo final
3	Atleta 6	25"89
4	Atleta 4	28"10
5	Atleta 5	30"74
6	Atleta 2	31"66
7	Atleta 3	34"45

Prova 10 – 25 Costas Masculino

Classificação	Atleta	Tempo final
4	Atleta 7	23"83
5	Atleta 1	26"35

Apêndice 61 – Resultados do II Meeting

I MEETING ADM

4 de JULHO de 2021

Prova 1 – 50 Costas Masculino

Classificação	Atleta	Tempo final
4.	Atleta 7	52.26

Prova 2 – 50 Costas Feminino

Classificação	Atleta	Tempo final
----------------------	---------------	--------------------

2.	Atleta 6	52.78
5.	Atleta 5	1:01.12
6.	Atleta 2	1:04.00
7.	Atleta 3	1:06.00

Prova 6 – 50 Bruços Masculino

Classificação	Atleta	Tempo final
4.	Atleta 7	1:02.93

Prova 7 – 25 Bruços Feminino

Classificação	Atleta	Tempo final
3.	Atleta 5	31.24
5.	Atleta 2	34.28
6.	Atleta 6	35.20
7.	Atleta 3	42.26

Prova 10 – 25 Mariposa Masculino

Classificação	Atleta	Tempo final
4.	Atleta 7	26.90

Prova 11 – 25 Mariposa Feminino

Classificação	Atleta	Tempo final
2.	Atleta 6	29.10
4.	Atleta 5	29.60
6.	Atleta 2	34.40
7.	Atleta 3	38.58

MVP (ATLETA MAIS PONTUADA)

Grupo I								
Classificação	Atleta	Estilos						TOTAL
		50 L	25 B	25 C	50 C	25 B	25 M	
3.	Atleta 5	6	7	6	6	8	7	40
4.	Atleta 6	7	0	8	9	5	9	38
5.	Atleta 2	5	6	5	5	6	5	32
6.	Atleta 3	4	5	4	4	4	4	25
7.	Atleta 4	8	8	7	0	0	0	23

MVP (ATLETA MAIS PONTUADO)

Grupo I								
Classificação	Atleta	Estilos						TOTAL
		50 L	25 B	25 C	50 C	50 B	25 M	
4.	Atleta 7	7	7	7	7	7	7	42
5.	Atleta 1	6	6	6	0	0	0	18

Apêndice 62 – Sugestão de Treino de Flexibilidade

Realizar um treino estático ativo com as seguintes características:

- Nº de exercícios: 12
- Realização de cada exercício: 6 reps de 10" c/ pausa de 20"
- Cada repetição são 6 min.
- Tempo total do treino: 36 min.

Exercícios:

1 –



2 –



3 –



4 –



5 –



6 –



7 –



8 –



9 –



10 –



1



12



Apêndice 63 – Plano/Procedimento de treino a seco para Cadetes

- realização de cada circuito sem intervalos entre as estações;
- 3 –5 repetições do circuito e 1' de intervalo entre cada repetição do circuito;
- 20 –30" de permanência entre cada estação, 10" de intervalo para mudança de estação;
- 3 –5 repetições do circuito e 1' de intervalo entre cada repetição do circuito.

Percurso 1:

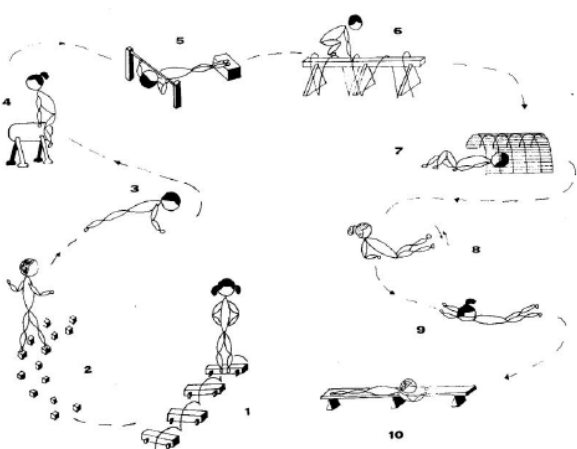
- elevações (flexões invertidas);
- equilíbrio lateral;
- rastejar;
- flexões num plano elevado;
- saltos;
- equilíbrio frontal;
- saltos alternados;
- contornar cones;
- flexões com joelhos no chão;
- cambalhotas.



Exemplo de Percurso 1.

Percurso 2:

- elevações (flexões invertidas com os pés elevados);
- salto coelho lateral;
- rastejar de costas;
- abdominais;
- dorsais com apoio (só o tronco);
- agarrar o banco sueco e puxar-se;
- saltos a pés juntos;
- andar sobre objetos;
- flexões sem joelhos no chão;
- salto ao eixo.



Exemplo de Percurso 2.

Apêndice 64 – Principais dificuldades das técnicas de nado - Projeto Específico de DE

Objetivos das técnicas de nado			
Alunos	Crol	Costas	Bruços
1	saída da mão na água; rotação excessiva no tronco; viragem, PHF	PHF; Braçada perto das orelhas	Braços na barriga na respiração; Percurso subaquático
2	saída da mão na água; entrada da mão na água; rotação excessiva no tronco; viragem; PHF	PHF; Braçada perto das orelhas	Braços na barriga na respiração; Percurso subaquático
3	saída da mão na água; rotação excessiva no tronco; viragem; partida: deixa-se cair; PHF	PHF; Braçada perto das orelhas	Braços na barriga na respiração; pernada, coordenação;
4	saída da mão na água; rotação excessiva no tronco; viragem; partida: cabeça entre os braços; PHF	PHF; Braçada perto das orelhas	Percurso subaquático
5	saída da mão na água; rotação excessiva no tronco; viragem; PHF; pernas de bruços	PHF; Braçada perto das orelhas; pernas de bruços	Braços na barriga na respiração; Percurso subaquático
6	saída da mão na água; rotação excessiva no tronco; viragem; PHF	PHF; Braçada perto das orelhas	Braços na barriga na respiração; pernada muito lateral; Percurso subaquático
7	saída da mão na água; rotação excessiva no tronco; viragem; PHF	PHF; Braçada perto das orelhas	Braços na barriga na respiração; Percurso subaquático

Objetivos				
Físico (na água e em seco)	Técnico	Social	Psicológico	Valores
Força	4 Técnicas de nado	Espírito de equipa	Confiança	Perceção de equipa
Flexibilidade	Viragens	Estágio	Simulação de provas	Missão e Valores ADM
Resistência	Partidas (com protocolo)	Jogos	Cronometragem	Vencer não é tudo
Velocidade	Percursos subaquáticos	Simulação de provas	Ordem de partidas	Técnica sobrepõe-se à velocidade
		Amigo secreto		
		Companheirismo		
Trabalho no início ou no final de cada aula com todos os alunos para facilitar os que se encontram fora do zona saudável				

Apêndice 65 – Planeamento da Unidade de Treino em confinamento

Planeamento	
17:30	Início – ligar e explicar como vai ser a aula
17:35	Mobilidade articular
17:40	Exercícios cardiovasculares
17:48	Pausa para beber água e arranjar o material para a atividade final
17:50	Alongamentos / Flexibilidade
18:00	Jogo
18:10	Fim
Material necessário: • Equipamento; • Uma folha de papel; • Lápis ou caneta; • Dado; • Garrafas de água; • (Tudo dependendo das atividades e dos jogos que os alunos terão)	

Mobilidade articular	Geral: Pescoço, ombros, cintura, joelhos e pés
Tempo (ativo + pausa)	Exercícios Cardiovasculares
30"	Corrida no lugar
30"	Calcanhares ao rabo
30"	Skipping alto
30"	Corrida no lugar com pernas esticadas
30"	Polichinelos
30"	Salto canhão
30"	Saltos laterais a 1 pé
30"	Saltos laterais a pés juntos
30"	Saltos para a frente e para trás a pés juntos
30"	Skipping baixo
30"	Skis
30"	Saltar "à corda" (sem corda – multi-saltos no lugar)
Total: 6'	-----
Pausa para beber água e arranjar o material para a atividade seguinte (2')	
Tempo (ativo + pausa)	Alongamentos / Flexibilidade
30" + 10"	Folha
30" + 10"	1 perna dobrada, a outra esticada e tentar agarrar o pé
30" + 10"	1 perna dobrada, a outra esticada e tentar agarrar o pé
30" + 10"	Foca (deitado de barriga para baixo e levantar o tronco)
30" + 10"	2 pernas esticadas e tentar agarrar os pés
30" + 10"	Alongar coxa (de pé, puxa a perna atrás)
30" + 10"	Alongar coxa (de pé, puxa a perna atrás)
30" + 10"	Alongar posteriores (de pé, puxa joelho ao peito)
30" + 10"	Alongar posteriores (de pé, puxa joelho ao peito)
30" + 10"	Alongar braço à frente
30" + 10"	Alongar braço à frente

30" + 10"	Alongar tríceps
30" + 10"	Alongar tríceps
30" + 10"	Alongar pescoço
30" + 10"	Alongar pescoço
Total: 10'	-----
Jogo	
Tempo	Atividade
10'	Descrição da atividade e atividade em si

Apêndice 66 – Jogos em confinamento

Treino 1 - 9 de Fevereiro de 2021	
Jogo dos Desenhos	
Tempo	Atividade
5'	Todos têm que fazer um desenho sobre algo relacionado com a piscina
5'	Tentar adivinhar o que é. Quem adivinha ganha 1 ponto. Para se propor a adivinhar tem que colocar a mão no ar.

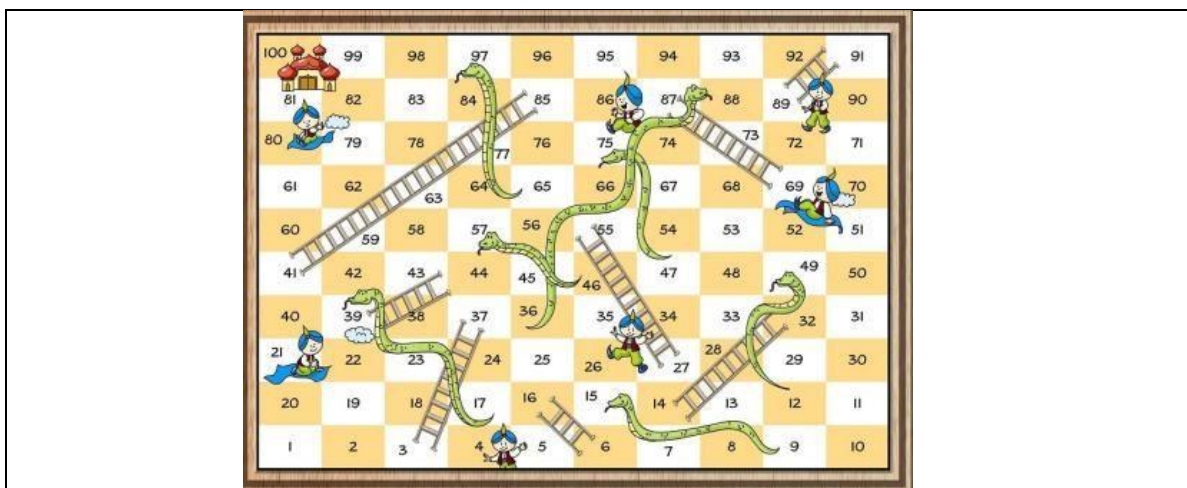
Treino 2 - 11 de Fevereiro de 2021	
Jogo das Adivinhas	
Tempo	Atividade
10'	Serão colocadas adivinhas e os alunos tentarão adivinhar
Tentar adivinhar o que é. Quem adivinha ganha 1 ponto. Para se propor a adivinhar tem que colocar a mão no ar. 1. Quem é que acha que eu sou? Quanto mais eu lavo, mais suja eu fico? Resposta: A água. 2. Qual é a coisa qual é ela que os protege, quer sejam, longos ou curtos, encaracolados ou liso? Resposta: Touca. 3. Qual é a coisa qual é ela que sem ela pinga água? Resposta: Toalha. 4. Qual é a coisa qual é ela, de onde posso mandar bombas e parafusos? Resposta: Bloco de partidas. 5. Qual é a coisa qual é ela, que protege o nosso corpo enquanto nadamos? Resposta: Fatos de banho. 6. Qual é a coisa qual é ela, que se o largarmos vai ao fundo? Resposta: Arco. 7. Qual é a coisa qual é ela, que nos ajuda a apanhar os arcos no fundo da piscina? Resposta: Óculos. 8. Qual é a coisa qual é ela, que nos ajuda a nadar mais rápido? Resposta: Barbatanas. 9. Qual é a coisa qual é ela, que nos ajuda a virar na parede, quando nadamos crol? Resposta: Cambalhota.	

Treino 3 - 16 de Fevereiro de 2021	
Jogo do "Quem sou eu?"	
Tempo	Atividade
10'	Cada aluno tem que fingir ser outro. São-lhe feitas perguntas e o aluno tem que responder, consoante as características do colega para os restantes tentarem saber quem é. Os alunos não podem repetir as pessoas.
Quem adivinha ganha 1 ponto.	

Para se propor a adivinhar tem que colocar a mão no ar.

Treino 4 - 18 de Fevereiro de 2021	
Jogo do "Quem sou eu?"	
Tempo	Atividade
10'	Cada aluno tem que fingir ser um animal. O aluno tem que dizer características do animal para os restantes tentarem adivinhar que animal é. Os alunos não podem repetir animais.
Quem adivinha ganha 1 ponto. Para se propor a adivinhar tem que colocar a mão no ar.	

Treino 5, 6, 7 e 8 - 23 e 25 de Fevereiro de 2021; 2 e 4 de Março de 2021				
Jogo da Glória: Casas do Jogo e Exercícios				
1	26	51	76	Calcanhares ao rabo (30x)
2	27	52	77	Passar por baixo de uma cadeira (5x)
3	28	53	78	Corrida à volta de uma cadeira
4	29	54	79	Saltar a pés juntos por cima de um sapato (10x)
5	30	55	80	Tocar em 5 portas diferentes (5x)
6	31	56	81	Tocar em todas as paredes da sala (3x)
7	32	57	82	Polichinelos (30x)
8	33	58	83	Levantar do chão sem a ajuda das mãos (5x)
9	34	59	84	Deitar no chão e bater pernas de costas (10")
10	35	60	85	Avião (10")
11	36	61	86	Corrida até à cozinha e voltar
12	37	62	87	10 pé coxinho (5 cada perna)
13	38	63	88	Carrinho de mão (5 passos à frente e 5 atrás)
14	39	64	89	Equilíbrio em "V" (10")
15	40	65	90	Dorsal e faz braçada e bruços (10")
16	41	66	91	Por os pés atrás da cabeça (10")
17	42	67	92	tentar tocar com os pés na cabeça - barquinho (10")
18	43	68	93	Uma corrida pela casa toda
19	44	69	94	2 piruetas
20	45	70	95	5 saltos canhão
21	46	71	96	Dorsal e Faz braçada e mariposa (10")
22	47	72	97	Andar em 4 apoios (10")
23	48	73	98	Dorsal alternado - Braços e pernas (10")
24	49	74	99	5 saltos à sapo
25	50	75	100	Equilíbrio num pé (5" cada)
Regras:				
- Sempre que calhamos na cabeça da cobra, descemos casas até ao final da sua cauda. - Sempre que calhamos numa escada, subimos a mesma até à casa onde a escada acaba				



Treino 9 e 10 – 9 e 11 de Março de 2021	
Jogo do “STOP”	
Tempo	Atividade
10'	Um aluno diz o abecedário em silêncio e outro aluno diz “Stop!”, para chegarmos a uma letra do abecedário. Quando o aluno diz em que letra calhou todos os alunos têm de escrever palavras cuja letra inicial da mesma foi a letra que calhou. Os alunos terão categorias para responderem com essas palavras: • Objetos (relacionados com a natação); • Animais (aquáticos); • Desportos.
Existirão diferentes tipos de pontuação no decorrer do jogo: • 20 pontos se foi o único a responder; • 10 pontos se ninguém repetiu essa palavra; • 5 pontos se existiram palavras iguais; • 0 pontos se não respondeu nada. Somam-se as pontuações para se chegar a um total. • Quem acabar em 1º lugar recebe 3 pontos. • Quem acabar em 2º lugar recebe 2 pontos. • Quem acabar em 3º lugar recebe 1 pontos. Não vale batota nem alterar as palavras durante as respostas dos colegas!	

Apêndice 67 – Objetivos do Projeto Específico, em confinamento, de DE

- Ao nível físico, como referi, os alunos trabalharam a força, a flexibilidade e a resistência aeróbia em seco.
- A nível social trabalhei o espírito de equipa e as relações interpessoais, através dos jogos que realizei com eles. Na natação acaba por ser mais complicado existirem estes tipos de relações, quando não existe tempo para eles estarem juntos em atividades de lazer. Na piscina eles normalmente estão num meio em que a visão, e a audição ficam alteradas, não só devido à água mas também, pelo ambiente mais ruidoso que existe nas piscinas. Através destes treinos, conseguiram ouvir o outro e, partilhar o seu dia a dia, criando assim proximidade nas relações.
- A área social cruzou-se com a área dos valores, ou seja, a perceção de equipa e, dos valores que a própria ADM pretende transmitir.
- A ideia de que vencer não é tudo. Através dos jogos, procurámos um vencedor mas, por serem atividades que os alunos gostavam e que, os motivava, existia uma competição saudável entre eles.
- A nível psicológico e, por serem muito novos ainda, quando se deparavam com alguma dificuldade a tendência era dizerem que não conseguiam, ou que, não eram capazes. Com estes treinos, com a minha presença e do professor de natação, conseguimos ir incentivando os alunos quando as tarefas eram mais difíceis, através de feedbacks. A natação é um desporto maioritariamente individual e, quando os alunos nadam, raramente veem os outros colegas a nadar, daí ser mais fácil eles dizerem que não conseguem. Com estes treinos e, com o facto de se verem uns aos outros, conseguiam perceber que não eram apenas eles que não conseguiam ou que tinham mais dificuldades, acabando, inconscientemente, por se motivarem uns aos outros.

Apêndice 68 – 1º Questionário (EML)

1. Nome.
2. Idade.
3. Anos de serviço.
4. "No 11.º e no 12.º anos, admite-se um regime de opções no seio da escola, entre as turmas do mesmo horário, de modo que cada aluno possa aperfeiçoar-se nas seguintes matérias (conforme os objetivos gerais): duas de Jogos Desportivos Coletivos, uma da Ginástica ou uma do Atletismo, Dança e duas das restantes. O modelo de organização curricular adotado permite que os alunos se aperfeiçoem nas matérias da sua preferência, mas também que, no seu conjunto, essas atividades apresentem, globalmente, um efeito de elevação da aptidão física geral e desenvolvimento multilateral do aluno, nos diferentes modos de prática, de operação cognitiva e de interação pessoal, característicos das áreas de Educação Física representadas no quadro de extensão curricular. Na adoção deste modelo de organização curricular consideram-se dois critérios: exequibilidade do programa e desenvolvimento da Educação Física. O critério exequibilidade significa a possibilidade de os programas serem concretizados nas escolas, nas condições materiais requeridas, com orientação pedagógica de professores especializados em Educação Física Escolar. Por desenvolvimento da Educação Física entende-se a influência dos programas na elevação da sua qualidade e na ampliação dos seus efeitos." (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001).
O que é que interpreta do Regime de Opções?
5. Que dificuldades teria a aplicação do Regime de Opções no EML?
6. É a favor, contra ou tem dúvidas na aplicação do Regime de Opções presente nos Programas Nacionais de Educação Física?
7. Considera que o EML, bem como o Departamento de Educação Física, tem condições para a aplicação do regime de opções no ensino secundário?

Apêndice 69 – 2º Questionário (EML)

1. Nome
2. Na sua opinião, a escolha das matérias a serem abordadas neste regime de opções, devem ser: (1) Escolha da maioria dos alunos da turma; (2) Agrupar os alunos em turmas diferentes consoante as escolhas; (3) Outra opção, indique qual.
3. As escolhas sobre a matéria de Jogos Desportivos Coletivos (JDC) deveriam ser 1 JDC pela maioria da turma e outro JDC pela preferência dos alunos, sendo que deve haver um número mínimo de "inscrições". Concorda ou discorda? Se discorda, que outra sugestão tem?
4. Considera que alguma matéria deva ser obrigatória? Se sim, indique qual ou quais.
5. Uma vez que o EML apresenta infraestruturas adequadas à prática da matéria de natação, qual é a sua opinião sobre esta matéria? (1) Obrigatória a todos os alunos; (2) Obrigatória aos alunos que não cumpram o nível de introdução; (3) Escolha dos alunos; (4) Outra sugestão, indique qual ou quais.
6. Em que momento do ensino secundário os alunos devem realizar as suas escolhas? (1) Final do 10º ano; (2) Início do 11º ano; (3) Outra possibilidade, indique qual ou quais.
7. Na sua opinião é possível conciliar horários de 11º e 12º ano, de modo a existirem turmas a terem aula de EF no mesmo horário, facilitando assim o agrupamento de escolhas e preferências dos alunos? (1) Sim; (2) Não, que outra solução sugere?

Apêndice 70 – Questionário (Outras escolas)

1. Nome
2. Em que escola leciona?
3. Na sua opinião, a escolha das matérias a serem abordadas neste regime de opções, devem ser: (1) Escolha da maioria dos alunos da turma; (2) Agrupar os alunos em turmas diferentes consoante as escolhas; (3) Outra opção, indique qual.
4. Na sua escola, consideram importante a existência de alguma matéria se manter como obrigatória? Se sim, indique qual ou quais.
5. Em que momento, do ensino secundário, os alunos realizam as suas escolhas? (1) Final do 10º ano; (2) Início do 11º ano; (3) Outra possibilidade, indique qual ou quais.
6. Na sua opinião é possível conciliar horários de 11º e 12º ano, de modo a existirem turmas a terem aula de EF no mesmo horário, facilitando assim o agrupamento de escolhas e preferências dos alunos? (1) Sim; (2) Não, que outra solução sugere?
7. Que solução que a sua escola encontrou para conciliar as diferentes escolhas dos alunos em turmas diferentes? Existiu alguma alteração no que diz respeito às rotações dos espaços?
8. Que outras dificuldades sentiu na implementação do Regime de Opções e de que forma as conseguiu contornar?
9. Sentiu que existiu algum tipo de articulação dos professores face às escolhas dos alunos? Ou seja, se algum professor mais apto ou mais à vontade para dar determinada matéria, ficou encarregue de tal ou mantiveram as suas turmas?

Apêndice 71 – Etapas do Seminário

1ª Etapa – Prognóstico

- Observação e estudo do EML.
- Perceção da dinâmica do DEF.
- Definição do tema do Seminário.

Perceber quais os pontos fracos quer do EML quer do DEF para a definição do tema.

2ª Etapa – Prioridades

- Pesquisa e estudo do tema.

Após a definição do tema procurar saber mais sobre o mesmo. Após essa pesquisa percebi que, poucos são os documentos existentes que falam sobre o RO e, isto dificulta um pouco a argumentação essencial a apresentar ao DEF.

- Formulação do método.

Com base nos professores constituintes do DEF e, nos instrumentos que irei escolher para realizar a recolha de dados.

- Formulação dos questionários.

- Reformulação dos questionários.

Iniciei a formulação dos questionários e, quando apresentei os mesmos ao meu orientador da universidade, chegámos à conclusão de que os mesmos deveriam ser reestruturados e inclusive sugeriu novas abordagens.

- Procura de escolas com o RO.

Faça à nova reestruturação dos questionários e planeamento do processo, iniciei uma busca por escolas que trabalhassem com o RO, para que pudesse obter algumas soluções para eventuais problemas levantados pelo DEF.

Escolas essas que, como referi anteriormente são: Escola Secundária de Carcavelos, Escola Secundária da Portela, Escola Secundária Padre António Vieira, Escola Secundária da Ribeira Grande e Escola Secundária Poeta Al Berto.

Para a seleção destas escolas, procurei falar com colegas meus que estavam a realizar o estágio pedagógico, para aferir se, na escola onde estão a realizar o mesmo, existe o RO.

3ª Etapa – Progressão

- Estudo piloto sobre o 1º questionário.

- Possível reformulação do questionário.
- Envio do questionário para o DEF.

Após a reformulação dos questionários, realizei um estudo piloto para perceber a clareza e aferir eventuais falhas nos mesmos e, caso fosse necessário, reformular e ajustar os questionários para serem enviados para o DEF.

- Recolha de dados.
- Tratamento de dados.

Recolhi e tratei os dados do 1º questionário para construir o 2º questionário.

- Estudo piloto sobre o 2º questionário.
- Possível reformulação do questionário.
- Envio do questionário para o DEF.

- Recolha de dados.
- Tratamento de dados.

Repeti todo o processo realizado para o 1º questionário para o 2º.

- Elaboração da apresentação para o DEF.
- Apresentação piloto ao orientador.
- Possível reformulação da apresentação.

Após todo o tratamento dos dados, elaborei uma apresentação para transmitir os mesmos ao DEF. Para garantir que a mesma era clara, sem repetições e continha toda a informação necessária, realizei uma apresentação prévia ao meu orientador para aferir conteúdos e, caso fosse necessário, proceder à reformulação da apresentação.

4ª Etapa – Produto

- Data do Seminário (07 de junho de 2021).
- Tratamento de dados recolhidos durante a apresentação.

Apresentei uma proposta de implementação do RO no EML em sede de seminário para o DEF, onde acabei, por obter novas sugestões.

- Estudo sobre a formulação de um documento oficial.
 - Formulação do documento final.
 - Reunião com o orientador sobre o documento final.
 - Data a definir para a apresentação do documento final ao DEF (21 a 25 de Junho de 2021).
- Por fim realizei um documento onde explico a implementação do RO e, os processos pelo qual deve passar.

Apêndice 72 – Método do Seminário

- **Desenho:** Observacional transversal.

A metodologia que utilizei, consistiu numa abordagem etnográfica, onde existiu conhecimento sobre o ambiente/contexto para compreender objetivos, motivações, culturas e desafios, através de uma observação participante.

Segundo Coutinho *et al.* (2009), a observação participante é uma estratégia muito utilizada por professores e investigadores.

Consiste na técnica da observação direta e que, se aplica nos casos onde o investigador está implicado na participação e, pretende compreender determinado fenómeno em profundidade (Coutinho *et al.*, 2009).

Através da observação direta, o investigador procede à recolha de informações, sem que haja intervenção dos sujeitos observados (Quivy & Campenhoudt, 2008). No meu projeto existiu então esta observação direta para a recolha de informações relativamente ao RO.

- **Sujeitos / Amostra:**

Os participantes neste estudo foram os professores do EML que constituíam o DEF, num total de 11 (10 do género masculinos e 1 do género feminino), sendo todos voluntários.

- **Medidas / Instrumentos**

Variáveis: Género; Opiniões dos professores (perguntas dos questionários).

Instrumentos: Questionário do Google Forms com complemento de entrevistas.

Segundo Quivy e Campenhoudt (2008) a primeira operação consiste em conceber um instrumento capaz de produzir todas as informações adequadas e necessárias.

A segunda operação, consiste no teste do instrumento; como referi, realizei um estudo piloto sobre os questionários para perceber se eram necessárias alterações. As perguntas devem ser claras e precisas, de forma a que todas as pessoas interrogadas as interpretem da mesma maneira (Quivy & Campenhoudt, 2008).

A terceira operação é a recolha de dados. Devem dar a informação e o grau de precisão necessário para as fases posteriores (Quivy & Campenhoudt, 2008).

Como instrumentos utilizei o questionário por ser o mais universal na área das ciências sociais (Coutinho *et al.*, 2009).

Segundo Coutinho *et al.* (2009) o questionário consiste num conjunto de perguntas sobre determinado assunto ou, problema em estudo. As respostas são apresentadas por escrito o que, permite obter informação básica ou, avaliar o efeito de uma intervenção.

Como referi anteriormente realizei entrevistas para esclarecer ou complementar algum dado obtido através dos questionários. A entrevista é também uma das estratégias mais utilizadas em investigação-ação, servindo de complemento da observação (Coutinho *et al.*, 2009). Permite recolher dados sobre acontecimentos e aspetos subjetivos das pessoas, como por exemplo, crenças, atitudes, opiniões, valores ou conhecimentos, fornecendo o ponto de vista do entrevistado e, possibilitando assim, interpretar significados (Coutinho *et al.*, 2009).

Esta entrevista foi semidiretiva, ou semidirigida, onde apresentei perguntas guias, relativamente abertas (Quivy & Campenhoudt, 2008), dando possibilidade aos professores de exporem a sua opinião.

No 2º Período letivo realizei dois questionários para o EML e, um outro para outras escolas que tinham o RO em funcionamento.

O primeiro questionário a aplicar consistiu em:

4. "No 11.º e no 12.º anos, admite-se um regime de opções no seio da escola, entre as turmas do mesmo horário, de modo que, cada aluno possa aperfeiçoar-se nas seguintes matérias (conforme os objetivos gerais): duas de Jogos Desportivos Coletivos, uma da Ginástica ou uma do Atletismo, Dança e duas das restantes" (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001). O que é que interpreta do Regime de Opções?
5. Que dificuldades teria a aplicação do Regime de Opções no EML?
6. É a favor, contra ou tem dúvidas na aplicação do Regime de Opções presente nos Programas Nacionais de Educação Física?

O segundo questionário foi aplicado quer no EML, quer nas outras escolas com o RO.

Este questionário teve o tratamento prévio do 1º, onde apresenta as grandes dificuldades retiradas do mesmo com o intuito dos próprios professores participarem na solução desses mesmos problemas.

A pergunta deste questionário foi:

2. O que seria necessário para resolver estes problemas com a finalidade do Regime de Opções ser aplicado?

Sempre soube que me iria deparar com alguns problemas tais como, o método de escolha das matérias ou, com o facto de ter apenas um aluno a escolher uma determinada matéria, estando esta relacionada com a forma de organização dos horários (se existirem turmas

com horários semelhantes, podem existir permutas com base nas escolhas feitas, bem como professores específicos para determinada matéria).

Existem também pontos positivos com a implementação deste RO como, por exemplo, a existência de mais tempo e, de serem menos matérias a serem lecionadas. Com isto, os alunos trabalham mais afincadamente determinada matéria de que realmente gostam, uma vez que foi escolhida pelos mesmos. Os alunos têm experiências mais positivas o que pode levar à prática desportiva futura. É também uma maior motivação para os alunos pois vão para a EF fazer o que realmente gostam. Continua a existir a característica eclética, mas, a evolução é mais específica e além do normal, uma vez que o trabalho e a abordagem são mais detalhados.

Para mim este projeto foi fundamental pois aprofundei as minhas fontes de pesquisa, uma vez que é um tema de pouca divulgação. Desenvolvi competências face à comunicação e aceitação de melhorias. Sei que muitos professores são resistentes à mudança e que isso se tornou num desafio para mim.

- **Recolha de dados**

Segundo Latorre (2003, citado em Coutinho et al., 2009) a recolha de dados divide-se em três categorias:

- Técnicas baseadas na observação, que estão centradas na perspetiva do investigador, ou seja, na sua observação direta. Sendo esta a técnica que usei inicialmente para perceber qual o tema do seminário / qual o problema que o DEF apresentava.
- Técnicas baseadas na conversação, em que estão centradas nas perspetivas dos participantes, através de diálogos e de interação. Relativamente ao meu projeto, iniciei-o com um questionário, para poder ver qual a perspetiva dos participantes e, recorri a esta técnica baseada no diálogo. Na apresentação do seminário esta técnica esteve presente para que, existisse uma melhoria dos conteúdos ou, levantamento de novas problemáticas.
- Análise de documentos, que se centra também na perspetiva do investigador, que implica a pesquisa e leitura de documentos para uma boa fonte de informação. Esta técnica esteve presente ao longo do processo da área do seminário. Para encontrar soluções para problemas e, para justificar determinadas tomadas de decisão.

Apêndice 73 – Regime de Opções em Educação Física (documento final)

Pertinência do Tema

O Regime de Opções permite aos alunos a escolha das matérias em que preferem aperfeiçoar-se, sem se perder a variedade e a possibilidade de desenvolvimento ou «redescoberta» de outras atividades, dimensões ou áreas da Educação Física (PNEF, 2010).

Os rapazes tendem a gostar mais de Educação Física do que as raparigas, assim como demonstram uma atitude mais favorável (Pereira, Carreiro da Costa & Diniz, 2009; Delfosse et al., 1997).

Assim, com o Regime de Opções (RO), poderíamos inverter estas situações. Os alunos ao escolherem as matérias da Educação Física (EF), estariam a fazê-lo através das suas preferências, o que pode levar a um aumento do gosto, não só pela EF, mas também pelo exercício físico, podendo este gosto e prática manter-se por mais anos.

A possibilidade de existirem raparigas com interesse pelo andebol, por exemplo, pode levar a que estas passem a gostar mais da EF do que os próprios rapazes.

Com o RO podemos oferecer aos alunos a oportunidade de escolha de matérias e oferecer aos professores mais tempo para lecionar, uma vez que, segundo Jacinto, Carvalho, Comédias e Mira (2001), os alunos podem optar por:

No 11.º e no 12.º anos, admite-se um regime de opções no seio da escola, entre as turmas do mesmo horário, de modo que cada aluno possa aperfeiçoar-se nas seguintes matérias (conforme os objetivos gerais): duas de Jogos Desportivos Coletivos, uma da Ginástica ou uma do Atletismo, Dança e duas das restantes (p.17).

Estudo de Partida

Segundo o Decreto-Lei n.º 55/2018, 6 de julho – Autonomia e flexibilidade curricular, a escola deve ser um local inclusivo onde os professores são os principais agentes de desenvolvimento curricular.

No mesmo documento está explícito que a definição de opções curriculares engloba o envolvimento de alunos e de encarregados de educação.

Para a realização do projeto curricular existe uma coautoria curricular e, por conseguinte, uma responsabilidade partilhada. Assim, é da responsabilidade dos professores e da entidade escolar pela realização dos currículos escolares.

No Decreto-Lei n.º 55/2018, deve existir uma valorização da identidade do ensino secundário.

Deve existir uma gestão e lecionação interdisciplinar e articulada do currículo: projetos aglutinam aprendizagens das diferentes disciplinas, planeados, realizados e avaliados em conjunto (Decreto-Lei n.º 55/2018, 6 de julho – Autonomia e flexibilidade curricular).

Os alunos, no Externato Marista de Lisboa (EML), desde a pré-escolar, beneficiam do ensino da EF e, quando chegam ao ensino secundário (11º e 12º anos) poderiam ter a oportunidade de escolha sobre as matérias de EF como é referido no regime de opções (Bom et al., 1992).

O modelo de organização curricular adotado permite que os alunos se aperfeiçoem nas matérias da sua preferência, mas, também que, no seu conjunto, essas atividades apresentem, globalmente, um efeito de elevação da aptidão física geral e desenvolvimento multilateral do aluno, nos diferentes modos de prática, de operação cognitiva e de interação pessoal, característicos das áreas de Educação Física representadas no quadro de extensão curricular (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001).

Segundo Jacinto, Carvalho, Comédias e Mira (2001), reforça-se a ideia de que:

No 11.º e no 12.º anos, admite-se um regime de opções no seio da escola, entre as turmas do mesmo horário, de modo que cada aluno possa aperfeiçoar-se nas seguintes matérias (conforme os objetivos gerais): duas de Jogos Desportivos Coletivos, uma da Ginástica ou Atletismo, Dança e duas das restantes (p.17).

Os professores são a chave para a mudança a nível dos currículos, pois o que mais influência as suas orientações educacionais são as suas experiências de vida, a sua formação inicial e contínua e, o comportamento e pensamento reflexivo que têm (Vieira & Carreiro da Costa, 2017).

Existindo uma mudança curricular não significa que exista uma mudança de comportamentos, ou seja, não garante a aquisição de aprendizagens (Carreiro da Costa, 2005). São as crenças dos professores que influenciam a forma como estes interpretam o currículo bem como a forma como o aplicam. Alterações curriculares não garantem alterações no sistema educativo. O currículo, bem como os programas nacionais de educação física, são apenas guias do professor, ou seja, existe uma margem para uma interpretação do mesmo (ao currículo) consoante os seus valores e as suas crenças (Carreiro da Costa, 2005).

A autonomia é um conceito fundamental na área de educação, principalmente por se tratar de um processo de construção do indivíduo, dependente das relações interpessoais desenvolvidas no espaço vivido (Oliveira, 2015).

A escolha que os alunos poderão tomar, irá influenciar, positivamente, a motivação e a própria aprendizagem dos alunos (Assor, Kaplan & Roth, 2002).

Os alunos, normalmente, associam estes sentimentos de autonomia, competência, e relacionamento com a escolha. A escolha tem uma maior probabilidade de resultar em desfechos benéficos, como o próprio envolvimento dos alunos neste processo (Parker, Novak & Bartell, 2017).

Em vez de serem os currículos a mudar, os conhecimentos, perspetivas ou os comportamentos dos alunos, com a possibilidade de escolha, estes podem ser os agentes de mudança (Toshalis & Nakkula, 2012).

Para que os alunos se sintam autónomos os professores têm que oferecer possibilidades para que tal sentimento surja (How, Whipp, Dimmock & Jackson, 2013).

Permitir a escolha dentro do currículo oferece muitas vantagens como uma maior participação, entusiasmo e motivação dos alunos (Bray, 2013).

Quanto mais significativas estas forem para o processo de ensino-aprendizagem dos alunos, mais estes se sentem, autónomos, motivados e encorajados para atingirem os seus objetivos pessoais.

Objetivo

Implementação do Regime de Opções no currículo do ensino secundário, conforme os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF).

Proposta de Implementação

- **Horários**

Manter os horários normais. Quando saírem as turmas verificar se existem horários em simultâneo e, caso exista esta hipótese trabalhar como par pedagógico, face às escolhas dos alunos.

- **Momento das escolhas**

Início do 11º ano, depois da Avaliação Inicial (AI). Como referi anteriormente, verificar se existem turmas com horário em simultâneo.

Esta escolha deve ser realizada depois da AI, para que o aluno tenha uma maior perceção das suas competências e, para que o professor o possa orientar. Esta orientação

baseia-se quer pelas competências dos alunos em si, quer pela escolha dos restantes alunos, garantindo sempre que existem alunos suficientes em determinada matéria da EF.

- **Escolhas**

6 matérias:

- 2 Jogos Desportivos Coletivos (JDC).
- Ginástica / Atletismo.
- Dança.
- 2 Outras: Nataação / Badminton / Ténis de Mesa.

Jogos Desportivos Coletivos

Matérias	Voleibol	Futsal
	Basquetebol	Andebol
11º Ano	Maioria	Individual
12º Ano	Individual	Maioria

Nos JDC, esta escolha aconteceria em dois anos, no 11º ano e no 12º ano.

Os JDC estariam divididos em dois grupos. Um grupo com Voleibol e Basquetebol e, um outro grupo com Futsal e Andebol. Esta divisão dos JDC foi assim realizada, de modo a que o Basquetebol e o Andebol estejam em grupos diferentes, uma vez que são jogos muitos semelhantes ao nível da condução de bola (drible).

No 11º ano, por exemplo, os alunos tinham a possibilidade de escolherem entre o Futsal e o Andebol, sendo estes JDC considerados pela escolha individual dos alunos. Já no grupo do Voleibol e do Basquetebol, os alunos realizavam a sua escolha, contudo, a escolha da lecionação do JDC, recaia na decisão da maioria dos alunos da turma.

No 12º ano estas escolhas alteravam-se. O grupo do Voleibol e do Basquetebol passaria a ser decidido pela escolha individual de cada aluno e, no grupo do Futsal e do Andebol, a escolha baseava-se na decisão da maioria da turma.

No 12º ano os alunos que escolheram Voleibol, mas que devido à escolha da maioria da turma tiveram que praticar Basquetebol, já podiam escolher o Voleibol como opção individual.

Em cada ano o professor leciona 3 JDC.

Ginástica

As escolhas da matéria de Ginástica estão divididas entre:

1. Ginástica de Aparelhos.

2. Ginástica Acrobática + Ginástica de Solo.

A Ginástica Acrobática junta-se à Ginástica de Solo, uma vez que, só têm sucesso na Ginástica Acrobática os alunos que dominem a Ginástica de Solo. Outra razão é o facto de, na Ginástica Acrobática, estarem presentes muitos elementos da Ginástica de Solo.

Atletismo

A matéria de Atletismo, até pelas condições materiais e espaciais do EML, é toda lecionada.

Dança

A matéria de Dança é direccionada a todos os alunos.

Restantes

No que diz respeito às restantes matérias a serem escolhidas pelos alunos, o EML tem de definir primeiro quais as oportunidades de escolha que existem.

No ano letivo decorrente (2020/2021), as escolhas dos alunos podem recair sobre:

1. Badminton.
2. Ténis de Mesa.
3. Natação.

A matéria de Natação, face às infraestruturas que o EML apresenta e, ao nível de aprendizagem de alguns alunos, esta deve ser debatida no Departamento de Educação Física.

Hipóteses:

- Obrigatória a alunos que não apresentem nível de introdução.
- Se a passagem pelo espaço da piscina for obrigatória, tornar esta matéria obrigatória a todos.
- Se a passagem pelo espaço não for obrigatória, apenas os alunos com necessidade, ou escolheram esta matéria, é que passam pelo espaço.

Critérios de Avaliação

Ensino Secundário - Condições de Classificação		
Valores	11º ANO	12º ANO
	Matérias	Matérias

1 - 5 valores	Abaixo do previsto para o patamar 6-9	Abaixo do previsto para o patamar 6-9
6 - 9 valores	3 Níveis Introdução e 1 Elementar	4 Níveis Introdução e 1 Elementar
10 - 13 valores	5 Níveis Introdução e 1 Elementar 4 Níveis Introdução e 2 Elementar	4 Níveis Introdução e 2 Elementar 3 Níveis Introdução e 3 Elementar
14 - 17 valores	3 Níveis Introdução e 3 Elementar	2 Níveis Introdução e 4 Elementar
18 - 20 valores	2 Níveis Introdução e 4 Elementar	1 Nível Introdução e 5 Elementar

Face aos critérios de avaliação, nenhuma alteração seria necessária, uma vez que, quer no 11º ano, quer no 12º ano, os alunos são sempre avaliados em 6 matérias nos patamares dos valores positivos.

Bibliografia

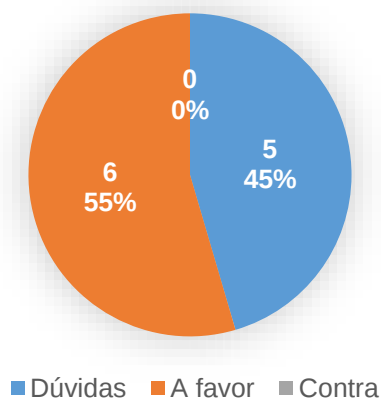
- Assor, A., Kaplan, H., & Roth, G. (2002). Choice is good but relevance is excellent: Autonomy affecting teacher behaviors that predict students' engagement in learning. *British Journal of Educational Psychology*, 72, 261–278.
- Bom, L., Carreiro da Costa, F., Jacinto, J., Cruz, S., Pedreira, M., Rocha, L., et. al., (1992). *A Educação Física no 1o Ciclo do Ensino Básico*. Edição: DGEBS-Ministério de Educação.
- Bray, M. (2013). "The Impact of Student Choice on Learner Engagement in Physical Education". *Kinesiology, Sport Studies, and Physical Education Synthesis Projects*, 6. https://digitalcommons.brockport.edu/pes_synthesis/6
- Carreiro da Costa, F. (2005). Mudar o Currículo não significa necessariamente alterar as práticas educativas. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 39(2) 269-300.

- Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho: Define os princípios da organização do currículo nos ensinos básico e secundário. Disponível em: https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/AFC/dl_55_2018_afc.pdf
- Delfosse, C., Ledent, M., Carreiro da Costa, F., Telama, R., Almond, L., Cloes, M., & Piéron, M. (1997). Les attitudes de jeunes européens à l'égard de l'école et du cours d'éducation physique. *Automne Hiver*, 159/160; 96-105.
- Documento De Apoio À Organização Curricular E Programas De Educação Física [PNEF], (2010). Autoria: Equipa responsável pelas metas de aprendizagem de educação física. Ministério da Educação. DGIDC.
- How, Y., Whipp, P., Dimmock, J., & Jackson, B. (2013). The Effects of Choice on Autonomous Motivation, Perceived Autonomy Support, and Physical Activity Levels in High School Physical Education. *Journal Of Teaching In Physical Education*, 32(2), 131-148.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). Programas de Educação Física 10o, 11o e 12o anos cursos científico-humanísticos e cursos tecnológicos. Edição: DGEBS- Ministério de Educação.
- Oliveira, I. (2015). Coordenação Pedagógica em Educação Física: O Impacto das Escolhas Curriculares na Autonomia de Estudantes do Ensino Médio. Monografia. Universidade de Brasília.
- Parker, F., Novak, J. & Bartell, T., 2017. To engage students, give them meaningful choices in the classroom. *Phi Delta Kappan*, 99(2), pp.37-41.
- Pereira, P., Carreiro da Costa, F., & Diniz, J. (2009). As atitudes dos alunos face à disciplina de EF: Um estudo plurimetodológico. *Boletim SPEF*, 34; 83-94.
- Toshalis, E. & Nakkula, M. (2012). Motivation, engagement, and students voice. *Student at the center*, 23-24.
- Vieira, F., Carreiro da Costa, F. (2017). As Orientações Educacionais dos Professores Portugueses de Educação Física. *Retos*, 31, 252-258.

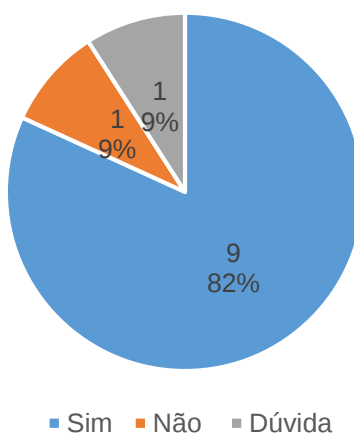
Apêndice 74 – Resultados gráficos dos Questionários - Seminário

1º Questionário

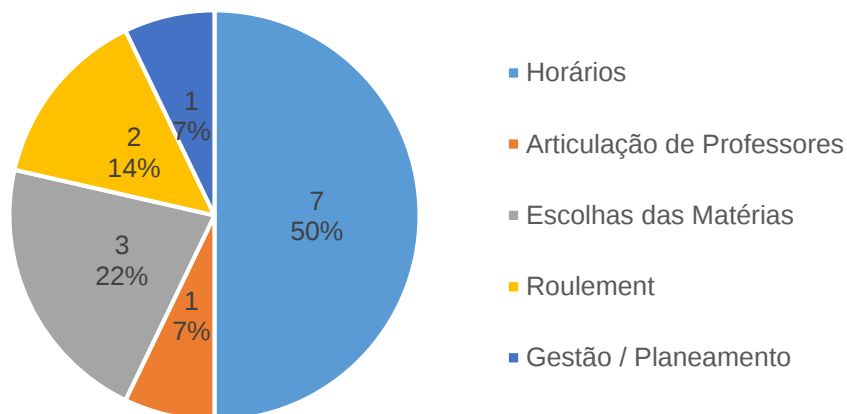
Posição face à aplicação do RO



Condições do EML e DEF para a aplicação do RO

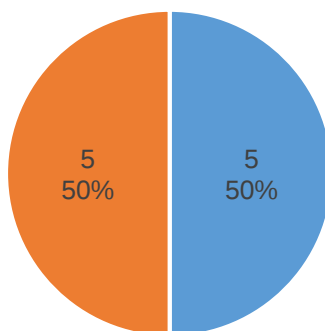


Dificuldades na aplicação do RO



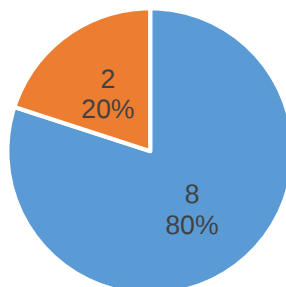
2º Questionário

A escolha das matérias a serem abordadas neste RO



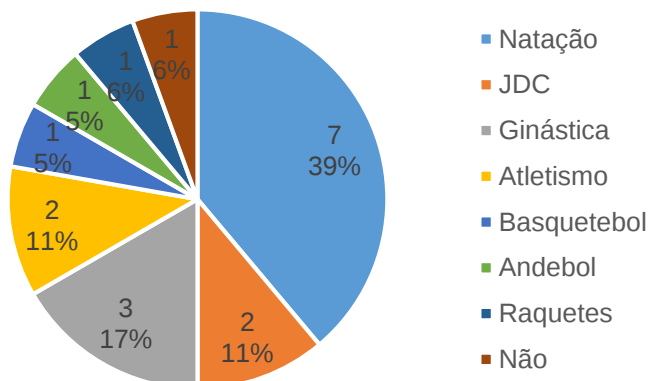
- Escolha da maioria dos alunos e manter os alunos nas turmas idealizada inicialmente.
- Agrupar os alunos em turma diferentes, face às escolhas realizadas.

As escolhas sobre a matéria de JDC

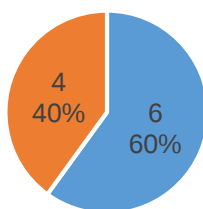


- 1 JDC pela maioria da turma e outro JDC pela preferência individual dos alunos
- Os 2 serem da escolha individual dos alunos

Matérias obrigatórias

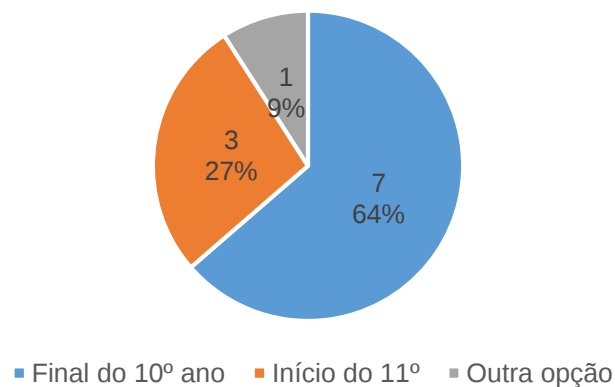


Natação

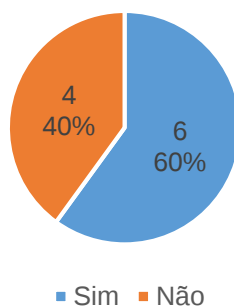


- Obrigatória a todos
- Obrigatória a quem não tem nível I

Em que momento do ensino secundário os alunos devem realizar as suas escolhas



Possível conciliação de horários de 11º e 12º ano.



Anexos

Anexo 1 – Decisões do Departamento de EF relativamente à avaliação das 4 áreas de intervenção da disciplina.

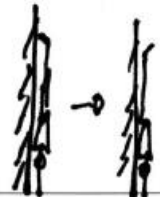
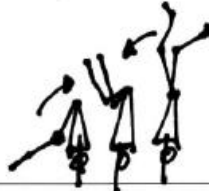
Ensino Presencial				
Áreas	Área das Atividades Físicas	Área da Aptidão Física	Área dos Conhecimentos	Área das Atitudes e Valores
Secundário (%)	60%	10%	10%	20%
Valores	12	2	2	4

Ensino Não Presencial				
Áreas	Área das Atividades Físicas	Área da Aptidão Física	Área dos Conhecimentos	Área das Atitudes e Valores
Secundário (%)	0%	40%	40%	20%
Valores	0	8	8	4

Anexo 2 – Horário da EF da Turma e Formação Humana e Cidadania e Desenvolvimento

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
08	08:10 POR - S101B	08:10 FIL - S101B	08:10 MAT - S101B	08:10 FQA - S101B	08:10 BG - LABB
09	08:55 POR - S101B	08:55 FIL - S101B	08:55 MAT - S101B	08:55 FQA - S101B	08:55 BG - LABB
10	10 ING - S101B	10 EF - PIS1	10 EMRC - S101B	10 EF - GIN1	10 BG - LABB
11	10:45 ING - S101B	10:45 EF - PIS1	10:45 EMRC - S101B	10:45 EF - GIN1	10:45 BG - LABB
12	11:50 BG - S101B	11:50 MAT - S101B	11:50 ING - S101B	11:50 MAT - S101B	11:50 BG - LABB
13	12:35 BG - S101B	12:35 MAT - S101B	12:35 ING - S101B	12:35 MAT - S101B	12:35 BG - LABB
14	14:20 FIL - S101B	14:20 FQA - S101B	14:20 POR - S101B	14:20 BG - S101B	
15	15:05 FIL - S101B	15:05 FQA - S101B	15:05 POR - S101B	15:05 BG - S101B	
16				16:10 FHCD - S101B	

Anexo 3 – Progressão do elementos gimnico (apoio facial invertido)

Fase	a) Ajuda material	b) Ajuda manual (cooperação)	c) Sem ajuda
4			
3			
2			
1			

Anexo 4 – Programa de EF do EML

Objetivos					
Matérias/ Níveis	Parte de Introdução	Introdução	Parte de Elementar	Elementar	Avançado
Voleibol	Passe em toque de dedos Serviço por baixo Recepção com as duas mãos acima da cabeça Deslocação para o ponto de queda da bola	Passe e manchete Serviço por baixo Recepção com as duas mãos acima da cabeça ou em manchete Deslocação para o ponto de queda da bola	Passe e manchete Serviço por baixo e por cima Deslocação para o ponto de queda da bola Recepção com as duas mãos acima da cabeça ou em manchete Posição base Dinâmica dos 3 toques Finalização: em passe colocado em apoio ou em suspensão Passe alto de frente	Passe e manchete Serviço por baixo ou por cima Deslocação para o ponto de queda da bola Recepção com as duas mãos acima da cabeça ou em manchete Posição base Dinâmica dos 3 toques Finalização: em passe colocado em apoio ou em suspensão Remate em apoio Passe alto de frente Situação de exercício: passe alto de costas e remate com salto.	Comunicação Passe e manchete Serviço por baixo ou por cima Deslocação para o ponto de queda da bola Recepção com as duas mãos acima da cabeça ou em manchete Posição defensiva básica Posição ofensiva básica Dinâmica dos 3 toques Finalização: em remate, passe colocado ou amorti Atitude defensiva junto da rede Bloco Passe alto de frente, passe alto de costas, passe em suspensão e remate com salto. Mergulhos.
Basquetebol	Recepção Passe (de peito e picado) Lançamento parado Drible de progressão Atitude Defensiva Ressonância	Recepção Passe (de peito e picado) Paragens e rotações sobre um apoio Lançamento na passada e parado Drible de progressão Atitude defensiva Ressonância	Recepção – enquadramento Drible de progressão com mudanças de direção pela frente Drible de proteção Passe e corte Ressonância Posição defensiva básica Enquadramento defensivo.	Recepção – enquadramento Drible de progressão com mudanças de direção pela frente Drible de proteção Passe e corte Ressonância Defensivo Posição defensiva básica Enquadramento defensivo.	
Futsal	Recepção de bola Remate Passe	Recepção de bola Remate Condução de bola	Recepção e controlo da bola Remate	Recepção e controlo da bola Remate	Recepção e controlo da bola Remate

	Desmarcação Marcação	Passe Desmarcação Marcação	Condução da bola Passe Desmarcação Marcação Pressão Interceção	Condução da bola Passe Finta Desmarcação Marcação Pressão Interceção Desarme	Condução da bola Drible Passe Finta Desmarcação em Paralela ou Diagonal Marcação Pressão Interceção Desarme
Dança	Merengue e Rumba Quadrada	Merengue, Rumba Quadrada, Regadinho e o Sariquité	Rumba Quadrada, Chá- chá-chá, Regadinho e o Sariquité		
Natação	Coordena a inspiração/expiração em diversas situações simples com e sem apoios Flutua em equilíbrio, em diferentes posições, partindo de apoio de pés e mãos para a flutuação vertical e horizontal (ventral e dorsal). Combina as posições de flutuação em sequências: vertical- horizontal, horizontal ventral-dorsal. Desloca-se à superfície, coordenando ações propulsivas simples de pernas e braços com a respiração, explorando a resistência da água. Salta para a piscina, partindo de posições e apoios variados (pés, pé e joelho, frontal e lateral, etc), mergulhando para apanhar um objeto no fundo e voltar para a superfície de modo controlado. Coordena os modos de respiração das técnicas crol e costas, com os movimentos propulsivos.	Realiza um percurso de 25 metros nos estilos de crol ou de costas diferenciando as fases propulsivas e de recuperação dos braços e pernas. Salta de cabeça a partir da posição de pé do bloco de partidas ou do muro (com e sem ajuda) fazendo o impulso para entrar na água o mais longe possível, em trajetória oblíqua, mantendo o corpo em extensão.	50 m crol e costas Partida em salto, cumprindo a trajetória aérea em “arco” e entrando na água por forma a deslizar o mais longe possível, de acordo com o estilo que vai nadar (superficial e intermédio em crol e costas). Técnicas de viragem de acordo com a especificidade da técnica que está a nadar	50 m crol e costas Partida em salto, cumprindo a trajetória aérea em “arco” e entrando na água por forma a deslizar o mais longe possível, de acordo com o estilo que vai nadar (superficial e intermédio em crol e costas). Técnicas de viragem de acordo com a especificidade da técnica que está a nadar Salvamentos – recolhe vários objetos na parte mais funda da piscina em situação de apneia (sem óculos); executa técnicas de salvamento com os seguintes meios: prancha (tapetes); Boia; e vara. Executa com correção as seguintes estratégias de defesa no meio aquático: Prisão do pescoço de frente; Prisão do pescoço de costas;	50 m na técnica de crol, costas e bruços. 25 m na técnica de mariposa 4 x 100 m estilos com partida do bloco e execução correta das viragens e das técnicas de mariposa, costas, bruços e crol. Pólo aquático: Crol, costas pólo aquático num percurso de 25 metros; Retropedalagem; Passe e receção; remate; condução de bola em crol pólo aquático; regras do jogo: Duração do jogo; número de jogadores; principais faltas; linhas do campo. Em situação de jogo (reduzido ou formal): Conduz a bola em crol pólo aquático se não tiver nenhuma defesa a criar oposição e se não tiver nenhum colega em melhor situação para receber o passe; Participa nas situações

				Estrangulamento de frente; Estrangulamento de costas; Abraço alto de costas com prisão de braços; Abraço alto de frente com prisão de braços.	de ataque e defesa; Remata quando está á frente da baliza; Desmarca-se criando linhas de passe para os seus companheiros; Passa quando tem um colega desmarcado.
Atletismo	Corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantém e termina sem desaceleração nítida. Corrida de estafetas, recebe o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração. Corrida de obstáculos a diferentes distâncias com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção. Salto em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas). Salto em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Lança a bola (tipo hóquei ou ténis) dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço fletido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento). Lança de lado e sem balanço, o peso de 2/3 Kg.	Corrida de velocidade (60 a 80 m), com partida baixa. Corrida de estafetas, recebe o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração. Corrida de barreiras com partida de pé. “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Salto em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada. Aumenta a cadência nas últimas passadas. Saltar o mais longe possível, com flexão do tronco à frente. Salto em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito	Corrida de velocidade (60 m a 80 m), com partida baixa. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas. Corrida de estafetas, recebe o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração. Corrida de barreiras com partida de pé. “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida.	Aplica criteriosamente o regulamento específico dos saltos, corridas e lançamentos, quer como praticante quer como juiz, e em todas as situações que o exijam. Corridas de velocidade de 80 metros, partindo de baixo. Acelera até à velocidade maximal, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé com extensão completa da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas. Corrida de estafetas, entrega o testemunho, sem desaceleração nítida na zona de transmissão, utilizando a técnica descendente e ou ascendente, e recebe-o em aceleração sem controlo visual. Corrida de barreiras, mantendo o ritmo das três passadas entre as barreiras durante toda a corrida, passando as barreiras com trajetória rasante, mantendo o	

		passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. Lança o peso de 3 kg/4 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço, num círculo de lançamentos.	Salto em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada. Aumenta a cadência nas últimas passadas para realizar uma impulsão eficaz, mantendo o tronco direito. “Puxa” a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo, tocando o solo o mais longe possível, com flexão do tronco à frente. Salto em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente. Lança o peso de 3 kg/4 kg, de costas (duplo	equilíbrio, sem acentuada desaceleração. Salto em comprimento, com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço ajustada. «Puxa» as pernas para a frente e os braços (paralelos) para a frente e para baixo, na parte final de voo, inclinando o tronco à frente para receção na caixa de saltos. Salto em altura, com a técnica de Fosbury Flop, aumentando a velocidade da corrida na entrada da curva e inclinando o corpo para o interior desta. Acompanha a impulsão enérgica e vertical com a elevação ativa dos ombros e braços. «Puxa» energicamente as coxas com extensão das pernas (corpo em «L») na fase descendente do voo, para receção de costas no colchão com braços afastados lateralmente. Triplo salto, com corrida de balanço ajustada e impulsão enérgica na tábua de chamada. Realiza em equilíbrio os apoios ativos, com passagem rápida dos «amortecimentos» para as «impulsões» e colocando a bacia corretamente. Efetua a	
--	--	---	--	--	--

			apoio) e sem balanço, num círculo de lançamentos. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão total (das pernas e do braço do lançamento), para empurrar o engenho para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco. Triplo salto com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada. Realiza corretamente o encadeamento dos apoios - 1.º salto em pé coxinho, 2.º salto para o outro pé e o último com a técnica de extensão, com queda a dois pés na caixa de saltos.	ação circular da perna de impulsão (1.º salto), estende-a e eleva a perna livre fletida para grande amplitude do salto (2.º salto) e projeta os braços para a frente, executando a técnica de extensão (3.º salto) para receção fletida na caixa de saltos. Lança o peso de 3/4 kg de um círculo de lançamentos com a pega correta, encadeando o deslizamento com o lançamento. Desliza (de costas) com o ritmo de apoios «curto e longo» rasante ao solo. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão de perna, empurrando o engenho com extensão total dos segmentos e flexão da mão, trocando de pés, após a saída do peso, em equilíbrio.	
Badminton	Posição base Deslocação Pega da raquete de direita e esquerda Tipos de batimento: Clear e Lob Serviço curto e comprido	Tipos de batimento: Clear, Lob, Serviço curto, Serviço comprido, Amorti (direita e esquerda) e Drive (direita e esquerda)	Jogo de singulares e a pares Clear, drive, lob, remate e amorti - conforme a trajetória do volante e a posição do adversário		
Ténis de Mesa	Manejo de bola e raqueta; Pega clássica (shakehand), utilizando a face direita ou o revés consoante a direção da bola; Batimento e devolução de bola o maior número de vezes;	Batimento e devolução de bola o maior número de vezes; Executa o serviço curto e comprido Jogo de singulares: pega clássica (shakehand); Inicia o	Execução dos principais batimentos, bem como as regras de jogo de singulares e pares: formas de contagem e pontuação, regras do serviço, repetição da jogada, alternância e	Jogo de singulares e/ou a pares: intencionalidade de marcar ponto: Melhor pega da raqueta, clássica (shakehand) ou de caneteiro (penholder);	

	Posição base Inicia o jogo, elevando a bola a 16 cm da mão, ressaltando a bola primeiro na sua metade da mesa, em condições de o companheiro a poder devolver; Devolve a bola, devolução simples à esquerda e à direita	jogo em serviço curto ou comprido; Devolução simples à esquerda e à direita; deslocação e posição base Jogo a pares: Identifica a alternância e ordem de jogo.	ordem (jogo a pares), adequando as suas ações a esse conhecimento. Aceita as decisões de arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito o parceiro e o(s) adversário(s). Como árbitro, atua de acordo com as regras de jogo, tentando ajuizar corretamente as ações dos jogadores.	No jogo a pares, coordena a sua ação com a do companheiro; após batimento, sai rapidamente pelo lado e para trás, possibilitando a ação do companheiro e ficando em condições de retomar de imediato a posição- base para novo batimento. Inicia o jogo criando dificuldades ao adversário: serviço curto ou comprido, com revés ou com a direita com corte inferior, superior ou lateral, variando as trajetórias; Batimentos de defesa e de ataque, conforme a trajetória da bola e a posição do adversário: Batimento da bola, com o revés ou com a direita Defesa alta (em balão) Smash (bola puxada) Topspin ou Sidespin Amorti Bola bloqueada (meio - vôlei) Bolas cortadas por baixo Flipp Varia o sistema de jogo, atacando e defendendo, e introduz mudanças de velocidade e de direção da execução dos batimentos, de forma a dificultar a ação do adversário.	
Ginástica de Solo	Sequência 1 Avião – Cambalhota à Frente Engrupada – Meia Pirueta –	Sequência 1 Avião – Pirueta – Roda – Cambalhota Atrás	Cambalhota à frente encarpada		

	Cambalhota Atrás Engrupada – Flexibilidade Sequência 2 Avião – Cambalhota à Frente Engrupada – Meia Pirueta – Cambalhota Atrás Engrupada – Cambalhota Atrás Encarpada de Pernas Afastadas - Flexibilidade Sequência 3 Avião – Cambalhota à Frente Engrupada – Meia Pirueta – Cambalhota Atrás Engrupada – Cambalhota Atrás Encarpada de Pernas Afastadas - Flexibilidade – Pino Cambalhota OU Pino de Cabeça	Encarpada de Pernas Juntas – Flexibilidade – Roda + Roda Sequência 2 Avião – Pirueta – Roda – Cambalhota Atrás Encarpada de Pernas Juntas – Flexibilidade - Cambalhota Saltada – Cambalhota à Frente de Pernas Afastadas – Roda + Roda Sequência 3 Avião – Pirueta – Roda – Cambalhota Atrás Encarpada de Pernas Juntas – Flexibilidade - Cambalhota Saltada – Pino Cambalhota - Cambalhota à Frente de Pernas Afastadas – Roda + Roda	Cambalhota à frente saltada Cambalhota atrás encarpada Pino cambalhota Roda Roda a um braço Avião Posição de flexibilidade com acentuada amplitude (ponte ou aranha, espargata lateral ou frontal, Folha, Fecho); Salto em extensão com uma pirueta e salto engrupado com pirueta. Rodada Cambalhota atrás com passagem por pino Salto de mãos à frente Flic-flac à retaguarda, na sequência da rodada**		
Ginástica de Aparelhos	Salto de eixo no boque Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal Mini-trampolim: Salto em extensão; Engrupado; Meia pirueta vertical	Salto de eixo (plinto azul) com o plinto na posição transversal ou longitudinal. Mini-trampolim: Carpa de pernas afastadas.	Plinto: Salto de eixo (no plinto longitudinal); Salto entre-mãos (plinto longitudinal) Minitrampolim: Carpa de pernas unidas; Pirueta vertical; ¾ de Mortal à frente engrupado, com queda dorsal no colchão colocado num plano elevado.	Plinto: 3/4 de Queda Facial no plinto transversal Minitrampolim: ¾ Mortal à frente engrupado ou encarpado, com queda dorsal no colchão colocado num plano elevado.	Plinto: Salto de queda facial (no plinto longitudinal); Roda (plinto transversal ou longitudinal) Minitrampolim: Mortal à frente engrupado ou encarpado; Barani engrupado, encarpado ou empranchado; Mortal engrupado e empranchado à retaguarda, após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho; Rudy empranchado.

Anexo 5 - Programa de Formação Humana e Cidadania e Desenvolvimento

Dimensões	Domínios	Objetivos	Dinâmica
Aprender a ser	Educar na Espiritualidade.	Ter autoconhecimento. Lidar construtivamente com as emoções e os sentimentos. Reconhecer a dimensão espiritual como elemento fundamental para a relação com o outro.	Sessões de Interioridade. Bom Dia. Bom dia da Semana. Celebração da Palavra (EML). Peregrinação a Fátima.
	Identidade Marista.	Conhecer os elementos fundamentais da identidade Marista e da vida de São Marcelino de Champagnat. Consciencializar-se da singularidade da identidade Marista e dos seus valores.	Catequeses Champagnat.
	Afetividade e Sexualidade (diversidade, direitos, saúde sexual e reprodutiva).	Ter consciência do papel da afetividade e das suas expressões na relação de si com os outros. Refletir acerca da sexualidade e das suas implicações na construção da identidade pessoal.	
	Educar na saúde (promoção da saúde, saúde pública, alimentação e exercício físico).	Identificar comportamentos de risco e as suas diversas implicações. Ter atitudes preventivas face a comportamentos de risco. Desenvolver e promover medidas práticas que viabilizem hábitos e estilos de vida saudáveis.	
	Direitos Humanos (civis e políticos, económicos, sociais e culturais, e de solidariedade).	Conhecer a Declaração Universal dos Direitos Humanos. Contextualizar o surgimento da Declaração Universal dos Direitos Humanos. Identificar os valores que orientam os direitos humanos. Promover a defesa dos Direitos Humanos através de ações práticas no quotidiano.	
		Refletir acerca da Igualdade e da Diferença aplicada à igualdade de género.	

Aprender a conviver	Igualdade de Género.	Ter consciência das diferentes problemáticas e implicações subordinadas ao tema da igualdade de género. Ter uma postura ativa de promoção de medidas práticas que viabilizem a igualdade de género.	
	Interculturalidade.	Refletir acerca do conceito de interculturalidade e dos seus valores.	
	Educar para a Não violência e para a Paz (Segurança, defesa e paz).	Refletir acerca do conceito de paz e das suas implicações. Identificar os valores e requisitos necessários para a manutenção da paz. Contextualizar historicamente os diferentes processos de paz. Promover atitudes e ações práticas que mobilizem as sociedades para uma cultura da paz.	
	Programa Contigo.	Identificar situações e comportamentos que não atendem ao respeito da sua dignidade. Promover o respeito de si e da sua dignidade através do apoio do Programa Contigo. Divulgar o apoio do Programa Contigo aos alunos e o seu âmbito de atuação.	
	Educar na justiça e solidariedade (inclui Aprendizagem e Serviço).	Refletir acerca da justiça e da solidariedade. Incentivar a adoção de medidas práticas que visem a aprendizagem e serviço na veiculação dos valores de justiça e de solidariedade. Participar em ações de solidariedade.	Projeto de Solidariedade de Turma/Ano/Ciclo.
	Voluntariado.	Promover o seu desenvolvimento pessoal através do serviço de voluntariado. Tomar iniciativa nas diversas ações de voluntariado. Estabelecer um compromisso pessoal nas ações sociais e na intervenção cívica através do voluntariado.	Ações de voluntariado.
	Media e Redes Sociais.	Refletir criticamente acerca dos media e das redes sociais. Utilizar os media e as redes sociais com meios e não como fins em si mesmos. Ter atitudes preventivas face aos riscos da internet e das redes sociais.	
	Educação Ambiental (Bem-estar animal).	Refletir acerca do ambiente e da sua sustentabilidade. Ter consciência do meio ambiente como casa comum. Promove o respeito ético da Natureza como casa comum.	Programa Eco-Escolas.

	Desenvolvimento sustentável.	Desenvolver ações práticas que viabilizem os valores éticos de uma sustentabilidade ambiental.	
Aprender a Decidir	A vida como vocação.	Analisar o seu percurso pessoal e a sua vida como vocação. Ter consciência de si como um ser em aberto que se vai realizando ao longo da vida e do seu percurso pessoal. Refletir acerca da sua vocação na relação com o transcendente.	
	As minhas opções, o meu projeto de vida.	Analisar de forma crítica o papel da decisão e das suas implicações no projeto de vida. Refletir acerca do sentido da vida e da sua finalidade na determinação do seu propósito pessoal.	
	Aprender a tomar decisões.	Identificar o papel da tomada de decisão e da sua pertinência na ação humana. Ter consciência da interdependência das diferentes decisões com os valores que as orientam. Implicar a tomada de decisões com o projeto de vida.	
	Mundo do trabalho.	Conhecer as várias ofertas formativas e de desenvolvimento pessoal e profissional. Mobilizar ferramentas de produção escrita e oral de candidatura ao mundo do trabalho. Participar em experiências laborais temporárias.	

Anexo 6 - FHCD - Ficha de autoavaliação

Nome _____ número _____ turma _____

	Muito Bom			Bom			Suficiente			Insuficiente		
Aprender a Ser	✓ Revela comportamentos que concretizam e promovem valores de responsabilidade e cidadania. ✓ Colabora em atividades que desenvolvem o pensamento crítico e criativo. ✓ É geralmente receptivo à convivência, à interioridade e espiritualidade.			✓ Adota uma atitude empenhada, ainda que não promotora de iniciativas que concretizam valores de responsabilidade e cidadania. ✓ Segue, na maioria das vezes, e participa em atividades viradas para o desenvolvimento do pensamento criativo. ✓ Participa quase sempre com interesse em experiências conviviais relativas ao desenvolvimento das dimensões da interioridade e espiritualidade.			✓ Limita-se a participar em atividades que visam o desenvolvimento de competências relativas à responsabilidade e cidadania. ✓ Adota uma atitude passiva e meramente de colaboração em atividades. ✓ Não evidencia efetivamente interesse em experiências conviviais relativas ao desenvolvimento das dimensões da interioridade e espiritualidade.			✓ Revela ostensivamente comportamentos contrários a uma vivência responsável e de cidadania. ✓ Mantém uma atitude negativa em todas as atividades que visam o desenvolvimento do pensamento crítico e criativo. ✓ Não revela qualquer interesse nem compreensão em experiências conviviais relativas ao desenvolvimento das dimensões da interioridade e espiritualidade.		
	1º P	2º P	3º P	1º P	2º P	3º P	1º P	2º P	3º P	1º P	2º P	3º P
Aprender a conviver	✓ Revela comportamentos que promovem iniciativas que visam o enriquecimento do relacionamento interpessoal e da tolerância. ✓ Colabora construtivamente em atividades que visam o exercício crítico da informação e da comunicação ✓ Perspetiva a sua aprendizagem numa dimensão de serviço ao outro. Promove e questiona o cuidado com a casa comum.			✓ Adota uma atitude empenhada, ainda que não promotora, nas iniciativas que visam o enriquecimento do relacionamento interpessoal e da tolerância. ✓ Segue, quase sempre, e participa em atividades que visam o exercício crítico da informação e da comunicação. ✓ Perspetiva algumas vezes a sua aprendizagem numa dimensão de serviço ao outro. ✓ Participa em atividades relacionadas com o cuidado da casa comum.			✓ Limita-se a participar nas iniciativas que visam o enriquecimento do relacionamento interpessoal e da tolerância. ✓ Adota uma atitude passiva e meramente de colaboração em atividades que visam o exercício crítico da informação e da comunicação. ✓ Não evidencia qualquer sinal de compreensão de que a sua aprendizagem envolve uma dimensão de serviço ao outro. ✓ Não participa em atividades relacionadas com o cuidado da casa comum.			✓ Revela ostensivamente comportamentos contrários aos da promoção de iniciativas que visam o enriquecimento do relacionamento interpessoal. ✓ Mantém uma atitude negativa em atividades que visam o exercício crítico da informação e da comunicação. Demonstra uma atitude descuidada com a casa comum.		
	1º P	2º P	3º P	1º P	2º P	3º P	1º P	2º P	3º P	1º P	2º P	3º P

Aprender a decidir	✓ Revela comportamentos de compromisso responsável com a comunidade através de iniciativas promotoras de uma aprendizagem solidária. ✓ Colabora construtivamente em ações de serviço e de preocupação com o outro através da efetiva resolução de problemas.			✓ Adota uma atitude empenhada, ainda que não promotora, de compromisso responsável com a comunidade através de iniciativas promotoras de uma aprendizagem solidária. ✓ Segue e participa em ações de serviço e de preocupação com o outro através da efetiva resolução de problemas.			✓ Limita-se a participar nas iniciativas de compromisso responsável com a comunidade através de iniciativas promotoras de uma aprendizagem solidária. ✓ Adota uma atitude passiva e meramente de colaboração em ações de serviço e de preocupação com o outro através da efetiva resolução de problemas.			✓ Revela ostensivamente comportamentos contrários ao compromisso responsável com a comunidade através de iniciativas promotoras de uma aprendizagem solidária. ✓ Mantém uma atitude negativa em ações de serviço e de preocupação com o outro através da efetiva resolução de problemas.		
	1º P	2º P	3º P	1º P	2º P	3º P	1º P	2º P	3º P	1º P	2º P	3º P

- ✓ A atribuição do Muito Bom exige o reconhecimento unânime de, pelo menos, desse nível em todas as dimensões ou a de Bom numa delas;
- ✓ A atribuição de Bom exige o reconhecimento unânime, pelo menos, desse nível em todas as dimensões ou a de Suficiente numa delas;
- ✓ A atribuição de Suficiente exige o reconhecimento maioritário de, pelo menos, desse nível em todas as dimensões ou a de Insuficiente numa delas;
- ✓ A atribuição de Insuficiente exige o reconhecimento maioritário de, pelo menos, desse nível em todas as dimensões.

Proposta Final		
1º Período	2º Período	3º Período

Anexo 7: Recomendações para a Ingestão de Água (Padrão, Teixeira, Padez & Medina 2012).

Tabela 2: Ingestão recomendada de água proveniente de bebidas (Litro / dia) *

Fase do ciclo de vida	Sexo feminino	Sexo masculino
Crianças (2 a 3 anos)	1,0	1,0
Crianças (4 a 8 anos)	1,2	1,2
Crianças (9 a 13 anos)	1,4	1,6
Adolescentes e Adultos	1,5	1,9

* Valores de referência aproximados recomendados para indivíduos saudáveis. Os valores mais adequados para cada pessoa dependem de vários fatores (atividade física, temperatura ambiente, situações de doença, entre outros).

Anexo 8 – Trabalho em Seco (Costa, Marinho e Barbosa, 2016)

Cadetes		B	A
Sessão/Época		60	75
Semanas/Época		30	30
Sessões/Semana		2	2

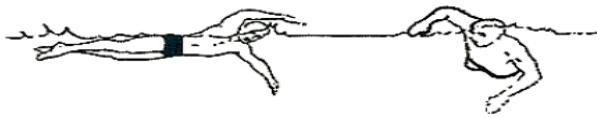
Anexo 9: Trabalho na Água (Costa, Marinho e Barbosa, 2016)

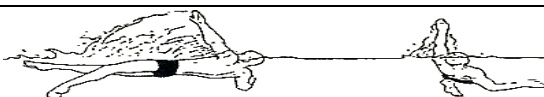
Cadetes	B	A
Km/Época	240	400
Sessões/Época	120	160
Semanas/Época	40	40
Sessões/Semana	3	4
Média Km/Semana	6	10
Média Km/Sessão	2	2,5
AR (% anual)	10	10
AR (Km/Semana)	0,6	1,0
TT (% anual)	50	40
TT (Km/Semana)	3,0	4,0
A1 (% anual)	30	31
A1 (Km/Semana)	1,8	3,1
A2 (% anual)	5	10
A2 (Km/Semana)	0,3	1,0

PA (% anual)		5
PA (Km/Semana)	0,0	0,5
TL (% anual)		
TL (Km/Semana)	0,0	0,0
PL (% anual)		
PL (Km/Semana)	0,0	0,0
V (% anual)	5	4
V (Km/Semana)	0,3	0,4
	100	100

Legenda	
AR	Recuperação Ativa
TT	Treino Técnico
A1	Limiar Aeróbio
A2	Limiar Anaeróbio
PA	Potência Aeróbia
TL	Tolerância Lática
PL	Potência Lática
V	Velocidade

Anexo 10 – Grelhas de Observação DE (avaliação inicial)

CROL		
		
EQUILÍBRIO		
1	Não faz desvios laterais da anca	
2	Bacia ligeiramente baixa	
3	Rotação longitudinal do tronco correta	
POSIÇÃO/TRAJETÓRIA DOS SEGMENTOS		
Cabeça		
4	Correta posição da cabeça	
Membros Superiores (MS)		
5	Entrada	Postura/Orientação correta da mão
6		Entrada no alinhamento longitudinal do ombro
7		Entrada com o cotovelo alto
8		Não entra com o MS em extensão
9	AD	Postura/Orientação correta das mãos
10		Ação Descendente curta
11		Cotovelo alto
12		Trajeto motor correto
13	ALI	Início correto da Ação Lateral Interior

14		Postura/Orientação correta das mãos			
15		Trajeto motor correto			
16	AA	Postura/Orientação correta das mãos			
17		Não encurta a Ação Ascendente			
18		Trajetos motores simétricos			
19	REC	Postura/Orientação correta das mãos			
20		Não faz recuperação baixa e lateral			
Membros Inferiores (MI)					
21	Postura/Orientação correta dos pés				
22	Joelhos ligeiramente fletidos				
23	Ligeira flexão da anca				
24	Amplitude de batimento correta				
SINCRONIZAÇÃO					
25	Entre MS e MI:	6 bat. por ciclo	4 bat. por ciclo	2 bat. por ciclo	2 bat. cruzados / ciclo
26	Entre MS e MS:	Sobreposta	semi-sobreposta	alternada	
RESPIRAÇÃO					
27	Postura/Orientação correta da cabeça na respiração		(há rotação do corpo)		
28	Rotação dentro do tempo				
	1 - AM (a melhorar) - MB (muito bom)	2 - S (suficiente)	3 - B (bom)	4	Pontuação Final
OBS.					
COSTAS					
					
EQUILÍBRIO					
1	Não faz desvios laterais da anca				
2	Bacia ligeiramente baixa				
3	Rotação longitudinal do tronco correta				
POSIÇÃO/TRAJETÓRIA DOS SEGMENTOS					
Cabeça					
4	Correta posição da cabeça				
Membros Superiores (MS)					
5	Entrada	Postura/Orientação correta da mão			
6		Entrada no alinhamento longitudinal do ombro			
7		Apoio sem o MS estar fletido			
8	1ª AD	Postura/Orientação correta da mão			
9		1ª Ação Descendente curta			
10		Cotovelo alto			
11		Trajeto motor correto			
12	AA	Postura/Orientação correta das mãos			
13		Presença/amplitude da Ação Ascendente			
14		Trajeto motor correto			
15		Trajetos motores simétricos			
16	2ª AD	Postura/Orientação correta das mãos			
17		Presença/amplitude da 2ª Ação Descendente			
18	REC	Postura/Orientação correta das mãos na saída			
19		Recuperação alta e junto ao corpo			
Membros Inferiores (MI)					
20	Postura/Orientação correta dos pés				

21	Joelhos ligeiramente fletidos			
22	Ligeira flexão da anca			
23	Amplitude de batimento correta			
	SINCRONIZAÇÃO			
24	Entre MS e MI:	6 bat. por ciclo	4 bat. por ciclo	
25	Entre MS e MS:	Sobreposta	semi-sobreposta	alternada
	1 - AM (a melhorar)	2 - S (suficiente)	3 - B (bom)	4 - MB (muito bom)
OBS.				
BRUÇOS 				
POSIÇÃO/MOVIMENTO DO CORPO E DA BACIA				
1	Colocação correta da bacia			
2	Amplitude correta do movimento ondulatório			
POSIÇÃO/TRAJETÓRIA DOS SEGMENTOS				
Cabeça				
3	Correta profundidade da cabeça			
4	Correta posição da cabeça			
Membros Superiores (MS)				
5	ALE	Postura/Orientação correta das mãos		
6		Amplitude correta da Ação Lateral Exterior		
7		Cotovelo alto		
8	ALI	Postura/Orientação correta das mãos		
9		Mãos não passam a vertical dos ombros		
10		Ação lateral interior completa		
11		Ação lateral interior rápida		
12		Trajetos motores simétricos		
13	REC	Recuperação com MS próximos		
14		Extensão completa dos MS		
Membros Inferiores (MI)				
15	AD	Postura/Orientação correta dos pés		
16		Ação Descendente profunda		
17	ALI	Ação lateral interior complete		
18		Superfícies plantares juntas no final da ALI		
19		Trajeto motor simétrico		
20	REC	Recuperação com ligeira flexão da anca		
21		Recuperação sem rotação externa da coxa		
SINCRONIZAÇÃO				
22	Entre MS e MI:	Contínua		Descontínua
23	Flexão da anca no momento certo			
24	Cotovelo a 90º			
RESPIRAÇÃO				
25	Emersão da cabeça no tempo certo			
26	Imersão da cabeça no tempo certo			
	1 - AM (a melhorar)	2 - S (suficiente)	3 - B (bom)	4 - MB (muito bom)

OBS.		
MARIPOSA		
MOVIMENTO ONDULATÓRIO		
1	Ondulação ritmada	
2	Anca permanece correta	
POSIÇÃO/TRAJETÓRIA DOS SEGMENTOS		
Cabeça		
3	Cabeça e ombros profundos na entrada	
4	Suficiente profundidade da cabeça	
5	Correta colocação da cabeça	
Membros Superiores (MS)		
6	Entrada	Entrada correta
7		Entrada sem violência
8	ALE/AD	Postura/Orientação correta das mãos
9		Cotovelo alto
10	ALI	Postura/Orientação correta das mãos
11		Trajeto motor não é muito central
12		Trajeto motor não é muito lateral
13		Correta flexão dos MS
14	AA	Trajeto motor simétrico
15		Postura/Orientação correta das mãos
16	REC	Trajeto subaquático curto
17		Recuperação sem contacto com a água
18		Recuperação simétrica
Membros Inferiores (MI)		
19	Extensão dorsal do pé	
20	Joelhos ligeiramente fletidos fletidos	
21	Não existe exagero na amplitude de batimento	
22	Trajeto motor simétrico	
SINCRONIZAÇÃO		
23	Sincronia entre o 1º tempo descendente de MI e MS	
24	Sincronia entre o 2º tempo descendente de MI e MS	
25	Dois batimentos de MI por ciclo de MS	
RESPIRAÇÃO		
26	Não existe emersão precoce da cabeça	
27	Não existe emersão atrasada da cabeça	
28	Não existe imersão tardia da cabeça	
	1 - AM (a melhorar)	2 - S (suficiente) 3 - B (bom) 4 - MB (muito bom)
OBS.		