



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

RELATÓRIO DE ESTÁGIO EM EDUCAÇÃO FÍSICA NO COLÉGIO DO AMOR DE DEUS

Relatório de estágio apresentado a provas públicas para a obtenção do grau de mestre em
Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado por Professor
Doutor Eduardo Jorge Brazão Vacas de Sousa da Silva

André Miguel Rodrigues Rua, 22207638

Lisboa

2025

www.lusofona.pt



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

RELATÓRIO DE ESTÁGIO EM EDUCAÇÃO FÍSICA NO COLÉGIO DO AMOR DE DEUS

VERSÃO PARA DEFESA

Relatório de Estágio defendido em provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física no Curso de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, conferido pelo Centro Universitário de Lisboa, no dia 16 de janeiro de 2025, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N° 1143 /2024, de 24 de março de 2024, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa.

Arguente: Prof. Doutor José Gregório Viegas Brás.

Orientador: Prof. Doutor Eduardo Jorge Brazão Vacas de Sousa da Silva

André Miguel Rodrigues Rua, 22207638

Lisboa

2025

***“Escolhe um trabalho que gostes e não terás que trabalhar nem um dia
na tua vida.”
(Confúcio)***

Agradecimentos

As minhas primeiras palavras de gratidão são dirigidas ao Professor Doutor Eduardo Jorge Brazão Vacas de Sousa da Silva, pelos conhecimentos transmitidos, pelas oportunidades e pelas orientações académicas.

Ao Professor David Almeida, orientador de escola, pela forma como orientou o meu estágio, pela sua disponibilidade, dedicação, por todos os conhecimentos transmitidos e pela sua amizade.

Ao meu colega e amigo, João Teixeira, companheiro de estágio, pela colaboração e cooperação ao longo do ano letivo.

A todos os professores do Grupo de Educação Física do CAD pela abertura e interação no grupo, pela colaboração e por facilitarem a minha tarefa no estágio.

Aos meus alunos, do 7ºB e do núcleo de Futsal pelo contributo para o meu crescimento enquanto profissional e pessoa.

Aos meus amigos que tiveram um papel central na minha vida, por me terem feito querer ser alguém melhor, por terem contribuído para a pessoa em que me tornei.

À minha mãe e à minha irmã pelo apoio incondicional ao longo desta etapa tão importante da minha vida, sem elas não seria possível.

À minha namorada, por ter sido o meu porto de abrigo ao longo da minha formação.

Ao meu querido pai, que estará para sempre presente na minha vida... eterna saudade.

E a todos aqueles, que me ajudaram e acompanharam ao longo desta grande caminhada...

A todos vós, o meu grande obrigado!

Resumo

O presente relatório apresenta os balanços e as reflexões usadas em contexto de estágio pedagógico no Colégio do Amor de Deus.

Na área da lecionação, houve uma grande evolução por parte dos alunos, principalmente, os que tinham mais dificuldades tendo em conta as matérias prioritárias. Neste sentido, o projeto ***“Importância do trabalho cooperativo na matéria de dança”*** contribuiu de forma significativa para o desenvolvimento dos alunos nesta matéria. Com a realização do projeto professor a tempo inteiro tive a oportunidade de experienciar o que é ser professor com horário completo. Este projeto demonstrou ser fundamental para eu conseguir melhorar as dimensões de instrução e gestão de aula, tendo em conta os diferentes anos de escolaridade e as diferentes matérias lecionadas.

Na direção turma, o principal objetivo da minha intervenção era melhorar o clima e o ambiente vividos na turma. Este objetivo foi conseguido através a realização do projeto ***“Estratégias e importância das relações interpessoais na turma”***, que contou com a participação de disciplinas como português e dos respetivos professores nas atividades realizadas. A realização da saída de campo foi também um momento marcante do ano letivo, visto que os alunos meteram em prática os conhecimentos adquiridos ao longo do ano e tiveram a oportunidade de desenvolver uma relação mais informal com os professores, tendo como base o respeito entre professor-aluno.

No Desporto Escolar, assumi o grupo-equipa de futsal, onde foi possível observar uma grande evolução nas aprendizagens dos alunos. A realização do projeto ***“Importância do trabalho cooperativo entre alunos no desporto escolar”*** permitiu aumentar o trabalho cooperativo entre alunos com maior aptidão para a modalidade e com mais dificuldades.

No seminário, desenvolvi sobre o tema ***“Influência da polivalência dos espaços na aprendizagem dos alunos”***, tendo como base os procedimentos de investigação-ação. Após a apresentação da problemática, foram apresentadas propostas didáticas com o intuito de promover o princípio da continuidade das aprendizagens dos alunos.

Palavras-chave: Lecionação, dança, trabalho cooperativo, relações interpessoais.

Abstract

This report presents the results and reflections made during my teaching internship at the Colégio do Amor de Deus.

In the area of teaching, there has been a great deal of progress on the part of the students, especially those who had the most difficulties in the priority subjects. In this sense, the project *"Importance of cooperative work in the subject of dance"* made a significant contribution to the students' development in this subject. The full-time teacher project gave me the opportunity to experience what it's like to be a full-time teacher. This project proved to be fundamental for me to be able to improve the dimensions of instruction and classroom management, taking into account the different school years and the different related subjects. In class management, the main aim of my intervention was to improve the climate and atmosphere in the class. This was achieved by carrying out the project *"Strategies and importance of interpersonal relationships in the class"*, which included the participation of subjects such as Portuguese and the respective teachers in the activities carried out. The field trip was also a highlight of the school year, as the students put into practice the knowledge they had acquired throughout the year and had the opportunity to develop a more informal relationship with the teachers, based on respect between teacher and student.

In School Sports, I took charge of the futsal team, where it was possible to see a great improvement in the students' learning. The project *"Importance of cooperative work between students in school sport"* allowed me to increase cooperative work between students with greater aptitude for the sport and those with more difficulties.

In the seminar, I developed the theme *"Influence of multipurpose spaces on student learning"*, based on action research procedures. After presenting the problem, didactic proposals were presented with the aim of promoting the principle of continuity in the students' learning.

Keywords: Teaching, dance, cooperative work, interpersonal relationships.

Abreviaturas

ABCD – Aptidão Física, Bolas, Colchões, Dança

AE – Aprendizagens Essenciais

AI – Avaliação Inicial

CAD – Colégio do Amor de Deus

DE – Desporto Escolar

DEF – Departamento de Educação Física

DT – Direção de Turma

EF – Educação Física

Et al – e colaboradores

FZSAF – Fora da Zona Saudável de Aptidão Física

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

MAGIC – Metas, Avaliação, Gestão, Intervenção e Clima

Nº - Número

PAA – Plano Anual de Atividades

PC – Projeto Curricular

PNEF – Programas Nacionais de Educação Física

PTI – Professor a Tempo Inteiro

SC – Saída de Campo

ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física

Índice

Introdução.....	13
1. Lecionação - Importância do trabalho cooperativo na matéria de dança .	14
1.1 Caracterização da escola.....	15
1.2 Organização curricular	16
1.3 Caracterização da turma	18
1.4 1ªEtapa.....	18
1.4.1. Plano – 1ªEtapa.....	19
1.4.2. Balanço – 1ªEtapa.....	24
1.1.3 Objetivos pessoais	28
1.5 2ªEtapa.....	29
1.5.1.Plano – 2ªEtapa	29
1.5.2.Balanço – 2ªEtapa	32
1.5.3.Projeto Professor a Tempo Inteiro	33
1.5.4.Objetivos pessoais.....	36
1.6 3ªEtapa.....	37
1.6.1. Plano – 3ªEtapa.....	37
1.6.2. Balanço – 3ªEtapa.....	39
1.1.4 Objetivos pessoais	40
1.7 4ªEtapa.....	41
1.7.1. Plano – 4ªEtapa.....	41
1.7.2. Balanço – 4ªEtapa.....	42
1.8 Balanço Final	44
2. Direção de turma – Estratégias e importância das relações interpessoais na turma	46
2.1 1ªEtapa Caracterização da turma.....	47
2.2 1ªEtapa.....	47

2.2.1. Plano – 1ªEtapa.....	47
2.2.2. Balanço – 1ªEtapa.....	48
2.2.3. Objetivos pessoais	49
2.3 2ªEtapa.....	49
2.3.1. Plano – 2ªEtapa.....	49
2.3.2. Balanço – 2ªEtapa.....	50
2.3.3. Objetivos pessoais	51
2.4 3ªEtapa.....	52
2.4.1. Plano – 3ªEtapa.....	52
2.4.2. Balanço – 3ªEtapa.....	52
2.4.3. Objetivos pessoais	53
2.5 4ªEtapa.....	53
2.5.1. Plano – 4ªEtapa.....	53
2.5.2. Balanço – 4ªEtapa.....	53
2.6 Saída de campo.....	54
2.6.1.1ªEtapa	54
2.6.2.2ªEtapa	55
2.6.3.3ªEtapa	56
2.6.4.4ªEtapa	56
2.6.5.Balanço final da saída de campo.....	57
2.7 Balanço Final	58
3. Desporto escolar – Importância do trabalho cooperativo entre alunos no desporto escolar.....	60
3.1 Oferta de desporto escolar no Colégio do Amor de Deus	60
3.2 Núcleo de Desporto Escolar de Futsal.....	61
3.3 1ªEtapa.....	61
3.3.1. Plano – 1ªEtapa.....	61
3.3.2. Balanço – 1ªEtapa.....	61

3.3.3. Objetivos pessoais	62
3.4 2ªEtapa.....	62
3.4.1. Plano – 2ªEtapa.....	62
3.4.2. Balanço – 2ªEtapa.....	63
3.4.3. Objetivos pessoais	63
3.5 3ªEtapa.....	63
3.5.1. Plano – 3ªEtapa.....	63
3.5.2. Balanço – 3ªEtapa.....	64
3.5.3. Objetivos pessoais	64
3.6 4ªEtapa.....	64
3.6.1. Plano – 4ªEtapa.....	64
3.6.2. Balanço – 4ªEtapa.....	65
3.7 Atividades de escola.....	65
3.7.1. Corta-Mato.....	65
3.7.2. Torneio de voleibol.....	66
3.7.3. Jogos Userianos	66
3.8 Balanço final	67
4. Seminário – Influência da polivalência dos espaços na aprendizagem dos alunos.....	69
4.1.1ªEtapa.....	69
4.1.1. Pertinência	69
4.1.2. Objetivos geral e específicos	70
4.1.3. Objetivos pessoais	70
4.2.2ªEtapa.....	70
4.2.1. Revisão de literatura	70
4.2.2. Objetivos pessoais	71
4.3.3ªEtapa.....	71
4.3.1. Questionários	71

4.3.2. Objetivos pessoais	72
4.4.4 ^a Etapa.....	72
4.4.1. Balanço dos resultados do questionário.....	72
4.4.2. Discussão.....	73
Conclusão.....	75
Referencias bibliográficas	78
Apêndices.....	I
Apêndice I – Avaliação Inicial dos alunos nas diferentes ,matérias de Educação física	II
Apêndice II – Caracterização dos alunos nas diferentes ,matérias de Educação Física	III
Apêndice III – Caracterização dos alunos nos diferentes testes de Aptidão FísicaIV	
Apêndices IV – Objetivos pessoais para a 2 ^a Etapa	V
Apêndice V – Horário do PTI.....	VI
Apêndice VI – Objetivos pessoais para a 3 ^a Etapa	VII
Apêndice VII – Objetivos pessoais para a 4 ^a Etapa.....	VIII
Apêndice VIII – Caracterização dos alunos nos diferentes testes de Aptidão Física	IX
Apêndice IX – Horário de lecionação e de observação de aulas	X
Apêndice X – Objetivos pessoais para a 2 ^a Etapa	XI
Apêndice XI – Objetivos pessoais para a 3 ^a Etapa	XII
Apêndice XII – Objetivos pessoais para a 4 ^a Etapa.....	XIII
Apêndice XIII – Objetivos pessoais para a 2 ^a Etapa	XIV
Apêndice XIV – Objetivos pessoais para a 3 ^a Etapa	XV
Apêndice XV – Objetivos pessoais para a 4 ^a Etapa	XVI
Apêndice XVI – Objetivos pessoais para a 2 ^a Etapa	XVII
Apêndice XVII – Objetivos pessoais para a 3 ^a Etapa	XVIII

Apêndice XVIII – Objetivos pessoais para a 4ª Etapa.....	XIX
Anexos	XX
Anexo I - Roulement	XXI
Anexo II – Plano Anual de Atividades do CAD	XXII
Anexo III – Ficha didática de ginástica de solo.....	XXIII

Índice de quadros

Quadro 1 – Avaliação Inicial dos alunos nas diferentes ,matérias de Educação física.....	19
Quadro 2 – Caracterização dos alunos nas diferentes ,matérias de Educação Física	26
Quadro 3 – Caracterização dos alunos nos diferentes testes de Aptidão Física.....	28
Quadro 4 – Objetivos pessoais para a 2ª Etapa.....	29
Quadro 5 – Horário do PTI	36
Quadro 6 – Objetivos pessoais para a 3ª Etapa.....	37
Quadro 7 – Objetivos pessoais para a 4ª Etapa.....	41
Quadro 8 – Caracterização dos alunos nos diferentes testes de Aptidão Física.....	43
Quadro 9 – Objetivos pessoais para a 2ª Etapa.....	49
Quadro 10 – Objetivos pessoais para a 3ª Etapa.....	51
Quadro 11 – Objetivos pessoais para a 4ª Etapa.....	53
Quadro 12 – Objetivos pessoais para a 2ª Etapa.....	62
Quadro 13 – Objetivos pessoais para a 3ª Etapa.....	63
Quadro 14 – Objetivos pessoais para a 4ª Etapa.....	64
Quadro 15 – Objetivos pessoais para a 2ª Etapa.....	70
Quadro 16 – Objetivos pessoais para a 3ª Etapa.....	71
Quadro 17 – Objetivos pessoais para a 4ª Etapa.....	72

Introdução

O presente relatório foi realizado com o objetivo de analisar e fazer uma reflexão crítica sobre a minha prestação ao longo do estágio pedagógico realizado no Colégio do Amor de Deus, no ano letivo de 2023/2024, integrado no Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade Lusófona.

O atual documento tem também como objetivo realizar um resumo e fazer uma apreciação do processo formativo e das estratégias utilizadas ao longo do estágio pedagógico. Esta abordagem, realizada de forma crítica e refletiva, tem como principal função, demonstrar, descrever e analisar as diversas atividades realizadas no Colégio do Amor de Deus. Posto isto, ao longo do documento foram descritas e analisadas as 4 áreas de intervenção do professor, sendo elas: lecionação, direção de turma (DT), desporto escolar (DE) e seminário. O facto de ter presença ativa nas 4 áreas referidas anteriormente, deu-me uma bagagem bastante grande para futuramente lidar com os eventuais problemas na vida profissional, enquanto professor. Neste relatório foram ainda abordadas outras temáticas, começando por fazer uma breve contextualização do local de estágio, referindo as dinâmicas existentes no grupo de educação física e também dos recursos espaciais e materiais disponíveis para a lecionação. Por fim, foi realizada uma reflexão a nível geral onde abordei todo o processo desenvolvido no local de estágio desde o primeiro dia, referindo as atividades realizadas, as experiências bastante enriquecedoras e também a minha auto-avaliação enquanto professor, visto que, os professores devem estar constantemente preparados para aprender e evoluir, de forma a adaptar as suas abordagens e estratégias às necessidades dos alunos.

A finalização deste documento, e posterior apresentação, faz-me concluir mais uma etapa da minha vida com sucesso, pois, a partir deste momento estou habilitado a lecionar aulas de educação física de 1º ciclo, 2º ciclo, 3º ciclo e ensino secundário.

1. Lecionação – Importância do trabalho cooperativo na matéria de dança

Uma das problemáticas existentes na turma está relacionada com o facto de os alunos apresentarem bastante dificuldade na realização da matéria de dança, visto que não apresentam motivação para a realização da mesma. Principalmente os rapazes, apresentam muitas dificuldades na formação de pares e, por consequência, negam-se a dançar com raparigas. Para resolver este problema, considero fundamental explicar a importância da matéria de dança no currículo de Educação Física, utilizando algumas estratégias de promoção da mesma ao longo das aulas. As raparigas com maior vontade e mais extrovertidas são fundamentais para resolução deste problema, visto que, através da cooperação das mesmas é possível incluir os alunos com mais dificuldades nos exercícios realizados.

A existência de um clima positivo nas aulas onde é abordada a matéria de dança é fundamental para estimular e motivar os alunos com mais dificuldades a realizarem os exercícios propostos, pois, a criação de um clima emocional positivo nas aulas é fundamental para promover o sucesso do professor e do aluno. O clima emocional positivo expressa-se não só através do tipo de ambiente de aprendizagem utilizado pelo professor mas também através do reforço positivo dado pelo mesmo.

Neste sentido, um dos principais objetivos do professor deverá ser criar um clima emocional positivo na sala de aula, com o intuito de promover um melhor desempenho dos alunos (Onofre,1995).

Os professores devem ter como objetivo diferenciar o ensino de forma a condicionar as ações dos alunos, tendo em vista o desenvolvimento dos mesmos. Posto isto, os professores devem condicionar as ações dos alunos e logo de seguida dar um feedback de reforço positivo, de forma a deixá-los satisfeitos e motivados para continuar a trabalhar. Esta estratégia está relacionada com o condicionamento operante (Skinner, 1984).

As interações pessoais têm papel fundamental no desenvolvimento da aprendizagem dos alunos. Para garantir que esta relação é positiva é importante conhecer bem o aluno a nível social, físico e psicológico. Assim, enquanto professor tenho

como missão adotar estratégias facilitadoras na formação de pares, tendo como base as características individuais dos alunos e os objetivos da matéria em questão.

Tendo em conta as ideias de Vygotsky, o desenvolvimento dos conhecimentos e das aprendizagens enquadra-se num fenómeno social, onde as relações entre professor- aluno e aluno-aluno têm um papel fundamental na transição de estratégias controladas de ensino para a autonomia na realização das tarefas. Esta estratégia designa-se por zona de desenvolvimento proximal. A partir deste conceito é possível diferenciar a capacidade dos alunos resolverem problemas de forma individual e a capacidade de resolver problemas em colaboração com alunos mais competentes (Fino, 2001).

Um dos principais objetivos do projeto foi introduzir o trabalho cooperativo entre os alunos. Neste sentido, a criação dos pares teve como principais critérios juntar alunos com menos capacidades e alunos mais valências. A construção de grupos heterogéneos foi fundamental para incentivar o trabalho cooperativo, ou seja, tendo em conta as normais diferenças de desenvolvimento dos alunos na Educação Física, foram atribuídos diferentes papéis aos elementos do grupo, mas com um objetivo comum, com o intuito de criar uma interdependência positiva entre os alunos.

Neste sentido, o projeto está relacionado com utilização da tutoria de pares, tendo como base no trabalho cooperativo entre alunos, referenciado na teoria da aprendizagem.

1.1. Caracterização da escola

Realizando uma caracterização do meu local de estágio é pertinente referir a sua localização geográfica. O Colégio do Amor de Deus (CAD) situa-se no concelho de Cascais, na freguesia de Alcabideche. O CAD é um colégio religioso, e, devido a esse facto, o seu projeto curricular (2018, revisto em 2023) faz várias referências à formação do Homem acompanhado da fé cristã.

O CAD é composto por jardim de infância, 1ºciclo, 2ºciclo, 3ºciclo e secundário, sendo que, umas das características do CAD é o facto dos alunos iniciarem o seu percurso académico no 1ºciclo e darem continuidade aos estudos no colégio até terminarem a escolaridade obrigatória. Devido ao excelente acompanhamento realizado pelos docentes ao longo do percurso académico dos alunos, os professores têm acesso a todas as informações dos alunos, seja a nível de turma ou até mesmo a nível individual. Estes tipos de informações podem ser partilhadas em reuniões realizadas entre docentes, facilitando o trabalho aos professores que começam a lecionar com uma turma que não conhecem.

Tendo em conta a carga horária da disciplina de Educação Física (EF), esta está distribuída em 3 sessões compostas por 50 minutos, como é recomendado pelos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF). Apesar da distribuição dos momentos letivos ir de encontro às recomendações, em muitos casos, existem aulas em dias consecutivos, o que não está de acordo com o desejável, pois, a carga horária das aulas de EF devem estar distribuídas em dias não consecutivos.

A nível de recursos espaciais, o CAD é composto por 7 espaços distintos, na sua maioria polivalentes, sendo eles: Pavilhão 1 (equivale a 1/3 do pavilhão), Pavilhão 2 (2/3 do pavilhão), Exterior 1 (composto por um campo de futsal/andebol, um campo de voleibol, um campo de basquete e 3 pistas de atletismo), Exterior 2 (um campo de futsal 40mx20m e um campo de ténis), Ginásio (G), Piscina (PISC) e palco (PAL), sendo que estes últimos três espaços são menos polivalentes devido às características dos mesmos. Também é importante referir que a rotação é realizada semanalmente.

O grupo de Educação Física é composto por 6 docentes e dois estagiários (André Rua e João Teixeira), sendo que, alguns dos professores são responsáveis por matérias do desporto escolar, dos quais, futsal, voleibol e badminton, sendo este último composto por desporto escolar e federado. Para além destas modalidades, o CAD apresenta núcleos de Ténis, Ginástica Acrobática e Natação. O GEF tem como referência o seu projeto curricular, que vai de encontro às Aprendizagens Essenciais (AE) e aos PNEF.

1.2. Organização curricular

Abordando o Tema da organização curricular, torna-se fundamental referir que o Colégio do Amor de Deus organiza a lecionação com base do planeamento por etapas, tendo como objetivo, conduzir os alunos ao sucesso. O planeamento por etapas prioriza a diferenciação de ensino, tendo em conta as capacidades e as necessidades do aluno. O planeamento por blocos é ainda composto por princípios como a autonomia pedagogia e a flexibilidade curricular do professor, que permite planear aulas com diferentes áreas de forma a promover o desenvolvimento do aluno ao longo do ano letivo de forma sequencial. Contrariamente ao planeamento por etapas, existe ainda o planeamento por blocos, onde existe uma sequência de aulas dedicadas a uma única área, prejudicando o princípio da continuidade da aprendizagem dos alunos, pois, os alunos têm contacto com cada uma das áreas apenas uma vez ao longo do ano.

Tendo em conta o planeamento por etapas, este está dividido em 4 etapas, sendo elas:

Colégio do Amor de Deus

- Etapa de receção e orientação para o sucesso;
- Prioridades;
- Progresso;
- Produto.

Relativamente ao planeamento por etapas, a primeira etapa é denominada de “receção e orientação para o sucesso”, onde o principal objetivo é realizar a avaliação inicial (AI) dos alunos, tornando-se fundamental para a realização do planeamento, tanto a nível coletivo como a nível individual em função das suas capacidades e necessidades, pois, segundo Carvalho (1994), na etapa de avaliação inicial é importante recolher interpretar os dados obtidos para tomar decisões benéficas para o desenvolvimento do aluno. A mesma autora, refere ainda que devemos seguir os seguintes indicadores: Definir os objetivos fundamentais da etapa de avaliação inicial; Definir as características da aula; Estabelecer o período de avaliação inicial; Identificar as dificuldades dos alunos ao longo de cada matéria; Colocar os alunos em diferentes níveis de exigência dos PNEF nas várias matérias (introdução e elementar); Definir critérios precisos e facilmente observáveis para colocar os alunos nos diferentes níveis exigência. A definição e utilização de critérios para avaliar as capacidades dos alunos têm bastante importância, pois sem a utilização dos mesmos, cada professor avalia os alunos consoante as suas crenças e opiniões, havendo a possibilidade de os alunos serem avaliados de forma incorreta devido ao facto de não haver quaisquer critérios para os professores se guiarem. Neste sentido, Pacheco (2002), refere que sem critérios de avaliação devidamente clarificados, qualquer professor fica “cego” e, por essa mesma razão, irá realizar a avaliação de forma arbitrária, tendo em conta as suas crenças.

A segunda etapa é denominada de Prioridades, onde o planeamento das aulas incide sobre as matérias que foram identificadas como prioritárias na Avaliação Inicial. Posto isto, é importante referir que a informação recolhida na etapa de avaliação inicial torna-se fundamental para definir as prioridades da turma e dos alunos com mais dificuldades.

A etapa de Progresso consiste em desenvolver as aprendizagens prioritárias dos alunos através de progressões lógicas, dando continuidade ao trabalho realizado na segunda etapa e consolidar as matérias consideradas não prioritárias.

Por fim, na quarta etapa denominada por Produto, é composta pela consolidação dos conhecimentos dos alunos nas diferentes áreas, lecionadas ao longo do ano letivo.

Outro dos aspetos importantes é o facto do CAD estar organizado pela lógica de

rotação de espaços, ou seja, semanalmente existe uma troca de espaços, pois, para promover um ensino de qualidade, é fundamental as instituições terem em consideração os recursos materiais e espaciais, promovendo o desenvolvimento do aluno.

Como foi referido anteriormente, tendo em conta a carga horária da disciplina de educação física, esta história distribuída aí 3 momentos compostos por 50 minutos como é recomendado pelos PNEF. Apesar da distribuição dos momentos letivos ir de encontro às recomendações, em muitos casos, existem aulas em dias consecutivos, o que não está de acordo com o desejável, pois, a carga horária das aulas de EF devem estar distribuídas em dias não consecutivos. Ainda assim, tendo em conta o planeamento das aulas, é seguido o modelo ABCD (Aptidão Física; Bolas; Colchões; Dança), sugerido pelo professor Luís Bom.

1.3. Caracterização da turma

A turma que me foi atribuída foi o 7ºB, que é composta por 28 alunos, sendo 16 alunos do género masculino e 12 alunos do género feminino. Todos os alunos pertenciam à mesma turma no ano transato, à exceção de dois alunos que integraram a turma este ano devido ao facto de serem novos no CAD.

A primeira aula de EF foi realizada na sala de aula, servindo de aula de apresentação. Para conhecer melhor o percurso académico dos alunos e também para perceber a relação existente entre os mesmos e as modalidades desportivas, realizei um questionário aos mesmos. A juntar às informações obtidas na primeira aula do ano letivo, reuni com o GEF, tendo como objetivo conhecer melhor as características dos alunos, de forma a adaptar a lecionação às características dos mesmos.

1.4. 1ª Etapa

A 1º etapa designa-se por etapa de receção e orientação para o sucesso, esta tem como principal foco delinear a Avaliação Inicial, (Quadro 1) onde é possível observar eventuais dificuldades dos alunos nas várias matérias a lecionar e, a partir deste ponto, realizar um planeamento adequado para combater as dificuldades dos alunos e projetar os objetivos para cada um dos alunos, tendo em conta as suas necessidades e capacidades (Carvalho, 1994).

Avaliação Inicial dos alunos nas diferentes matérias de Educação Física

Grelha de Avaliação													
Número	Jogos Desportivos Coletivos										Testes de Condição Física		
	Futsal	Voleibol	Andebol	Basquetebol	Danças sociais	Natação	Ginástica	Atletismo	Badminton	Flexões	Abdominais	Vat e vém	Impulsão horizontal
1	I	E	I	I	I	E	I	I	I	ZSAF	ZSAF	ZSAF	FZSAF
2	I	I	I	I	I	E	E	E	I	PA	PA	FZSAF	ZSAF
3	I	I	I	I	I	I	I	I	I	ZSAF	PA	ZSAF	ZSAF
4	A	I	I	I	I	I	I	E	I	PA	PA	PA	ZSAF
5	A	I	I	I	I	I	I	A	I	ZSAF	ZSAF	PA	ZSAF
6	I	I	I	I	I	A	I	I	I	PA	PA	ZSAF	ZSAF
7	E	I	I	E	I	-	I	E	I	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
8	A	I	I	I	I	I	I	E	I	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
9	E	A	I	I	I	I	I	I	I	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
10	I	I	I	I	I	I	I	I	I	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
11	I	I	I	I	I	A	I	I	I	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
13	I	I	I	I	I	I	I	E	I	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
14	E	I	I	I	I	I	I	E	I	PA	ZSAF	ZSAF	ZSAF
15	A	I	I	I	I	I	I	A	I	ZSAF	PA	PA	PA
16	E	I	I	I	I	I	I	E	I	PA	PA	PA	ZSAF
17	I	I	I	A	I	E	I	I	I	ZSAF	ZSAF	ZSAF	PA
18	I	E	I	I	I	I	A	E	I	ZSAF	PA	ZSAF	ZSAF
19	I	I	I	I	I	E	I	I	I	ZSAF	ZSAF	ZSAF	FZSAF
20	I	E	I	I	I	E	A	E	I	PA	ZSAF	ZSAF	ZSAF
21	I	I	I	I	I	E	E	I	I	ZSAF	PA	PA	FZSAF
22	I	E	I	I	I	E	E	I	I	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
23	I	I	I	E	I	I	I	I	I	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
24	I	I	I	I	I	I	I	I	I	ZSAF	PA	ZSAF	FZSAF
25	I	I	I	I	I	I	I	I	I	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
26	A	E	I	I	I	E	I	E	I	PA	ZSAF	ZSAF	ZSAF
27	I	I	I	I	I	E	I	I	I	ZSAF	ZSAF	ZSAF	FZSAF
28	I	I	I	I	I	I	I	I	I	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
29	E	I	I	I	I	I	I	I	I	FZSAF	FZSAF	ZSAF	FZSAF

Nesta fase, foram estipulados objetivos fundamentais para o bom funcionamento das aulas:

- Identificar os alunos com maior ou menor aptidão para a disciplina e quais as matérias prioritárias.
- Observar os alunos nas várias matérias da Educação Física.
- Criar rotinas e regras para o bom funcionamento das aulas.
- Criar planos individuais para os alunos com mais dificuldades nas várias matérias.

1.4.1. Plano

Nesta primeira etapa, enquanto professor, tive algumas preocupações que considero importantes para o desenvolvimento do aluno. Uma delas é o facto de não deixar de ensinar ou corrigir os alunos mesmo estando em fase de avaliação inicial, pois é importante dar continuidade ao processo ensino-aprendizagem em todas as etapas, incluindo a etapa da avaliação inicial (Carvalho, 1994).

Outra das preocupações é o facto de estar sempre bem posicionado de forma a conseguir ver todos os alunos, sendo possível analisar a aula na sua totalidade. Enquanto professor, ter atenção à formação de grupos é essencial, sendo possível formá-los de três formas: grupos heterogéneos, grupos de nível e grupos for afinidade. Ainda dentro das preocupações que o professor deve ter, é essencial existir um bom clima de aula de forma a

promover o tempo útil de aprendizagem dos alunos. Por fim, o professor deve realizar instruções bastante claras e dar feedbacks assertivos, tendo sempre em conta o desenvolvimento do aluno.

Tendo em conta a formação de grupos, é importante referir que as aulas de Educação Física têm um impacto significativo no desenvolvimento físico, psicológico e social dos alunos. A formação de grupos durante essas aulas pode ser um processo desafiador, pois afeta não apenas o desempenho na aula, mas também as relações pessoais entre os alunos. As interações pessoais podem ser um fator importante para desenvolver e facilitar a aprendizagem dos alunos. Para garantir que essa influência seja positiva, é essencial que o professor conheça bem os alunos em termos físicos, psicológicos e sociais. Além disso, enquanto professor tenho a missão de adaptar estratégias de formação de grupos com base nas características individuais dos alunos e nos objetivos das atividades em grupo.

Os professores devem ter como objetivo diferenciar o ensino de forma a condicionar as ações dos alunos, tendo em vista o desenvolvimento dos mesmos. Posto isto, os professores devem então condicionar as ações dos alunos e logo de seguida dar um feedback de reforço positivo, de forma a deixá-los satisfeitos e motivados para continuar a trabalhar. Esta estratégia está relacionada com o condicionamento operante (Skinner, 1984).

No que toca ao planeamento, o CAD adota o planeamento por etapas, onde os professores constroem as unidades didáticas tendo em conta as dificuldades dos alunos. Segundo Carvalho (1994), a prática do ensino tem de estar em concordância com as prioridades de desenvolvimento dos alunos, sendo importante realizar uma boa avaliação inicial para definir estas mesmas prioridades, sendo estas, um dos objetivos a concretizar ao longo das aulas.

No que diz respeito a formação de grupos homogéneos, tem como vantagens a possibilidade de agrupar os alunos, em função das suas potencialidades e necessidades, garantindo um ensino mais individualizado. Salvin (1996), defende a ideia de que a partir da formação de grupos homogéneos, o professor consegue dar o apoio necessário aos alunos com menos capacidades e também definir metas e objetivos mais ambiciosos para os alunos com mais aptidão.

Relativamente à formação de grupos heterogéneos, Ireson e Hallam (2001), defendem que esta estratégia possibilita que os alunos com mais dificuldades tenham contacto com modelos positivos de aprendizagem. Posto isto e segundo Glass (2002), esta

estratégia apresenta bastantes vantagens, tais como: para os alunos de nível mais baixo, o risco de exposição é um plano curricular menos estimulante e mais reduzido; promove expectativas elevadas dos professores para todos os alunos; estabelece um espírito de entreajuda na aprendizagem entre os alunos com mais aptidão e os alunos com mais dificuldades.

Tendo em conta o meu contexto, na maior parte das vezes, realizo grupos heterogéneos, tendo como objetivo facilitar a aprendizagem dos alunos com mais dificuldades. Existem também momentos onde são criados grupos homogéneos para os alunos com mais valências darem continuidade à sua evolução.

Após reunir com o colega estagiário, tendo em conta os questionários resolvidos pelos alunos na aula anterior, decidimos que a melhor opção seria começar por avaliar o basquetebol e o voleibol, visto que quase todos os alunos tinham bastante interesse em ambas as matérias. Manter os alunos motivados é fundamental para o bom funcionamento das aulas, pois tem um grande impacto na intensidade da aula, porque estando motivados esforçam-se mais e por consequência promove um melhor rendimento escolar.

Em grupos heterogéneos, mas homogéneos entre si, no que toca ao voleibol, os alunos realizaram uma situação de avaliação de 2+2 com cooperação onde foram estabelecidos objetivos e metas de forma progressiva de forma a tornar a tarefa desafiante e motivadora para os alunos (Ames, 1992).

Relativamente ao basquetebol, foi realizada uma situação de jogo 3x3 em campo reduzido. Após esta primeira aula, foi possível organizar os grupos heterogéneos de forma mais assertiva, servindo para as aulas seguintes. Dando sequência ao excelente nível apresentado pelos alunos no voleibol e no basquetebol, seguiu-se avaliação inicial de badminton (1+1 em jogo de cooperação onde foram sendo colocados objetivos de forma a motivar os alunos) e andebol (situação de jogo de 5x5 em campo reduzido).

Relativamente ao badminton, foi possível verificar que os alunos têm um nível acima da média, algo que é imagem de marca do colégio devido ao facto de muitos alunos participarem em competições federadas. Em oposição, a maioria dos alunos apresentou dificuldades na matéria de andebol, sendo esta, uma das principais prioridades até ao momento. De seguida, realizou-se a avaliação inicial de futebol (4x4 em espaço amplo) e atletismo (velocidade – 40 metros).

Relativamente à matéria de dança, os alunos foram organizados em *linedance*,

inicialmente foi demonstrado o que era pretendido através de diferentes tipos de contagem temporal (comunicação verbal, palmas e gestos). Este método de ensino é baseado no estilo de ensino de comando.

A 1ª etapa de lecionação teve como principal objetivo realizar uma avaliação inicial dos alunos, onde foi possível observar as principais dificuldades dos alunos nas várias matérias de Educação Física, sendo um ponto de partida para um planeamento com base das dificuldades dos alunos (Carvalho, 1994). Ao longo desta etapa os alunos foram avaliados de forma individual tendo em conta os níveis introdução e Elementar, com base nos critérios de avaliação utilizados para distinguir os níveis dos alunos, critérios estes que já estão pré-estabelecidos para as diferentes matérias abordadas, existindo duas opções de planeamento (etapas e blocos) , sendo que o Colégio do Amor de Deus segue um planeamento por etapas (Bom, 2019).

Outro dos objetivos pessoais esteve relacionado com a criação de um ambiente emocional positivo nas aulas devido ao facto de considerar fundamental no que diz respeito ao sucesso do professor e também do aluno, promovendo o bom desempenho do mesmo.

No âmbito da gestão da aula, Arends (1995) refere que para garantir uma gestão de aula eficaz é necessário cumprir três componentes fundamentais, sendo eles, gestão preventiva da aula, gestão de comportamentos inadequados e perturbadores e a exibição de confiança e exercício de influência. A implementação de rotinas de organização é essencial para otimizar o tempo útil de aula e também o seu aproveitamento, sendo fundamental privilegiar transições rápidas entre exercícios e tempos de espera curtos. Além de potenciar o empenho dos alunos, irá consequentemente, reduzir o número de comportamentos fora da tarefa. O mesmo autor refere ainda que é durante os períodos de transição que existem mais comportamentos fora da tarefa, logo, a planificação da aula deve ser realizada tendo em conta estas preocupações, dando importância aspetos como a gestão de tempo, o espaço de aula e o material que temos à disposição para realizar as diferentes matérias.

A criação de rotinas é essencial para garantir uma boa organização das aulas, principalmente, no que diz respeito aos tempos de transição entre tarefas. Um dos principais objetivos das aulas de Educação Física deve ser proporcionar boas sensações aos alunos e promover o gosto pela prática de atividade física. Este objetivo só poderia ser alcançado com a implementação de um clima positivo de aprendizagem, sendo este, um elemento facilitador para assegurar o controlo da turma, estando relacionado com a criação de condições favoráveis para a prática e para uma aprendizagem eficaz dos alunos.

Ao longo da 1ª etapa, é bastante importante ter em conta a qualidade da instrução, pois, a qualidade do processo ensino aprendizagem está relacionado com a qualidade da instrução do professor. A instrução é fundamental para o sucesso das situações de aprendizagem, sendo que, o professor tem de estar consciente do impacto que a sua comunicação pode provocar na aprendizagem dos alunos.

Os alunos retêm melhor a informação que veem do que em informação que ouvem, posto isto, ou usa demonstração é uma técnica facilitadora para a compreensão da tarefa por parte dos alunos. A utilização da demonstração, combinado com a instrução através da comunicação, permite que os alunos tenham uma melhor percepção da tarefa a realizar, principalmente as tarefas mais complexas.

Desta forma, o professor evita uma explicação demasiado extensa e prolongada, o que poderia resultar em perdas de concentração e de foco na tarefa a realizar. Um dos cuidados a ter na realização da demonstração está relacionado com a escolha do aluno que irá demonstrar, ou seja, o aluno que realiza a demonstração deve ser capaz de realizar a tarefa na perfeição.

A qualidade do feedback está relacionado com a qualidade de instrução, pois, ambos promovem uma aula de qualidade. O feedback pedagógico é um instrumento fundamental para potenciar a aprendizagem dos alunos de forma significativa. O fornecimento do feedback deve ser criterioso para que, através deste, o aluno possa dar uma resposta positiva à tarefa proposta, melhorando o seu desempenho. O conteúdo, a direção, a frequência e a pertinência do feedback são componentes que professor deve ter bastante bem definidos para que a sua aplicação seja eficaz.

Relativamente ao feedback pedagógico, um dos principais erros dos professores iniciantes está relacionado com a não verificação do comportamento do aluno após a emissão do mesmo, sendo que, se o professor não verificar o efeito que o feedback provocou no aluno, este perde toda a sua validade pedagógica. Este processo deve ser entendido como uma relação ação-reação, orientado pela dinâmica que se estabelece entre o aluno e o professor. Tendo em conta o feedback, é importante referir que os momentos de observação que o antecedem e procedem. Estes são fundamentais para o processo ensino-aprendizagem, de forma a potenciar o aumento de motivação do aluno visto que, desta forma, o aluno sente que o seu desempenho foi valorizado. Por outro lado, se o professor adotar uma postura passiva com ausência de feedback, a aprendizagem dos alunos fica comprometida.

As estratégias facilitadoras de ensino são bastante uteis para conseguir resolver os problemas que acontecem diariamente no processo de aprendizagem dos alunos. Estas estratégias permitem desenvolver e colocar em prática metodologias didáticas para aprimorar o ensino, indo de encontro às valências de cada aluno, sem tornar o ensino massivo.

1.4.2. Balanço

Como referido anteriormente, tive algumas preocupações, que considero fundamentais ao longo da etapa de avaliação inicial, ou seja, tentei sempre corrigir ou ensinar os alunos, de forma a dar continuidade ao processo ensino - aprendizagem dos alunos, fazendo uma ponte entre a avaliação inicial e a etapa de prioridades, relativamente à formação dos grupos, foi essencial para conseguir distinguir o nível dos alunos nesta primeira fase, sendo que, tive de alterar os grupos algumas vezes, tendo em conta a matéria abordada e também o comportamento dos alunos.

Ainda dentro das principais preocupações, na primeira etapa foi fundamental promover um clima de aula positivo, visto que é bastante importante para o bom funcionamento das aulas.

Desta forma, existiu uma preocupação em promover o tempo útil de aprendizagem dos alunos. Foi também necessário ter em consideração o planeamento das aulas, de forma que as tarefas propostas aos alunos fossem motivadoras, dinâmicas e que apresentassem competitividade entre os mesmos.

No que diz respeito à gestão da aula, a implementação de rotinas de organização foram essenciais para otimizar o tempo útil de aula e também o seu aproveitamento, privilegiando as transições rápidas entre exercícios e tempos de espera curtos. As técnicas e estratégias facilitadoras para o controlo da turma utilizadas ao longo das aulas, foram fundamentais para o bom funcionamento das aulas e para a resolução dos problemas existentes.

Ao longo da primeira etapa tive como objetivo aprimorar a minha qualidade de instrução de forma a assegurar o entendimento e a prestação positiva dos alunos ao longo da aula. Apesar de ter conhecimento da eficácia dos feedbacks, inicialmente, sentia a necessidade de realizar demasiados feedbacks, essencialmente positivos e construtivos. Ao contrário do que realizava inicialmente, devem-se evitar feedbacks sem fundamento como por exemplo “vai” e “muito bem”, visto que não iriam provocar qualquer alteração no

comportamento do aluno, o mesmo deve ser orientado para a performance do aluno (progresso) ou para o resultado (produto).

Enquanto professor iniciante, um dos meus principais erros foi a não verificação do comportamento do aluno após a emissão do mesmo, pois, se o professor não verificar o efeito que o feedback provocou no aluno, este perde toda a sua validade pedagógica.

Posto isto, terminando a etapa de avaliação inicial, é possível observar os dados individuais dos alunos, relativamente à sua aptidão par as diferentes matérias e, a partir deste ponto, definir as principais prioridades dos alunos (Quadro 2).

Quadro 2.

Caracterização dos alunos nas diferentes matérias de Educação Física.

Matéria	Nível introdução	Nível elementar	Nível avançado
JDC	Nº: 2, 3, 6, 10, 11, 13, 19, 21, 24, 25, 27, 29	N: 1, 7, 14, 16, 18, 20, 22, 23, 28	Nº:4, 5, 8, 9, 15, 17, 26
Ginástica	N: 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29	N:2	N: 18, 20
Dança	N: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29	N: 10, 18, 20, 22	
Badminton	N: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29		
Atletismo	N: 1, 3, 4, 6, 9, 10, 11, 15, 17, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 29	N: 2, 5, 7, 8, 13, 14, 16, 18, 20, 26	N: 5, 15.

Tendo em conta as várias matérias, a maioria dos alunos situa-se entre o nível introdução e o nível elementar, à exceção da matéria de futebol, onde existem alguns alunos a cumprir o nível elementar. No que toca à matéria de dança, foram lecionadas danças sociais, mais precisamente, o merengue. Apenas 3 alunos já tinham tido contacto com esta matéria, sendo que, este é o primeiro ano de contacto com danças sociais. Relativamente à matéria de ginástica, os alunos, principalmente os rapazes, apresentaram grandes dificuldades na ginástica do solo. Posto isto, as matérias referidas anteriormente são, sem dúvida, matérias a ter em conta na etapa das prioridades.

Relativamente aos jogos desportivos coletivos, a grande maioria dos alunos demonstrou dificuldades na matéria de andebol, onde em muitos casos, os alunos não sabiam as principais regras da modalidade. Em situações de jogo, os alunos apresentaram dificuldades da pega de bola e da armação de braço e também em posicionar-se defensivamente e ofensivamente. Na etapa de prioridades, já iniciámos a resolução destes problemas, onde são realizados exercícios que consigam desenvolver as competências com mais dificuldades e exercícios onde é possível fazer o transfere para o jogo formal, trabalhando sempre que possível em grupos heterogéneos. Ainda dentro dos jogos desportivos coletivos e, desta vez falando da matéria de voleibol, as dificuldades apresentadas pelos alunos foram quase todas as mesmas, como por exemplo, o deslocamento para o ponto de queda da bola, execução do passe de dedos e conseguir se

colocar debaixo da bola para realizar o passe. Para resolução destes problemas, têm sido realizados vários exercícios com foco da correção dos erros, como por exemplo, roda em progressão para corrigir a problemática do deslocamento para o ponto de queda da bola, jogo de cooperação (2+2) com bastante feedback por parte do professor, focado da correção do passe de dedos e também do deslocamento para o ponto de cada bola.

Relativamente à matéria de futebol, é claramente a matéria onde os alunos têm mais facilidade, ou seja, os alunos de ambos os géneros têm bastante aptidão para a matéria de futebol, visto que, muitos alunos praticam futebol fora do contexto escolar.

A turma apresenta também um bom nível relativamente à matéria de basquetebol, onde as dificuldades dos alunos são muito idênticas. A maioria dos alunos tem dificuldade em realizar o lançamento na passada, comportar-se como defesa (posição base defensiva) e na tomada de decisão. No caso dos alunos que têm dificuldade em realizar o lançamento na passada, foram realizados exercícios para corrigir esta mesma dificuldade, onde os alunos aprenderam a correta colocação dos apoios, inicialmente sem drible e depois com drible. Após a realização destes exercícios o objetivo é tentar executar o lançamento na passada em contexto de jogo (3x3).

Apesar de o foco principal ter sido a avaliação inicial, foram também realizados jogos pré-desportivos, com o objetivo de, não só para ter tempo de criar os grupos para observação da avaliação inicial, como também para proporcionar aos alunos gosto e motivação pelo exercício físico e pela aprendizagem constante nas aulas de educação física.

Relativamente à matéria de raquetes (badminton), os alunos apresentam uma boa aptidão, visto que, como referi anteriormente, o Colégio do Amor de Deus apresentou muitas dinâmicas e atividades em aula e fora de aula promovendo e preparando os alunos tendo em conta a sua evolução. O Colégio tem um grande historial nesta matéria, tanto ao nível do desporto federado como ao nível do desporto escolar, onde desde cedo, os alunos são preparados neste sentido.

Por fim, tendo em conta o atletismo, os alunos apresentaram algumas dificuldades, mais precisamente da técnica de corrida e na corrida de resistência. Relativamente à técnica de corrida os alunos com as dificuldades demonstraram dificuldades na coordenação motora. No que toca à corrida de resistência os alunos, tendo em conta os resultados obtidos no Corta-Mato da escola, os alunos têm bastante dificuldade.

Relativamente aos testes de aptidão física dos alunos, é importante referir que no

Colégio do Amor de Deus são realizados os seguintes testes do FitEscola: vai e vem, teste dos abdominais, teste das flexões, impulsão horizontal, senta e alcance e medição do IMC. Relativamente à medição do IMC, foi criado um método de cooperação entre os alunos, onde um dos alunos registava os valores do colega. Esta estratégia foi também utilizada no teste vai e vem. Nos restantes testes, o professor auxiliou os alunos, sendo ele a anotar os resultados. A realização de testes de aptidão física são de grande importância, uma vez que os testes cardiorrespiratórios e de força são benéficos para a saúde em geral. Nesta matéria a maior parte dos alunos apresenta bons resultados, onde a maioria situa-se dentro da zona saudável nos vários testes (Quadro 3).

Quadro 3.

Caracterização dos alunos nos diferentes testes de Aptidão Física

Testes de aptidão física	FZSAF	ZSAF	PA
Vai e vêm	N: 2	N: 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29	N: 4, 5, 15, 16, 21
Abdominais	N: 29	N: 1, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 17, 19, 20, 22, 23, 25, 26, 27, 28	N: 2, 3, 4, 6, 15, 16, 18, 21, 24
Flexões	N: 29	N: 1, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 28	N: 2, 4, 6, 14, 16, 20, 26
Impulsão horizontal	N: 1, 19, 21, 24, 27, 29	N: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 16, 18, 20, 22, 23, 25, 26, 28	N: 15, 17

Ao longo da 1ª Etapa de Lecionação os alunos foram estimulados várias vezes a realizar exercícios de condição física, sendo uma preparação para a realização dos testes do FitEscola.

Relativamente aos conhecimentos dos alunos, estes não foram avaliados de forma formal. A forma de avaliação utilizada até ao momento para avaliar os conhecimentos dos alunos é o questionamento em aula e em conversas informais, onde são abordados conteúdos, que para alguns alunos são novos e outros já conhecem bastante bem os conteúdos da matéria a ser abordada. No que toca a regras ou técnicas de cada uma das matérias, os alunos revelam ter um bom conhecimento sobre as mesmas, ainda que seja um pouco geral. Nas matérias de badminton, futebol, basquetebol e voleibol os alunos estão bastante à vontade com o conhecimento que têm acerca das regras e gestos técnicos das mesmas.

Desde cedo o Colégio do Amor de Deus incentiva os alunos à prática de atividade física desportiva dentro da escola, realizando atividades e dando bastante importância ao desporto escolar, de forma a preparar os alunos para o futuro.

1.4.3. Objetivos pessoais

Terminando a 1ª etapa de lecionação, é fundamental realizar uma reflexão sobre o meu desempenho enquanto professor estagiário. Inicialmente, as dificuldades sentidas estavam relacionadas com a gestão do tempo e do clima da aula e na qualidade da instrução e feedback, sendo estes, os principais objetivos para a 2ª etapa de lecionação (Quadro 4).

A lecionação de matérias onde me sentia menos desconfortável foi também uma das dificuldades sentidas ao longo da 1ª etapa, desta forma, este será também um dos objetivos para 2ª etapa. Fazendo uma comparação entre as dificuldades sentidas nas primeiras aulas e nas últimas aulas da etapa, é possível referir que existiu uma grande evolução da minha parte devido ao facto de no final de todas as aulas, existir uma reflexão em conjunto com o meu orientador de escola, onde eram expostas as minhas principais dificuldades na lecionação das aulas.

Quadro 4.

Objetivos pessoais para 2ª Etapa.

Objetivos pessoais
Melhorar a gestão e o clima de aula
Melhorar a qualidade do feedback e da instrução
Melhorar a lecionação das matérias onde estou menos confortável

1.5. 2ª Etapa

A informação recolhida na etapa de avaliação inicial torna-se fundamental para definir as prioridades da turma e dos alunos em questão. O planeamento das aulas da segunda etapa incidiu sobre as matérias que foram identificadas como prioritárias na Avaliação Inicial, tentando manter a lógica do ABCD, promovendo o desenvolvimento multilateral e eclético dos alunos, tendo em consideração o princípio da continuidade das aprendizagens dos mesmos (Carvalho, 1994). No que toca aos grupos de trabalho, a formação dos mesmos assumiu um papel fundamental para o desenvolvimento das aprendizagens dos alunos. Sendo que os grupos podem definir-se por homogéneos e heterogéneos, sendo possível utilizar os dois métodos no processo de ensino-aprendizagem.

1.5.1. Plano

No que toca aos Jogos Desportivos Coletivos, segundo Comédias Henriques (2012), o ensino dos jogos desportivos coletivos, é muito complexo devido ao facto de se

caracterizarem pela sua incerteza, abertura e imprevisibilidade. Todavia, apesar das ideias contrárias, Brooker *et al.*, (2000) e Comédias Henriques (2012) consideram que o jogo formal é a melhor forma de os alunos aprenderem, pois, os mesmos referem que “aprende-se a jogar jogando”.

Contudo, devido ao facto do jogo formal apresentar uma complexidade bastante elevada, devem ser inseridos constrangimentos e manipulações de forma a conseguir trabalhar as dificuldades apresentadas pelos alunos, passando por simplificar, condicionar, fracionar e agrupar.

Em sentido contrário, o jogo formal não deve ser o único método de ensino utilizado ao longo das aulas, porque o trabalho analítico também tem bastante importância na aprendizagem dos alunos, visto que através do método analítico é possível corrigir as dificuldades dos alunos apresentadas no jogo formal. Posto isto, é possível referir que o jogo formal, deve ser o principal método de ensino dos Jogos Desportivos Coletivos, não obstante o facto dos exercícios analíticos serem fundamentais para o sucesso dos alunos com mais dificuldades, sendo possível fazer um transference para o jogo. Portanto, os JDC definidos como prioritários são andebol e voleibol. Relativamente às restantes matérias, ginástica e dança são também prioridades.

Em relação à matéria de andebol, como referido anteriormente, a grande maioria dos alunos demonstrou dificuldades. Muitos alunos não conheciam as principais regras da modalidade e, a nível técnico, os alunos apresentaram dificuldades na pega de bola, na armação de braço e também no posicionamento defensivo e ofensivo. Para corrigir estes erros, ao longo desta etapa, têm sido realizados exercícios analíticos e em contexto de jogo, como por exemplo, para corrigir o erro da armação de braço, um dos alunos está sentado no chão e tem de realizar um passo para o aluno que está em pé, desta forma, será obrigado a armar o braço para fazer o passe corretamente.

Falando da matéria de voleibol, os alunos apresentaram dificuldades no deslocamento para o ponto de queda da bola, na execução do passe de dedos e em conseguir colocar-se por baixo da bola para realizar o passe. Para resolução destes problemas, têm sido realizados vários exercícios com foco da correção dos erros, como por exemplo, roda em progressão para corrigir a problemática do deslocamento para o ponto de queda da bola, jogo de cooperação (2+2) com algumas variantes de modo a tornar a tarefa ,mais motivadora e desafiante para os alunos (Ames, 1992) com bastante feedback por parte do professor, focado da correção do passe de dedos e também do deslocamento para o ponto

de cada bola, no caso dos alunos com mais dificuldades são realizados exercícios analíticos, como por exemplo, realizar passe de dedos para a parede tentando que a bola posse uma certa altura. No caso dos alunos com facilidade nesta matéria, são promovidos objetivos diferentes de forma que estes alunos consigam também evoluir.

Tendo em conta os JDC, os exercícios planeados estão de acordo com os PNEF e estão também direcionados para os diferentes níveis dos alunos. A relação entre os objetivos propostos, os níveis dos alunos e a avaliação realizada designa-se por avaliação autêntica, visto que a prestação dos alunos corresponde à demonstração de competências e capacidades que demonstra as necessidades realistas de uma situação critério (Gulikers, Bastiaens & Kirschner, 2004).

É essencial adequar os objetivos às dificuldades dos alunos de forma a promover a evolução dos mesmos, tendo em conta a matéria de ginástica de solo, os alunos apresentam bastantes dificuldades na realização da ginástica do solo, e, para resolver os principais erros foram utilizadas progressões de forma a corrigir estes mesmos erros, como por exemplo, para os alunos que têm dificuldades em realizar o rolamento à frente é utilizado um plano inclinado para auxiliar a realização do rolamento, de seguida, é realizado o rolamento sem plano inclinado mas com auxílio do professor e posteriormente, é realizado o rolamento à frente sem auxílio.

No caso da matéria de dança, mais propriamente nas danças sociais, os alunos apresentaram pouca aptidão para a mesma. Por esta mesma razão, a matéria de dança é uma das prioridades para esta segunda etapa de lecionação.

Relativamente à matéria de natação, os alunos apresentam um nível bastante elevado na mesma, e, posto isto, esta não é uma das prioridades.

O planeamento realizado para a segunda etapa de lecionação, está em concordância com o plano anual de atividades (PAA) do Colégio do Amor de Deus, que é composto pelo corta-mato escolar e concelho, torneios inter-turmas e atividades fora do colégio organizadas pelo grupo de educação física.

A nível de planeamento de aulas, como referido anteriormente, as progressões realizadas para cada uma das matérias foram focadas nos erros dos alunos, tendo em conta as matérias prioritárias. É fundamental que o ensino seja estruturado de forma progressiva para facilitar a aprendizagem dos alunos. Posto isto, a realização de progressões de aprendizagem foi uma das grandes preocupações na abordagem das diferentes matérias

Mesquita e Graça (2011), as progressões devem obedecer a uma lógica de dificuldade e complexidade crescente, com o objetivo dos alunos serem capazes de aplicar corretamente as habilidades e técnicas aprendidas de acordo com as exigências do jogo formal, sendo esta, uma das estratégias adotadas para potenciar o desempenho dos alunos nas várias matérias. Os mesmos autores referem outro aspeto a considerar nas progressões didáticas, sendo ele, todas as tarefas propostas podem ser moldadas, através da introdução de variantes que as modifiquem sei as desvirtuar. Esta flexibilidade torna-se essencial porque permite ajustar os constrangimentos tendo em conta o aluno. As progressões vão colocando complexidade na tarefa de forma progressiva, o que faz com que o professor obtenha uma maior riqueza pedagógica e didática na sua intervenção.

Tendo em conta a formação de grupos, a criação de grupos heterogéneos é fundamental para incentivar o trabalho cooperativo. Ou seja, tendo em conta as normais diferenças de desenvolvimento dos alunos na Educação Física foram atribuídos diferentes papéis aos elementos do grupo, mas com um objetivo comum, com o intuito de criar uma interdependência positiva entre os alunos.

1.5.2. Balanço

Tendo em conta os Jogos Desportivos Coletivos, mais precisamente as matérias classificadas como prioritárias (Voleibol e Andebol), foi possível observar uma grande evolução dos alunos com mais dificuldades quando comparados com a 1ª etapa, visto que estes conseguiram resolver alguns dos principais erros nas matérias referidas.

Relativamente ao voleibol, houve uma grande progressão da maior parte dos alunos que, inicialmente, revelaram bastantes dificuldades nesta matéria. Ao longo 2ª etapa, os alunos foram agrupados em grupos heterogéneos, onde os alunos com mais capacidades tiveram um papel fundamental na evolução dos colegas mais críticos. Ao longo da etapa foram realizadas situações de exercício de 2+2 em cooperação sendo que, os alunos com mais dificuldades melhoraram significativamente alguns dos principais erros como o deslocamento para o ponto de queda da bola e o passe dedos. No mesmo sentido, é importante referir que os alunos com mais valências também conseguiram alcançar os objetivos propostos, como por exemplo, realizar manchete para dar continuidade ao jogo e realizar a dinâmica dos três toques.

No que diz respeito ao andebol, os alunos apresentaram melhorias no que diz respeito às ações técnicas, como por exemplo, pega da bola e armação do braço para realizar

o passe/remate. Para resolver as principais lacunas dos alunos com mais dificuldades foram realizados exercícios analíticos e posteriormente situações de superioridade numérica expressiva. Relativamente aos objetivos dos alunos com maior capacidade, estes também foram alcançados, havendo uma progressão da situação de superioridade numérica expressiva (3x1) para 3x2, onde foi possível colocar em prática ações de passe, desmarcação e remate (a nível ofensivo) e também de posicionamento defensivo.

Relativamente à ginástica de solo, a maior parte dos alunos com mais dificuldades conseguiu apresentar uma sequência gímnica de nível introdutório, mesmo com algumas dificuldades a nível técnico, como por exemplo, na execução da passagem de pino para rolamento à frente e nos rolamentos. A realização das progressões tem sido fundamental para a constante evolução dos alunos, estratégias como a utilização de planos inclinados demonstraram ser fundamentais para a melhoria dos alunos mais críticos. Os alunos com maior capacidade para a realização da matéria da ginástica de solo conseguiram alcançar o nível elementar com relativa facilidade, realizando a sequência gímnica de nível elementar. A realização de grupos heterogéneos demonstrou ser fundamental para os alunos mais críticos, pois, através das ajudas dos alunos mais aptos, a margem de progressão foi ainda maior.

No caso da matéria de dança, a formação de grupos heterógenos demonstrou ser fundamental, existindo um trabalho de cooperação entre alunos mais aptos e alunos com mais dificuldades. Ainda assim, houve bastante resistência na formação de pares, principalmente por parte dos rapazes. Os alunos demonstraram evolução nesta matéria em situação de *linedance*, mas na dança em pares, os alunos mais críticos ainda demonstram dificuldades na realização da coreografia proposta.

Terminando a 2ª etapa de lecionação é fundamental abordar o tema “avaliação iterativa na função reguladora”. A avaliação iterativa desempenha um papel fundamental no acompanhamento do progresso dos alunos e na adaptação de estratégias pedagógicas. Esta avaliação é realizada através de critérios de avaliação bem definidos e específicos, compostos por 4 áreas:

- Área das atividades físicas.
- Área da aptidão física
- Área dos conhecimentos
- Área das atitudes e valores.

Este método de avaliação visa acompanhar o progresso dos alunos e adaptar estratégias pedagógicas para promover o sucesso educativo dos alunos. A mesma autora

refere que a avaliação não deve ser apenas punitiva, mas sim um processo que promova a evolução do aluno.

1.5.3. Professor a Tempo Inteiro (PTI)

1.5.3.1. Plano

Durante o primeiro semestre, na semana de 11/12 /2023, tive a oportunidade de experienciar o que é lecionar com uma carga horária semanal composta por 22h, ou seja, um horário completo de um professor de Educação Física. Neste sentido, tive a oportunidade de lecionar turmas de 1º, 2º e 3º ciclos e também do ensino secundário. Tendo em conta que no estágio pedagógico estou a lecionar uma turma de 7º ano, facto de o ter lecionado turmas de outros ciclos de escolaridade permitiu-me colocar em prática conhecimentos adquiridos ao longo do mestrado que ainda não tinha realizado, como por exemplo, ter contacto com diferentes níveis das diferentes áreas. Como referi anteriormente, o facto de ter uma relação bastante positiva com os restantes professores do grupo de educação física foi fundamental para a minha experiência no PTI, pois, estes não dificultaram o processo e mostraram-se logo recetíveis para disponibilizar as suas turmas para eu lecionar ao longo da semana. Neste sentido, é fundamental dar ênfase à importância de desenvolver um trabalho cooperativo entre professores, pois assume um papel muito importante no desenvolvimento profissional dos professores (Armour & Yelling, 2007).

A leção das várias turmas foi realizada com base nos objetivos estipulados pelos professores titulares, ou seja, de forma a promover o princípio da continuidade as matérias selecionadas por mim tiveram como base às progressões realizadas pelos professores até então. As informações dadas pelos professores titulares foram fundamentais para o meu planeamento, visto que, permitiram-me realizar um trabalho enquadrado na lógica de desenvolvimento de cada turno em particular.

Esta semana de PTI foi um espelho do que será a minha vida enquanto professor de educação física, por esta mesma razão, procurei cumprir objetivos estipulados para esta mesma semana, sendo eles:

- Adequar a minha postura enquanto professor, tendo em conta os ciclos de escolaridade.
- Desenvolver uma relação positiva, mas exigente com os diferentes alunos.
- Desenvolver a capacidade de adaptação e resolução de eventuais problemas.
- Desenvolver a capacidade de planeamento para diferentes anos de escolaridade.

Tendo em conta o planeamento da semana de PTI, uma das dificuldades foi realizar

um horário de 22 horas semanais que fosse compatível com o meu colega estagiário, visto que, ambos realizámos o PTI na mesma semana, porque estávamos a entrar numa fase de avaliações e esta seria a melhor semana para ambos realizarmos este projeto (Quadro 5). Tendo em conta o horário do PTI, e as turmas a lecionar, procurei colocar turmas com potencial e também turmas com algumas problemáticas visíveis, tanto a nível de comportamento como a nível de aptidão, de forma a experiênciar um contexto que será a mais pura realidade nos anos seguintes enquanto professor titular.

1.5.3.2. Balanço

Esta experiência foi fundamental para o meu crescimento enquanto professor uma vez que tive contacto com realidades que até então não tinha tido oportunidade de contactar, sendo necessário utilizar diferentes abordagens e estratégias em cada uma das turmas dos vários anos de escolaridade.

Como referi no plano do PTI, estipulei objetivos pessoais no sentido de desenvolver as minhas capacidades e de colocar metas a mim mesmo tentando atingi-las com sucesso. Um dos primeiros objetivos foi adequar a minha postura enquanto professor, tendo em conta os ciclos de escolaridade, ou seja, adaptar a minha linguagem verbal e não verbal consoante as idades dos alunos. No que toca aos alunos de 2º ciclo, optei por utilizar uma linguagem menos complexa de forma que todos os alunos percebessem os conteúdos e as terminologias das matérias lecionadas em aula. Tendo em conta os alunos de 3º ciclo e ensino secundário, utilizei a linguagem específica de cada matéria, tendo também uma postura um pouco mais rígida, visto que os alunos mais velhos têm tendência para terem mais comportamentos incorretos. A minha postura corporal em cada um dos alunos de escolaridade está diretamente relacionado com o segundo objetivo: Desenvolver uma relação positiva, mas exigente com os diferentes alunos.

Posso afirmar que tive uma relação bastante positiva com todos os alunos, mais velhos e mais novos e senti-os bastante motivados ao longo das aulas.

Outro dos objetivos foi desenvolver a capacidade de adaptação e resolução de eventuais problemas. Penso que este objetivo também foi cumprido, porque ao longo da semana tive de adaptar o planeamento, visto que tinha aulas planeada para o exterior, mas devido ao mau tempo tive de alterar o espaço de aula e conseqüentemente o planeamento da mesa, mantendo os objetivos estipulados pelo professor titular. Relativamente a problemas de comportamento, não existiu qualquer tipo de comportamento desviante por parte dos alunos e as aulas tiveram bastante qualidade no que toca ao tempo útil de aprendizagem.

Tive uma grande evolução na qualidade da instrução, devido ao facto de ter tido contacto com diferentes contextos ao longo da semana de PTI. Relativamente ao feedback, melhorei bastante, tendo em conta a qualidade dos mesmos e também a quantidade, o que é fundamental para a aprendizagem dos alunos.

É possível referir que esta semana foi bastante enriquecedora para mim enquanto professor estagiário, visto que me permitiu evoluir em vários aspetos, tais como a realização de planeamento de aula e a lecionação de matérias que até então não tinha lecionado.

Posto isto, a postura e o papel dos professores titulares e cada uma das turmas foi fundamental para o meu sucesso, visto que facilitaram bastante o meu trabalho e não dificultaram em nada a lecionação das aulas. É possível referir que me deram bastante autonomia e no final das aulas tínhamos sempre um momento de reflexão onde muitas vezes faziam críticas construtivas e davam-me feedbacks sobre as aulas realizadas.

Quadro 5.

Horário do PTI

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
8:30 - 9:20	3 ^o C (Américo)	5 ^o A (David)			
9:30 -10:20	6 ^o C (Nuno)	6 ^o C (Nuno)			9 ^o C (Nuno)
10:40 - 11:30				10 ^o 4B (David)	
11:40 - 12:30		7 ^o B (Rua)			10 ^o 4B (David)
12:35 - 13:25	9 ^o C (Nuno)	9 ^o A (Monge)	7 ^o B (Rua)	CIDADANIA	6 ^o C (Nuno)
13:50 -14:40	4 ^o C (Américo)		3 ^o C (Américo)	4 ^o B (Américo)	2 ^o C (Américo)
14:45 - 15:35				1 ^o C (Nuno)	5 ^o A (David)
15:40 - 16:30				9 ^o C (Nuno)	7 ^o B (Rua)
16:35 - 17:25	Desporto Escolar				Desporto Escolar

1.5.4. Objetivos pessoais

Tendo em conta os objetivos propostos para esta etapa, é importante fazer uma reflexão crítica enquanto professor. É necessário melhorar a minha capacidade de adaptar os exercícios planeados para a aula, ou seja, quando o exercício já não está a render, é necessário pensar numa progressão lógica de forma a manter os alunos motivados e empenhados na tarefa que estão a realizar. É também importante fazer uma reflexão sobre o clima e gestão de aula ao longo da 2^a etapa. Inicialmente, tanto o clima como a gestão estava muito boa, mas a meio da etapa estava menos boa, o que fez com que houvesse uma conversa entre professor e alunos para lhes dar a entender que o comportamento adotado pelos

mesmos não estava a ser nada satisfatório.

A partir deste momento, os alunos perceberam e melhoraram o seu comportamento de forma significativa, e, por consequência, o clima e gestão de aula voltaram a ser bastante bons. Relativamente às matérias prioritárias, as progressões foram bastante eficazes, sendo possível comprovar este facto através da evolução dos alunos nas matérias trabalhadas.

Quadro 6.

Objetivos pessoais para 3º Etapa.

Objetivos pessoais
Melhorar capacidade de adaptar o planeamento da aula
Repensar as progressões pedagógicas
Melhorar o clima e gestão de aula

1.6. 3ª Etapa

O término da segunda etapa demonstrou ser fundamental, tendo em conta a evolução e as aprendizagens dos alunos para alcançarem os objetivos proposto. Os objetivos para a 3ª etapa foram os seguintes:

- Aprimorar e desenvolver as aprendizagens prioritárias dos alunos.
- Consolidar as aprendizagens das matérias não prioritárias.
- Dar continuidade ao trabalho cooperativo entre alunos na matéria de dança.

1.6.1. Plano

Na presente etapa, foi utilizado uma estrutura de aula baseada nos objetivos estipulados para a mesma, tendo como foco, desenvolver as aprendizagens prioritárias dos alunos, dando continuidade ao trabalho realizado na segunda etapa e consolidar as matérias consideradas não prioritárias. Matérias como a dança, a ginástica e a condição física estiveram presentes na maioria das aulas, mantendo o modelo ABCD.

Abordando os JDC, mais precisamente a matéria de voleibol, foi dada continuidade ao trabalho desenvolvido na 2ª etapa, de forma a concretizar o objetivo da correta execução do passe de dedos, do deslocamento para o ponto de queda da bola e o trabalho de cooperação. Ao longo da 3ª etapa foram inseridos novos objetivos, como por exemplo, realizar a dinâmica dos três toques.

Até certo ponto, a utilização da situação de jogo de 2+2 em cooperação foi bastante desafiante para os alunos, mas, tendo em conta a evolução dos mesmos, foi realizada uma

progressão, onde inserimos o 2x2, promovendo o espírito competitivo dos alunos de forma a motivá-los. No caso dos alunos com maior aptidão para a matéria de voleibol, foi inserido a situação de 3+3 e, posteriormente, 3x3 com algumas condicionantes, ou seja, era obrigatório executar a dinâmica dos 3 toques e o segundo toque na bola tinha de ser o passador. Neste sentido, é necessário modificar e adaptar diferentes situações de jogo no voleibol para promover o desenvolvimento da aprendizagem dos alunos.

No caso da matéria de basquetebol, e tendo em conta o bom nível da turma, ao longo da 3ª etapa foi realizada maioritariamente situação de jogo reduzido 3x3 em meio campo e exercícios com superioridade numérica atacante, com diferentes condicionantes de forma a corrigir os principais erros dos alunos. No caso dos alunos com dificuldades em passar e desmarcar, em situação de jogo reduzido um dos constrangimentos foi proibir o drible, de forma a promover o passe e a desmarcação. Relativamente aos exercícios de superioridade numérica, foram realizadas situações de 2x1 de forma a garantir um aumento do contacto com a bola e melhorar a tomada de decisão dos alunos (Klusemann, Pyne, Foster & Drinkwater, 2012). Tendo em conta a problemática do lançamento na passada, foi dada continuidade ao trabalho realizado na 2ª etapa, onde foram feitos exercícios analíticos e posteriormente, situação de jogo reduzido 3x3 em meio campo onde a realização do lançamento da passada com êxito valia o dobro dos pontos, tendo como objetivo estimular os alunos a realizar este gesto técnico.

Relativamente à ginástica de solo, foi dada continuidade ao trabalho por estações, utilizando progressões de forma a corrigir e a auxiliar os alunos, no que toca às suas dificuldades. De forma a promover a ginástica de solo, os alunos tiveram como principal objetivo, criar uma apresentação que incluísse uma música à escolha e também elementos gímnicos trabalhados em aula. Relativamente à formação de grupos, os alunos tiveram autonomia para formar grupos de 4 elementos.

No que toca à matéria de badminton, os alunos deram continuidade ao trabalho desenvolvido na etapa anterior, ou seja, deram continuidade ao trabalho de 1+1 em cooperação, de forma a aprimorar as aprendizagens já adquiridas. Utilizando a situação de 1+1 em cooperação, têm sido introduzidos novos conhecimentos aos alunos, sendo um dos principais objetivos aprimorar o serviço, a pega de esquerda e a bola longa e bola curta. Exercícios mais lúdicos, como por exemplo, volta à europa e volta ao mundo foram fundamentais para trabalhar aspetos importantes (Ames, 1992), como por exemplo, o deslocamento, a precisão e o enquadramento como o volante, fomentando o espírito competitivo dos alunos. Ames (1992), refere que o facto de serem realizados exercícios de

uma dimensão mais lúdica faz com que os alunos melhorem o seu desempenho e aumentem os níveis de motivação para a tarefa.

Tendo em conta a matéria de dança, ao longo da 3ª etapa foi abordada o merengue. Dando continuidade ao desenvolvimento das aprendizagens dos alunos na etapa anterior, inicialmente, os alunos realizaram a dança de forma massiva em *linedance*, onde foi utilizado o estilo de ensino de comando. Posteriormente em pares, onde o trabalho cooperativo dos alunos mais extrovertidos e com maior aptidão foi fundamental para a evolução dos alunos menos aptos. Foram abordados vários ritmos dentro do merengue, mais rápidos e mais lentos, de forma a trabalhar o passo base em diferentes contextos. Os alunos tiveram como principal objetivo decorar uma sequência que envolvia vários gestos técnicos abordados ao longo das aulas.

Passando para a área da aptidão física, foram utilizadas várias estratégias de aplicação ao longo das aulas, como por exemplo, de forma massiva ou na paragem da rotação entre estações. Um dos principais objetivos é melhorar os níveis dos alunos nos testes do FitEscola, principalmente os alunos mais críticos que necessitam de realizar exercícios de condição física de forma constante. A alta intensidade das aulas, principalmente na realização dos JDC, demonstram ser fundamentais para o aumento dos níveis de resistência dos alunos.

Uma das temáticas abordadas na etapa anterior estava relacionada com a importância de uma ativação muscular no aquecimento nas aulas de Educação Física. De forma a dar continuidade, o tema abordado nesta etapa está relacionado com os tipos de lesões existentes e a importância do trabalho de prevenção de lesões.

1.6.2. Balanço

Relativamente ao voleibol, é possível afirmar que foi observada uma evolução bastante positiva dos alunos, tendo em conta os objetivos definidos, sendo eles, o deslocamento para o ponto de queda da bola, o passe de dedos e a dinâmica dos três toques. Os alunos com maior aptidão para a matéria também apresentaram um progresso positivo, cumprindo o objetivo de realizar, de forma obrigatória, a dinâmica dos três toques, sendo o terceiro toque realizado na posição 3. Posto isto, alguns alunos tiveram dificuldade em realizar estes objetivos em contexto de jogo reduzido 3x3.

No que diz respeito ao basquetebol, através dos exercícios realizados e da situação de jogo reduzido 3x3 em meio campo com constrangimentos os alunos conseguiram alcançar os objetivos que estavam estipulados para esta etapa. O uso de constrangimentos

e alteração das regras do jogo demonstraram ser fundamentais para a evolução dos alunos nesta matéria. No entanto, alguns alunos continuaram a demonstrar algumas dificuldades na tomada de decisão, na correta utilização do drible e também no lançamento na passada.

Na ginástica de solo, houve uma grande evolução por parte dos alunos com mais dificuldades na realização dos diferentes elementos gímnicos, fruto das progressões realizadas em aula com objetivo de promover esta mesma melhoria por parte dos alunos com menos aptidão para a matéria. Em sentido contrário, alguns alunos não conseguiram demonstrar progressos nesta matéria devido à falta de assiduidade e falta de empenho nas aulas.

Relativamente à matéria de badminton, os alunos deram continuidade ao excelente trabalho realizado até então. Todos os alunos demonstram uma boa aptidão para a matéria em questão e a introdução dos objetivos foi um sucesso.

Na dança, para além da introdução do merengue, os alunos tiveram como objetivo criar uma coreografia onde conseguissem envolver o estilo de dança social abordado e os diferentes elementos gímnicos abordados em aula, sendo que estes tiveram autonomia para escolher a música presente na coreografia. A coreografia foi trabalhada ao longo das aulas e a apresentação das mesmas foi um sucesso, onde todos os alunos demonstraram bastante interesse e preocupação em realizar a coreografia, sendo utilizada uma situação autêntica, onde foi possível exibir as aprendizagens desenvolvidas até ao momento (Lund, 1997).

A partir do trabalho de condição física realizado ao longo das aulas, de forma contínua, os alunos apresentaram melhorias significativas, tendo em conta o número de repetições realizadas no vai e vem, teste de abdominais (força média) e teste de flexões de braços (força superior). Esta evolução teve papel fundamental no aumento de motivação dos alunos para dar continuidade ao trabalho desenvolvido nesta área.

Tendo em conta à área dos conhecimentos, nem todos os alunos demonstraram interesse nas temáticas abordadas. Com o objetivo de motivar os alunos, fiz questão de relembrar esta matéria no momento do balanço final, através do questionamento, onde os alunos demonstraram que mesmo não tendo interesse na matéria, tinham adquirido conhecimentos.

1.6.3. Objetivos pessoais

Tendo em conta os objetivos propostos para esta etapa, foi importante fazer uma reflexão crítica enquanto professor. Posto isto, percebi que era necessário melhorar a minha capacidade de dar feedbacks de reforço positivo aos alunos de forma a motivá-los para a realização das tarefas propostas.

Quadro 7.

Objetivos pessoais para 4ª Etapa.

Objetivos pessoais
Melhorar capacidade de dar feedbacks de reforço positivo
Motivar os alunos para realizarem as tarefas propostas

1.7. 4ª Etapa

A conclusão da terceira etapa demonstrou ser fundamental, tendo em conta a evolução e as aprendizagens dos alunos para alcançarem as metas e os objetivos propostos, tendo em conta as competências desenvolvidas ao longo do ano letivo, tendo em conta as várias matérias. Posto isto, os objetivos para a 3ª etapa foram os seguintes:

- Consolidar os produtos finais das aprendizagens dos alunos nas diferentes matérias.
- Consolidar as aprendizagens das matérias prioritárias dos alunos.
- Consolidar o trabalho cooperativo entre alunos na matéria de dança.

1.7.1. Plano

Na quarta etapa, as estratégias e o modelo de aula foram equivalentes aos da etapa anterior, tendo como objetivo dar continuidade e consolidar as aprendizagens dos alunos. Matérias como a dança, a ginástica e a condição física estiveram presentes na maioria das aulas, mantendo o modelo ABCD.

Tendo em conta a matéria de voleibol, com o intuito de consolidar as aprendizagens realizadas até ao momento, foram realizadas maioritariamente situação de jogo 2+2 em cooperação, visto que permite aos alunos com mais dificuldade aprimorar as ações técnicas. Posto isto, a inserção de constrangimentos demonstrou ser fundamental visto que permitiu aos alunos realizarem os comportamentos pretendidos com maior regularidade (Barbosa, 2013). No caso dos alunos com maior aptidão, realizaram maioritariamente jogo reduzido

3x3 tendo como constrangimento a obrigatoriedade de realizar a dinâmica dos três toques dando o segundo toque na zona 3. Este constrangimento está relacionado com o princípio do exagero de Holt *et al.*, (2002), o que demonstrou ser bastante eficaz para a aquisição dos conhecimentos.

Relativamente à matéria de basquetebol, foi realizada maioritariamente situação de jogo 3x3 em meio campo, com constrangimentos de modo a promover as ações técnicas solicitadas. No caso dos alunos com dificuldades em passar e desmarcar, em situação de jogo reduzido um dos constrangimentos foi proibir o drible, de forma a promover o passe e a desmarcação (Klusemann, Pyne, Foster & Drinkwater, 2012).

Tendo em conta a problemática do lançamento na passada, foi dada continuidade ao trabalho realizado na 3ª etapa, onde foi realizada situação de jogo reduzido 3x3 em meio campo onde a realização do lançamento da passada com êxito valia o dobro dos pontos, tendo como objetivo estimular os alunos a realizar este gesto técnico. Esta estratégia está relacionada com a teoria do desenvolvimento cooperante de Skinner (1984).

Relativamente à ginástica de solo, os alunos tiveram como objetivo construir uma coreografia onde fosse possível envolver os elementos gímnicos solicitados, para depois apresentarem aos restantes colegas de turma, sendo mais uma vez, utilizada a avaliação autêntica onde os alunos demonstram as habilidades desenvolvidas até então (Lund, 1997).

No que toca à matéria de badminton, os alunos deram continuidade ao trabalho desenvolvido na etapa anterior, ou seja, deram continuidade ao trabalho de 1+1 em cooperação, de forma a aprimorar as aprendizagens já adquiridas e progrediram para o 1x1 de forma a tornar as ações técnicas mais dinâmicas e aproximadas do contexto real. Neste sentido, foi introduzido o aspeto competitivo de torneio escada, o que motivou bastante os alunos.

Na matéria de dança, os alunos deram continuidade ao trabalho realizado na terceira etapa e tiveram como objetivo apresentar a coreografia de Merengue aos restantes colegas, sendo mais uma vez utilizada a avaliação autêntica (Lund, 1997).

Relativamente à área da aptidão física, foi utilizada as mesmas estratégias da etapa anterior, onde foram colocadas metas aos alunos, de forma a conseguirem melhorar os resultados obtidos nas etapas anteriores.

Na área dos conhecimentos, foi dada continuidade aos temas abordados na etapa anterior com o objetivo de realizar um questionário aos alunos como forma de avaliação dos conhecimentos.

1.7.2. Balanço

Relativamente ao voleibol, é possível afirmar que foi observada uma evolução bastante positiva dos alunos com maiores dificuldades, tendo em conta os objetivos definidos. Os alunos com maior aptidão para a matéria também apresentaram um progresso positivo, cumprindo os objetivos estabelecidos.

No que diz respeito ao basquetebol, os alunos conseguiram alcançar os objetivos que estavam estipulados para esta etapa. O uso de constrangimentos e alteração das regras do jogo demonstraram ser fundamentais para a evolução dos alunos nesta matéria. No entanto, alguns alunos continuaram a demonstrar algumas dificuldades na execução do lançamento na passada.

Na ginástica de solo, houve uma grande evolução por parte dos alunos com mais dificuldades na realização dos diferentes elementos gímnicos, fruto das progressões realizadas em aula com objetivo de promover esta mesma melhoria por parte dos alunos com menos aptidão para a matéria. O auxílio dos alunos com maior capacidade na matéria foram também muito importantes para a excelente evolução dos restantes alunos.

Relativamente à matéria de badminton, os alunos deram continuidade ao excelente trabalho realizado até então. Todos os alunos demonstram uma boa aptidão para a matéria.

Na dança, a coreografia de Merengue foi trabalhada ao longo das aulas e a apresentação das mesmas foi um sucesso, onde todos os alunos demonstraram bastante interesse e preocupação na realização da mesma, sendo utilizada uma situação autêntica, onde foi possível exibir as aprendizagens desenvolvidas até ao momento (Lund, 1997).

Tendo em conta a área da aptidão física, a grande maioria dos alunos conseguiu alcançar a ZSAF (Quadro 8), sendo o resultado do trabalho contínuo realizado ao longo do ano. Além disso, todos os alunos conseguiram melhorar os resultados dos vários testes do FitEscola.

Caracterização dos alunos nos diferentes testes de Aptidão Física.

Grelha de Avaliação					
Número	Testes de Condição Física				
	Flexões	Abdominais	Vai e vêm	Impulsão horizontal	Senta e alcança
1	ZSAF	ZSAF	ZSAF	EQSAF	ZSAF
2	PA	PA	ZSAF	ZSAF	PA
3	ZSAF	PA	PA	ZSAF	EQSAF
4	PA	PA	PA	ZSAF	ZSAF
5	ZSAF	ZSAF	PA	ZSAF	ZSAF
6	PA	PA	PA	ZSAF	ZSAF
7	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	EQSAF
8	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
9	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	EQSAF
10	ZSAF	PA	ZSAF	ZSAF	ZSAF
11	ZSAF	PA	ZSAF	ZSAF	EQSAF
13	ZSAF	ZSAF	PA	ZSAF	ZSAF
14	PA	ZSAF	PA	ZSAF	PA
15	ZSAF	PA	PA	PA	PA
16	PA	PA	PA	ZSAF	ZSAF
17	ZSAF	ZSAF	PA	PA	ZSAF
18	ZSAF	PA	PA	PA	PA
19	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	EQSAF
20	PA	ZSAF	ZSAF	ZSAF	PA
21	ZSAF	PA	PA	ZSAF	PA
22	ZSAF	PA	ZSAF	PA	PA
23	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	EQSAF
24	ZSAF	PA	ZSAF	EQSAF	EQSAF
25	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
26	PA	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
27	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
28	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	EQSAF
29	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF

Através da avaliação dos conhecimentos, os alunos demonstraram competências nos temas lecionados. Todos os alunos conseguiram obter uma avaliação positiva.

1.8. Balanço final

É essencial refletir sobre os aspetos mais relevantes ocorridos ao longo do processo de lecionação. Primeiramente, é necessário considerar o contexto da turma, que por vezes condicionou as aprendizagens, devido ao facto de não estarem habituados às regras e rotinas necessárias para o bom funcionamento da aula. Portanto, uma intervenção inicial foi crucial e com o passar do tempo, houve uma grande evolução neste sentido.

No que diz respeito ao processo ensino-aprendizagem, é fundamental estabelecer objetivos finais claros para os alunos de forma individual, sendo necessário relembrar estes objetivos de forma constante, de forma a evitar que os alunos façam comparações sociais.

Neste sentido, considero fundamental definir objetivos realistas e desafiadores para os alunos com mais dificuldades de forma a tentar incentivá-los a ter uma participação mais ativa durante as aulas .

Tendo em conta a concretização dos objetivos propostos após a avaliação inicial, é importante referir que todos os alunos alcançaram o sucesso, demonstrando uma excelente evolução ao longo do ano letivo.

No que diz respeito aos JDC, os objetivos propostos para o andebol são os que não tiveram tanto sucesso quando comparado com as outras matérias, apesar de ter havido uma grande evolução por parte dos mesmos alunos.

Um dos principais objetivos do projeto de lecionação foi introduzir o trabalho cooperativo entre os alunos. Neste sentido, a criação dos pares teve como principais critérios juntar alunos com menos capacidades e alunos mais valências. A construção de grupos heterogêneos foi fundamental para incentivar o trabalho cooperativo, ou seja, tendo em conta as normais diferenças de desenvolvimento dos alunos na Educação Física foram atribuídos diferentes papéis aos elementos do grupo, mas com um objetivo comum, com o intuito de criar uma interdependência positiva entre os alunos.

Neste sentido, o projeto esteve relacionado com utilização da tutoria de pares, tendo como base no trabalho cooperativo entre alunos, referenciado na teoria da aprendizagem. Os demonstraram uma excelente evolução devido ao trabalho de cooperação entre alunos. A existência de um clima emocional ao longo das aulas de dança, foi também essencial para a evolução dos mesmos (Onofre,1995).

A semana de PTI foi fundamental para a minha evolução enquanto professor, pois, o facto de lecionar várias turmas, de diferentes anos de escolaridade permitiu-me desenvolver e meter em prática capacidades que necessitava de melhorar. Neste sentido, este projeto tornou-se fundamental para o desenvolvimento do protocolo MAGIC, visto que permitiu-me desenvolver capacidades como instrução inicial, tipos e frequência de feedbacks e circulação pelo espaço de aula.

Por fim, é importante referir que todas as experiências e atividades desenvolvidas ao longo do ano letivo na área da lecionação foram bastante enriquecedoras para a minha formação enquanto professor.

2. Direção de Turma - Estratégias e importância de boas relações interpessoais na turma

A existência de boas relações interpessoais são fundamentais para promover um clima positivo no contexto escolar. A relação aluno-aluno e professor-aluno desempenham um papel crucial no que diz respeito ao desenvolvimento pessoal e académico dos alunos. Desta forma, as boas relações interpessoais entre alunos contribuem de forma significativa para a existência de um ambiente de aprendizagem mais motivador e facilitador (Onofre, 1995).

Quando os alunos se sentem valorizados e respeitados pelos restantes colegas de turma estão mais dispostos a participar de forma ativa nas atividades realizadas em aula. Este clima promove a existência do trabalho cooperativo, contribuindo assim para um ambiente de aprendizagem eficaz.

Como foi referido anteriormente, as boas relações interpessoais na turma promovem um melhor desempenho académico dos mesmos, pois, quando existe um clima de confiança e de amizade entre alunos, a troca de conhecimentos e o auxílio entre os mesmos acontece com maior frequência (Onofre, 1995).

A realização de trabalho em grupo é uma das estratégias fundamentais para promover o trabalho de cooperação entre alunos. Além disso, o trabalho de cooperação é fundamental para criar um clima onde os alunos se sentem mais motivados e comprometidos com os estudos, resultando num melhor desempenho escolar.

Outro aspeto importante da existência de boas relações interpessoais na turma está relacionado com o desenvolvimento das habilidades sociais dos alunos, pois, com a constante interação com os colegas, estes aprendem a lidar com diferentes personalidades, a resolver eventuais problemas de forma eficaz e a consolidar o trabalho de cooperação. Neste sentido, o contexto escolar permite aos alunos desenvolverem as habilidades sociais num ambiente seguro e controlado.

As boas relações interpessoais na turma também são fundamentais para preparar os alunos para a vida adulta, ou seja, as relações positivas são cruciais em todas as áreas da vida, seja no trabalho ou no dia-a-dia. Neste sentido, saber lidar com as diferenças, comunicar de forma eficaz e construir relações sólidas são fundamentais para o sucesso dos

Indivíduos.

2.1. Caracterização da turma

A turma que me foi atribuída foi o 7ºB, que é composta por 28 alunos, sendo 16 alunos do género masculino e 12 alunos do género feminino. Todos os alunos pertenciam à mesma turma no ano transato, à exceção de dois alunos que integraram a turma este ano devido ao facto de serem novos no CAD.

A primeira aula de EF foi realizada na sala de aula, servindo de aula de apresentação. Para conhecer melhor o percurso académico dos alunos e também para perceber a relação existente entre os mesmos e as modalidades desportivas, realizei um questionário aos mesmos. A juntar às informações obtidas na primeira aula do ano letivo, reuni com o GEF, tendo como objetivo conhecer melhor as características dos alunos, de forma a adaptar a lecionação às características dos mesmos.

2.2.1º Etapa

A realização de questionários e de assembleia de turma foram fundamentais para perceber quais as principais problemáticas existentes na turma, sendo possível perceber qual deveria ser o meu principal foco e qual a estratégia mais eficaz para resolver os problemas existentes na turma. O trabalho de diretor de turma dá-nos a oportunidade de conhecer melhor os alunos, pois, sem conhecer os alunos de forma concreta, é difícil implementar estratégias eficazes para a resolução de problemas. Conhecer os restantes professores também é fundamental, pois, faz com que seja possível perceber se faz ou não sentido realizar um trabalho transdisciplinar com as disciplinas em questão. A existência do trabalho transdisciplinar beneficia os alunos e torna as tarefas muito mais ricas e motivadoras para os alunos. No mesmo sentido, o trabalho transdisciplinar enriquece o processo de ensino dos alunos, permitindo aos alunos associar vários estímulos em diferentes contextos.

2.2.1. Plano

Uma boa comunicação entre diretora de turma e professor estagiário seria fundamental para a realização de um trabalho de qualidade. Posto isto, no início do ano letivo foi marcada uma hora semanal, tendo em conta o meu horário e o horário da professora Marta Martins com o intuito de comunicar sobre temas relacionados com a direção de turma,

como por exemplo, justificações de faltas, comportamento da turma em geral e alunos com comportamentos desviantes. Desde então, todas as semanas foram realizadas reuniões. Para facilitar a comunicação entre estagiários, orientador de escola e a diretora de turma, foi criado um grupo de WhatsApp, sendo uma forma mais eficaz de transmitir informações uteis para os professores em questão.

Em colaboração com a psicóloga da turma, foram realizados questionários e assembleias de turma de forma a perceber quais os problemas existentes na turma, visto que, a maior parte dos alunos já tinham sido colegas de turma no 2º ciclo. Estas atividades demonstraram ser fundamentais para perceber quais os problemas existentes e quais os alunos que se sentiam afetados por estes mesmos problemas. Posto isto, a minha intervenção nas aulas de Educação Física foi fundamental para perceber as problemáticas existentes e modificar o planeamento, mais propriamente a nível de formação de grupos, sendo que o meu principal objetivo enquanto professor está relacionado com a primeira finalidade da Educação Física, promover o gosto pela Aptidão Física, pois, a prática de atividade física de forma regular é um fator fulcral na promoção da saúde e do bem-estar dos alunos e também na prevenção de doenças associadas ao sedentarismo.

2.2.2. Balanço

Na aula de cidadania, de forma anónima, os alunos preencheram um questionário relativo às problemáticas existentes na turma e, fazendo um balanço das respostas obtidas é possível referir que existe, claramente, uma problemática de relações interpessoais entre alunos. Na Assembleia de turma realizada, os alunos também referiram que uma das problemáticas da turma é o facto de haver grupos e não haver união entre alunos como deveria haver. Neste sentido, ainda dentro da Assembleia de turma um dos alunos (delegado turma) referiu diferentes formas de trabalho bastante pertinentes que podem ser utilizadas para conseguir resolver a problemática das relações interpessoais existentes na turma. Posto isto, considero importante realizar o projeto da direção de turma no âmbito deste tema. O projeto foi trabalhado nas aulas de cidadania e, com base em apresentações realizadas pelo professor sobre o tema em questão, os alunos iniciaram a realização de trabalhos de grupo (grupos idealizados pelo professor) e aulas práticas no pavilhão ou no exterior com o intuito de desenvolver o espírito de grupo.

Quando apresentei a minha ideia à diretora de turma (Professora Marta Martins)

do 7ºB, a professora concordou de imediato e, ao pesquisarmos os projetos programados para este ano letivo, foi possível ver que existe um projeto relacionado com as relações interpessoais, algo que a professora disse de imediato que seria possível aliar-me a esta temática de forma complementar a ideia já existente. Para este projeto facilmente seria promovida a transdisciplinaridade no Colégio do Amor de Deus, onde iríamos contar com a participação dos professores das diferentes disciplinas.

2.2.3. Objetivos pessoais

Quadro 9.

Objetivos pessoais para 1º Etapa.

Objetivos pessoais
Fomentar as relações interpessoais entre alunos
Estimular a comunicação e o pensamento crítico dos alunos
Desenvolver e promover o sucesso escolar dos alunos

2.3. 2ª Etapa

2.3.1. Plano

Como foi referido anteriormente, em reunião com a diretora de turma e com os restantes professores verificou-se que seria possível realizar um trabalho multidisciplinar, tendo como objetivo apresentar diferentes perspetivas sobre a temática em questão. Neste sentido, a multidisciplinaridade permite desenvolver e promover o sucesso escolar dos alunos, uma vez que é possível o aluno abordar o mesmo tema tendo diferentes perspetivas e contextos. Além disto, o trabalho multidisciplinar contribui para um papel mais ativo dos alunos, contribuindo para o aumento de motivação dos mesmos, desenvolvendo diferentes características, tais como: comunicação, criatividade, pensamento crítico e trabalho em equipa (Carromeu, 2017).

Após a apresentação do projeto à diretora de turma e no seguimento das várias reuniões apresentadas, as ideias foram apresentadas aos professores e a psicóloga da turma, de modo a planear as atividades teóricas e práticas a realizar com a participação dos mesmos.

No seguimento do planeamento realizado foram então agendadas as atividades propostas de forma a conciliar as avaliações das várias disciplinas e a disponibilidade dos professores, visto que, no caso da disciplina de português a atividade foi realizada na aula da mesma disciplina. O objetivo desta atividade era que os alunos realizassem um breve

texto tendo em conta as palavras relacionadas com o tema do projeto que estavam a ser escritas pela professora no quadro da sala de aula, ao som de vários estilos de música de forma a estimular a mente e as diferentes formas de pensamentos dos alunos. É importante referir que tanto as palavras como as músicas apresentadas aos alunos foram idealizadas por mim de forma a fazer uma ligação entre as várias aulas realizadas.

A primeira atividade a ser realizada foi a introdução à temática do projeto onde foram apresentadas 3 curtas-metragens e de seguida foi realizado um texto e uma ilustração por parte dos alunos sobre os vídeos observados, terminando com a apresentação aos colegas.

Outra das atividades realizadas contou com a presença da psicóloga, onde o objetivo da atividade seria os alunos conhecerem-se melhor. Ou seja, foram idealizadas uma série de perguntas e, estando os alunos organizados em pares teriam de responder com sinceridade ao seu colega. À medida que iam sendo realizadas novas questões os alunos eram obrigados a trocar de par, fazendo com que todos os alunos estivessem frente a frente com todos os colegas de turma, mesmo com aqueles que não tinham tanta confiança.

A implementação da estratégia de aprendizagem cooperativa entre alunos implica um conhecimento por parte do professor sobre o contexto da turma, para ser possível dinamizar atividades baseadas na capacidade de comunicação, tomada de decisão, de empatia e valores como o respeito, cooperação e aceitação (Carromeu, 2017). A existência de um clima positivo na aula é fundamental para existir respeito pelas diferenças entre alunos, demonstrando ser importante no combate à discriminação social.

2.3.2. Balanço

Tendo em conta as atividades realizadas ao longo da etapa é possível fazer um balanço bastante positivo dos resultados obtidos, visto que os alunos demonstraram bastante interesse nas atividades realizadas e um empenho muito satisfatório.

Antes de ser realizada a primeira atividade, expliquei aos alunos a dinâmica que íamos adotar ao longo das seguintes aulas de cidadania, dando a entender que existia claramente um problema de relações interpessoais entre alunos e era necessário resolver esta questão. Tendo conta a primeira atividade realizada, os alunos perceberam a mensagem transmitida a partir dos vídeos observados e os textos e as ilustrações realizadas pelos mesmos foram bastante positivas e a maior parte dos alunos teve iniciativa para apresentar os seus resultados aos colegas.

A atividade realizada com a presença da psicóloga teve alguns problemas na parte inicial da aula porque os alunos estavam bastante reticentes e com receio de contactar com os colegas que tinham menos confiança. Nesse momento, tive de intervir, explicando qual a importância da atividade e a partir desse momento, os alunos deixaram a timidez de lado e interagiram com todos os colegas de igual forma.

A última atividade realizada na segunda etapa foi em colaboração com a professora de Português e foi, provavelmente, a atividade onde os alunos mostraram resultados mais surpreendentes, neste momento foi possível verificar que o comportamento dos alunos estava bastante diferente para com os restantes colegas de turma e a problemática existente até então, estava a ser resolvida de forma eficaz.

Na etapa seguinte, o principal objetivo foi realizar atividades práticas com base em estratégias de aprendizagem cooperativa, pois, quando este método é aplicado de forma sistemática e correta são apresentados melhores resultados na aprendizagem (Cunha & Uva, 2016).

A implementação da estratégia de aprendizagem cooperativa entre alunos implica um conhecimento por parte do professor sobre o contexto da turma, para ser possível dinamizar atividades baseadas na capacidade de comunicação, tomada de decisão, de empatia e valores como o respeito, cooperação e aceitação (Carromeu, 2017). A existência de um clima positivo na aula é fundamental para existir respeito pelas diferenças entre alunos, demonstrando ser importante no combate à discriminação social.

2.3.3. Objetivos pessoais

Quadro 10.

Objetivos pessoais para 2º Etapa.

Objetivos pessoais
Promover valores como o respeito e a cooperação
Desenvolver um clima positivo na turma

2.4. 3ª Etapa

2.4.1. Plano

Tendo em conta o objetivo estipulado para esta etapa, foram planeadas aulas práticas com o intuito de melhorar a dinâmica do grupo, estimulando a capacidade de comunicação, tomada de decisão, de empatia e valores como o respeito, cooperação e aceitação (Cunha & Uva, 2016).

A primeira atividade fora da sala de aula foi realizada no “recreio coberto”, sendo denominada como “jogo do galo”, onde os alunos tinham como principal objetivo trabalhar em equipa para conseguirem alcançar o sucesso na atividade, de forma a fortalecer o espírito de grupo. Mantendo a dinâmica, foi também realizada outra atividade, denominada como “futebol aranha”, sendo que o principal objetivo foi melhorar o trabalho cooperativo entre alunos. Para a realização das dinâmicas apresentadas anteriormente, os grupos foram formados de forma estratégica e pensada, ou seja, os alunos com menos ligação e com menos confiança ficaram na mesma equipa de forma a fortalecer a amizade entre os mesmos de forma a criar um clima positivo no contexto da turma.

2.4.2. Balanço

Tendo em conta as atividades realizadas ao longo da etapa é possível fazer um balanço bastante positivo dos resultados obtidos, visto que os alunos demonstraram bastante interesse nas atividades realizadas e um empenho muito satisfatório.

Após o término das atividades realizadas para a terceira etapa, foi realizada uma reunião com a diretora de turma com o objetivo de perceber os resultados obtidos até ao momento. A conclusão a que chegamos foi bastante positiva uma vez que o clima da turma mostrava estar cada vez melhor. No seguimento, foi realizada uma reunião com a psicóloga e o feedback foi igualmente positivo.

2.4.3. Objetivos pessoais

Quadro 11.

Objetivos pessoais para 3º Etapa.

Objetivos pessoais
Avaliar e refletir sobre as melhorias a nível de comportamento dos alunos

2.5. 4ª Etapa

2.5.1. Plano

Na sequência das aulas realizadas ao longo do projeto torna-se fundamental analisar a eficácia do mesmo. Neste sentido, os alunos realizaram os mesmos questionários referentes aos principais problemas existentes na turma com o objetivo de realizar uma comparação entre os resultados obtidos no início do ano e no final do ano letivo.

Com o intuito de mostrar à turma os resultados obtidos no questionário, foi realizada uma última aula, mas desta vez dentro da sala onde os alunos tiveram a oportunidade de expressar e de dar o seu feedback relativo às atividades realizadas ao longo do projeto.

Por fim, foi realizada uma assembleia de turma onde os alunos debateram sobre a importância da temática abordada ao longo do ano, referindo a importância da mesma.

2.5.2. Balanço

Através da análise realizada e posterior comparação dos questionários, é possível verificar que existiu uma mudança comportamental dos alunos, referente às relações interpessoais entre os alunos. No primeiro questionário realizado a maioria dos alunos respondeu que a principal problemática existente na turma estava relacionada com as relações interpessoais e, contrariamente, no questionário realizado no final do ano letivo apenas dois alunos abordaram a temática em questão.

Relativamente à assembleia de turma realizada, os alunos debateram sobre o tema do projeto e cada um deu a sua opinião de forma pertinente, criando um debate sobre a importância das relações interpessoais entre colegas. O facto dos alunos debaterem sobre

a temática em questão tornou o projeto ainda mais rico devido ao facto dos alunos terem ganho consciência sobre sua importância.

Posto isto, é possível fazer um balanço bastante positivo do projeto realizado e torna-se ainda mais importante devido ao facto dos alunos terem mudado a sua postura para com os colegas de turma, tornando o ambiente da turma num ambiente mais harmonioso e promovendo um melhor clima entre os mesmos.

2.6. Saída de campo

2.6.1. 1ª Etapa

2.6.1.1. Plano

Um dos principais objetivos da saída de campo é proporcionar uma experiência educativa bastante enriquecedora aos alunos fora da sala de aula, promovendo o desenvolvimento integral e multilateral dos mesmos. Neste sentido, a atividade promove também aprendizagem holística, devido ao facto de integrar várias disciplinas e de proporcionar experiências únicas capazes de contribuir de forma significativa para o sucesso escolar dos alunos.

Inicialmente, a saída de campo foi integrada num projeto já existente, onde todos os alunos do 7º ano iriam realizar uma aula num barco na baía de Cascais. Desta forma, em conjunto com o meu colega estagiário, ficaríamos responsáveis pela organização das atividades realizadas em Terra. O objetivo seria dividir os alunos em 2 grupos, onde um dos grupos fazia atividade organizada pela professora de português e o outro grupo realizava as atividades organizadas pelos professores de Educação Física, após o término das atividades os alunos trocavam de posto.

Esta atividade seria bastante importante para o desenvolvimento dos alunos visto que estes teriam a oportunidade de explorar novos ambientes e ter aulas em contextos totalmente diferentes aos do dia a dia, havendo a possibilidade de desenvolverem habilidades sociais e emocionais bastante importantes para o sucesso dos mesmos.

2.6.1.2. Balanço

Não houve a possibilidade de realizar as atividades planeadas devido ao facto da professora Ana Catalão, responsável pela visita de estudo, não conseguir estar presente devido há problemas pessoais, havendo a necessidade de adaptar os planos iniciais.

Neste sentido, foi elaborado um plano de atividades a realizar da praia, incluindo atividades aquáticas e terrestres, tendo como parceira a Câmara municipal de cascais, devido ao facto destes terem um excelente núcleo de desporto.

2.6.2. 2ª Etapa

2.6.2.1. Plano

Tendo em conta o facto de ser bastante difícil realizar a atividade planeada inicialmente, iniciámos os contactos com a Câmara Municipal de Cascais (CMC) para, em conjunto, realizarmos uma saída de campo onde os alunos tivessem a oportunidade de realizar vários Desportos aquáticos e também terrestres, como por exemplo, a orientação. O contato com a CMC só foi realizado após o projeto ser apresentado ao orientador de escola e este dar indicação para prosseguirmos com o projeto.

A CMC, através do seu núcleo de desporto, oferece a oportunidade de que se realizar diferentes programas onde promovem o desporto e o lazer. Neste sentido, estes possibilitam a realização de atividades desportivas para todas as idades de forma a incentivar o estilo de vida ativo e saudável.

2.6.2.2. Balanço

Após o início dos contactos realizados com a CMC, definimos quais as atividades que estariam presentes na nossa saída de campo. No que diz respeito às atividades aquáticas estava planeado realizar surf, bodyboard e Canoagem e em terra seria realizado voleibol, futebol praia e orientação. O objetivo destas escolhas seria proporcionar aos alunos uma relação entre diferentes contextos de aprendizagens e o aspeto lúdico das mesmas.

2.6.3. 3ª Etapa

2.6.3.1. Plano

Na parte inicial da 3ª Etapa, Professor Ana Catalão comunicou-nos que não seria possível realizar a atividade inicialmente planeada, logo, demos continuidade ao planeamento das atividades a realizar na praia.

Através das reuniões realizadas no DEF, com o objetivo de partilhar as nossas ideias com os restantes professores, foi possível ver o espírito de equipa e a cooperação existente entre os professores, pois, estes disponibilizaram-se de imediato para nos ajudar no restante planeamento da saída de campo, criando assim um ambiente educativo eficaz e positivo. Neste sentido, existência da cooperação entre professores beneficia tanto o clima positivo entre os mesmos como também o desenvolvimento dos alunos.

Tendo em conta as reuniões entre o DEF, os restantes professores sugeriram que seria fundamental para o bom funcionamento da saída de campo esperarmos pela realização dos Jogos Userianos, para termos oportunidade de conhecer outros locais fora do CAD com potencial para realizarmos as atividades da saída de campo.

2.6.3.2. Balanço

Após iniciarmos os contactos com a CMC obtivemos a resposta de que não seria possível realizar as atividades anteriormente planeadas devido ao facto dos mesmos não terem disponibilidade para tal.

Neste sentido, após nova reunião com o DEF ficou definido que a saída de campo seria realizada no parque de palmela onde seria realizado um percurso de orientação com um grupo de alunos, e com outro grupo seriam realizados jogos tradicionais. Sendo que, a CMC disponibilizou-se para fornecer os materiais para as várias atividades.

2.6.4. 4ª Etapa

2.6.4.1. Plano

Tendo em conta os contactos realizados com a CMC, demos continuidade ao planeamento das atividades a realizar no parque de palmela onde pedimos auxílio da

coordenadora do DEF para nos fornecer o mapa de orientação do parque de palmela.

Para realização do circuito de orientação estabelecemos o estilo score 100 composto por 10 balizas. No que diz respeito aos jogos tradicionais, requisitámos materiais necessários para a realização do jogo das argolas, jogo do burro, jogo da corda de atração e tapete de damas gigante. Nesta fase foi também estipulado o horário da saída de campo, tendo especial atenção à época de avaliações dos alunos.

2.6.4.2. Balanço

Após a saída de campo estar completamente planeada, tendo a aprovação da direção do CAD, duas semanas antes da realização da mesma foi-nos dito que não seria possível realizar a atividade planeada devido ao facto de não ser possível dispensar os respetivos diretores de turma e professores de Educação Física porque iriam estar a desempenhar funções de vigilância nas provas de aferição.

Neste sentido, e após mais uma reunião com o DEF, ficou definido que a realização da saída de campo seria realizada no último dia de aulas no campo de futebol do Fontainhas. Desta forma foram planeadas várias atividades esportivas, como por exemplo, futebol voleibol e jogos tradicionais, contando com a presença de 7^a e 8^a anos.

2.6.5. Balanço da saída de campo

A saída de campo realizada no campo de futebol do Fontainhas, direcionada aos alunos do 7^o e 8^o ano, demonstrou ser uma experiência extremamente positiva e com bastante benefícios educativos, físicos e sociais para os alunos. A variedade de atividades desportivas, proporcionou aos alunos uma oportunidade de se divertirem, utilizando os conteúdos adquiridos ao longo no ano letivo nas aulas de Educação Física.

A saída de campo contribuiu para o desenvolvimento de competências a nível pessoal, como por exemplo, a liderança, o trabalho cooperativo e a capacidade de resolução de problemas de forma eficaz. Sendo estas, competências fundamentais enriquecimento a nível pessoal e social dos alunos.

Um dos principais objetivos da saída de campo esteve relacionado com a promoção do gosto pela prática de atividade física. Neste sentido, outro dos objetivos foi incentivar os alunos a adotarem um estilo de vida saudável, dando a entender a importância

dos mesmos para a saúde dos alunos.

A saída de campo promoveu o fortalecimento dos laços de amizade entre os alunos, devido ao facto de ter existido uma interação constante entre os mesmos durante a realização das atividades.

A inclusão e o respeito foram objetivos importantes a cumprir nas atividades realizadas, pois, seria fundamental criar um ambiente inclusivo onde todos os alunos não tivessem receio de participar nas tarefas propostas, independente da sua aptidão para as mesmas. Estes fatores foram determinantes para o sucesso da saída de campo. Neste sentido, a saída de campo foi, acima de tudo, um momento de diversão e de liberdade controlada. As atividades realizadas garantiram momentos de alegria e descontração, tornando esta experiência positiva para todos os alunos.

Concluindo, considero que a saída de campo foi importante para o desenvolvimento integral dos alunos, promovendo os diferentes contextos de aprendizagem. Esta atividade reforçou a importância da atividade física e incentivou os alunos a adotarem hábitos saudáveis e a valorizarem aspetos fundamentais a nível social, como por exemplo, o trabalho em equipa, a inclusão e o respeito.

2.7. Balanço final

A DT do 7ºA teve uma grande importância no meu sucesso nesta área, devido ao facto de me ter ajudado várias vezes na realização das tarefas necessárias. É também importante referir que aconteceram diversas reuniões ao longo do ano letivo entre os vários professores responsáveis pelas diferentes áreas e projetos existentes no CAD, onde os mesmos demonstraram bastante abertura para me auxiliar ao longo do meu trajeto. Neste sentido, foi possível ver que existe um grande espírito de entajuda entre professores, o que é fundamental para o sucesso dos mesmos (Armour & Yelling, 2007).

Uma das experiências que seria bastante enriquecedor para o meu trajeto na área da direção de turma era conduzir uma reunião de conselho de turma, algo que não aconteceu.

No que diz respeito aos problemas de comportamento encontrados na turma, os alunos tinham um grave problema de relações interpessoais. Devido a este facto, o projeto desta área demonstrou ser fundamental para esta problemática. Tirando este problema, é

possível referir que alguns alunos apresentaram um elevado número de faltas de presença, o que obrigou a diretora de turma a convocar os EE para uma reunião com o propósito de resolver a problemática em questão.

No que diz respeito á saída de campo, foi bastante difícil conseguir realizá-la porque havia uma grande restrição de datas e as atividades que já tinham sido planeadas não iam de encontro às exigências da direção do CAD. Neste sentido, em conjunto com os restantes professores do GEF, organizamos uma atividade que demonstrou ser fundamental para trabalhar o meu sentido de responsabilidade e capacidade de organização.

Devido à autonomia que me foi dada na realização desta atividade, obtive um sentimento de igualdade entre mim e os restantes professores, devido ao facto se não ter havido uma distinção entre professor e estagiário.

O meu projeto “estratégias e importância das relações interpessoais na turma” demonstrou ser fundamental para consciencializar os alunos da problemática existente na turma. Os alunos demonstraram desde cedo uma grande abertura no que diz respeito à necessidade de melhorar esta questão e também na realização das tarefas de team building planeadas, sendo um fator fundamental para obtenção de um resultado positivo.

3. Desporto Escolar - Importância do trabalho cooperativo entre alunos no desporto escolar

O DE é uma componente fundamental na educação dos alunos, visto que promove não só a saúde física, mas também o desenvolvimento social e cognitivo dos alunos. O trabalho cooperativo entre alunos é fundamental para a evolução dos mesmos e envolve aspetos importantes como a comunicação, trabalho de equipa e respeito mútuo.

O trabalho cooperativo é capaz de melhorar a saúde física dos alunos e de trazer benefícios significativos para a saúde mental dos mesmos, através da prática regular de desporto. Sendo este um aspeto fundamental para a prevenção de problemas de saúde, como por exemplo, a obesidade e doenças cardiovasculares.

O DE promove também o desenvolvimento de competências de liderança e responsabilidade, visto que, os alunos assumem diferentes funções dentro do grupo-equipa, como por exemplo, ser responsável por um grupo de trabalho. Além disso, a cooperação exige que os alunos sejam responsáveis não só por seu próprio desempenho, mas também pelo sucesso da equipa.

Neste sentido, o trabalho cooperativo desempenha um papel fundamental na promoção da inclusão e integração social. Ou seja, a cooperação entre alunos promove a aceitação da diferença entre os mesmos e, desta forma, os alunos aprendem a trabalhar com colegas de diferentes contextos, enriquecendo a sua compreensão pelas diferenças. Posto isto, a inclusão e a integração social são fundamentais para a construção de um ambiente escolar motivador e positivo para todos os alunos.

3.1. Oferta do desporto escolar no Colégio do Amor de Deus

Ao longo dos últimos anos, o Colégio do Amor de Deus tem apostado fortemente no desporto escolar e os resultados obtidos são imagem disso mesmo, uma vez que todos os anos o Colégio do Amor de Deus conta com as turmas de desporto escolar completamente esgotadas em todas as modalidades, sendo elas futsal, badminton e voleibol. Em contrapartida, neste ano letivo, o voleibol teve uma afluência insuficiente em comparação com os últimos anos. Nas várias modalidades, o Colégio do Amor de Deus participa em bastantes torneios ao longo do ano letivo, onde os seus atletas se destacam na maioria das

vezes.

3.2. Núcleo de desporto escolar de Futsal

Tendo em conta a variedade de núcleos do desporto escolar existentes no Colégio do Amor de Deus, foi possível escolher um dos núcleos para integrar ao longo do ano letivo. Posto isto, optei por integrar o núcleo de futsal que é composto por 16 alunos com idades compreendidas entre os 5 e os 7 anos, sendo que todos os eles são do género masculino. No caso dos alunos pertencentes ao primeiro ano de escolaridade, esta é a primeira experiência no futsal. No caso dos alunos pertencentes ao segundo ano, no ano transato já estavam inscritos no núcleo de desporto escolar de futsal.

3.3. 1ª Etapa

3.3.1. Plano

Numa fase inicial, o objetivo foi sem dúvida começar por ensinar as ações básicas do futsal e promover interação constante com bola por parte dos atletas. Para os atletas com uma relação com bola mais positiva começámos por ensinar as funções e posições de cada jogador em campo. Ao longo das sessões de treino, numa parte inicial são realizados jogos pré desportivos para captar atenção dos atletas e motivá-los à prática da modalidade, como por exemplo, jogo da raposa, jogo da barra ao lenço e calça bolas. Na parte principal do treino, são realizados circuitos de drible com finalização, terminando com situação de jogo de 3x3. Na parte final do treino, são realizados pênaltis e por fim terminamos com um breve balanço do treino.

O Colégio do Amor de Deus tem como principal objetivo treinar os alunos de forma a promover o desenvolvimento das capacidades físicas e técnicas dos mesmos, contrariamente a outros contextos onde o objetivo é treinar os alunos para alcançar o sucesso a nível competitivo. Neste sentido, um dos principais objetivos da Educação Física é criar permitir que os alunos se desenvolvam nos domínios motores, cognitivos, afetivos e sociais, de forma a promover estilos de vida ativos e saudáveis, integrando o desporto e a atividade física na vida dos alunos.

3.3.2. Balanço

Tendo em conta a diferença de idades e competência dos alunos da turma de

desporto escolar, considero pertinente realizar um projeto onde fosse possível utilizar o conhecimento dos alunos mais competentes para auxiliar os alunos com mais dificuldades, através do trabalho em cooperação, promovendo um maior espírito de equipa e união entre os alunos. Utilizando a formação de grupos heterogéneos, é possível alcançar o objetivo que foi estipulado previamente. A formação de grupos de trabalho cooperativo, oferece aos alunos a possibilidade de terem papel ativo no processo de aprendizagem, assumindo que os alunos em grupos cooperativos têm a capacidade de se “ensinar” mutuamente e não ser apenas o professor o único que tem a capacidade de “ensinar”.

3.3.3. Objetivos pessoais

Quadro 12.

Objetivos pessoais para 1º Etapa

Objetivos pessoais
Promover a cooperação e o companheirismo entre alunos
Desenvolver um clima positivo no grupo-equipa

3.4. 2ª Etapa

3.4.1. Plano

Com base nos objetivos estipulados para a primeira etapa torna-se fundamental dar continuidade a evolução dos alunos. Nesta fase foi importante promover o contato com a bola de forma constante através de exercícios onde foram promovidas várias ações técnicas, como por exemplo, o passe, a recessão, o drible e o remate. Foram realizados também exercícios para desportivos tendo sempre como principal objetivo o desenvolvimento técnico dos alunos.

O trabalho cooperativo entre os alunos com maior aptidão e os alunos como as dificuldades torna-se fundamental para o desenvolvimento de ambos, tanto a nível pessoal como a nível técnico (Carromeu, 2017). Por exemplo, na realização de exercícios a pares os alunos como as dificuldades estão sempre a companheiros de alunos com maior capacidade, promovendo a entreaajuda e o companheirismo entre os alunos.

A criação de um clima emocional positivo contribui promoção do desempenho dos alunos, onde a relação professor-aluno tem papel bastante importante (Onofre, 1995).

3.4.2. Balanço

Ao longo da etapa realizada o meu objetivo foi aprimorar o desenvolvimento dos alunos, procurando sempre motivá-los para continuarem a melhorar. Num curto período de tempo houve um aumento no número de alunos inscritos no núcleo de desporto escolar de futsal no meu escalão devido ao facto do trabalho realizado até então ser do agrado dos alunos, visto que, é um momento lúdico, mas não deixa de ser de desenvolvimento técnico, motor e pessoal.

O ambiente positivo existente nas sessões de desporto escolar está diretamente relacionado com a alta motivação dos alunos. Este clima positivo é promovido pelos professores, mas os alunos têm um papel ativo (Onofre,1995).

3.4.3. Objetivos pessoais

Quadro 13.

Objetivos pessoais para 2º Etapa

Objetivos pessoais
Promover a capacidade de trabalho de grupo
Introduzir a autonomia nas aprendizagens dos alunos

3.5. 3ª Etapa

3.5.1. Plano

O principal objetivo foi dar continuidade aos conteúdos desenvolvidos até então, continuando a dar especial atenção à evolução dos alunos, tanto a nível motor como a nível técnico. A aprendizagem em cooperação torna-se fundamental para motivar e promover o desenvolvimentos dos alunos, sendo que o professor tem também um papel ativo na evolução dos mesmos. (Carromeu, 2017).

Tendo em conta as ideias de Vygotsky o desenvolvimento dos conhecimentos e das aprendizagens enquadra-se num fenómeno social, onde as relações entre professor-aluno e aluno-aluno têm um papel fundamental na transição de estratégias controladas de ensino para a autonomia na realização das tarefas. Esta estratégias designa-se por zona de desenvolvimento proximal. A partir deste conceito é possível diferenciar a

capacidade dos alunos resolverem problemas de forma individual e a capacidade de resolver problemas em colaboração com alunos mais competentes (Fino, 2001).

3.5.2. Balanço

Ao longo da etapa realizada o meu objetivo foi aprimorar o desenvolvimento dos alunos, procurando sempre motivá-los para continuarem a melhorar. A utilização de grupos heterógenos demonstrou ser fundamental para o trabalho cooperativo entre os alunos, neste sentido, foi dada continuidade às aprendizagens dos alunos.

3.5.3. Objetivos pessoais

Quadro 14.

Objetivos pessoais para 3ª Etapa

Objetivos pessoais
Avaliar o impacto das estratégias de cooperação adotadas
Observa e avalia o sucesso dos alunos através de grupos heterogêneos

3.6. 4ª Etapa

3.6.1. Plano

Na última etapa, foi realizada uma avaliação aos alunos inscritos no desporto escolar com o objetivo de perceber se as estratégias de cooperação utilizadas tiveram um impacto positivo na evolução dos alunos.

Numa das últimas sessões de desporto escolar, foram realizadas equipas compostas por grupos heterógenos com o objetivo de realizar um jogo reduzido 4x4 com feedback reduzido por parte dos professores, de forma a ser possível avaliar a evolução dos alunos e a importância do trabalho de cooperação entre os alunos com mais aptidão e os alunos com mais dificuldades, sendo utilizada a avaliação autêntica (Lund, 1997). Desta forma, seria possível fazer uma comparação entre as dificuldades sentidas pelos vários alunos no início do ano letivo e as capacidades dos mesmos no final do ano.

Para terminar o projeto foi essencial a realização de uma reunião com o professor responsável pelo núcleo do desporto escolar de futsal de forma a perceber a eficácia do

projeto.

3.6.2. Balanço

Tendo em conta a avaliação realizada é possível afirmar que a maioria dos alunos demonstra uma evolução quando comparado com as primeiras sessões de treino realizadas no início do ano letivo. Esta evolução está obviamente relacionada com os exercícios e as progressões realizadas até ao longo do ano, mas também com as estratégias utilizadas para promover o trabalho cooperativo entre os alunos nos vários exercícios realizados.

Após a reunião realizada com o professor responsável pelo núcleo do desporto escolar de futsal, é possível perceber a importância dos alunos com mais capacidades junto dos alunos com mais dificuldades, ou seja, a criação de grupos heterogéneos faz com que os alunos acabam por ter mais sucesso nas suas ações devido ao facto dos colegas cooperarem. Desta forma, os alunos ficam ainda mais motivados para continuar a evoluir.

3.7. Atividades de escola

A realização das atividades incluídas no desporto escolar são promovidas pelo contexto escolar e têm como principal objetivo promover o gosto pela prática de atividade física dos alunos e criar um clima positivo e de convívio entre os alunos do CAD. Além disso, as atividades realizadas tiveram, um papel fundamental na promoção do trabalho colaborativo entre professores do DEF.

Tendo em conta as atividades que foram realizadas, enquanto professor estagiário procurei ter iniciativa para assumir funções na organização das mesmas. Neste sentido, em todas as atividades realizadas, tive um papel preponderante na organização.

3.7.1. Corta-Mato

O corta mato do CAD foi uma atividade interno que envolveu todos os alunos do colégio, deste o primeiro ciclo até ao ensino secundário. Esta atividade realizou-se no campo do Fontainhas, sendo que, o percurso foi idealizado pelo DEF. A localização do corta-mato permitiu a existência de uma relação entre a escola e a comunidade envolvente, sendo um dos pontos fortes desta atividade.

Numa segunda fase, os alunos apurados para o corta-mato concelhio competiram na Quinta da Marinha e, enquanto responsável pela atividade, tive a oportunidade de acompanhar os alunos.

A nível pessoal, na atividade organizada, tive como principal objetivo desenvolver a minha capacidade organizativa, assumindo um papel fundamental na organização dos alunos por anos de escolaridade. Além disso, procurei mostrar aos alunos da minha turma a importância de participar nas atividades escolares, neste sentido, apenas 5 alunos não participaram no corta-mato escolar.

3.7.2. Torneio de voleibol

Esta atividade contou com a presença dos alunos do 7º ao 12º ano, sendo que foi possível avaliar as aprendizagens e os conhecimentos dos alunos relativamente a matéria de voleibol. Principalmente nos alunos da minha turma, foi evidente a grande evolução a nível técnico desta matéria. A nível pessoal, tive uma participação bastante útil importante neste torneio visto que estive responsável pelo quadro competitivo e também realizei o papel de árbitro em vários jogos do torneio, de forma a valorizar a minha de prestação junto dos restantes professores do GEF

3.7.3. Jogos Userianos

Os Jogos Userianos têm uma importância extrema na história do CAD e do Colégio da Nossa Senhora de Lourdes do Porto, pois, é um evento que se realiza ao longo de 2 dias, organizado pelo CAD. Este evento é composto por várias modalidades onde ambos os colégios elegem os alunos com maior aptidão para cada uma das matérias, de forma a estes participarem no evento.

Enquanto nos anos anteriores existiu uma competição entre os dois colégios, este ano foi diferente, os colégios uniram forças e formaram várias equipas mistas com o objetivo de desenvolver um clima de paz e de trabalho cooperativo entre os alunos.

Enquanto professor estagiário, mostrei disponibilidade total para ajudar na organização das atividades. Neste sentido, tive um papel ativo na organização e preparação das várias atividades e, conseqüentemente, foi-me atribuído um grupo-equipa composto por alunos dos dois colégios, sendo o responsável pela participação dos mesmos nas diferentes

modalidades.

Tendo em conta o facto de estarem presentes bastantes professores do colégio do Porto, tive a oportunidade de trocar ideias e de ouvir experiências de professores que lecionam num contexto completamente diferente do meu, posto isto, é possível referir que foi bastante enriquecedor para a mim a prestação enquanto estagiário.

O momento alto dos Jogos Userianos ficou marcado pela cerimónia de encerramento onde se reuniram todos os alunos e professores de ambos os colégios, com o objetivo de entregar medalhas de participação aos alunos e de haver momentos de confraternização entre os mesmos.

3.8. Balanço final

O Desporto Escolar tem uma importância extrema na educação dos alunos, pois, promove a saúde física, o desenvolvimento social e cognitivo, e também a cooperação entre os alunos.

O DE tem papel ativo na formação integral dos alunos, contribuindo significativamente para a saúde física, prevenindo problemas como obesidade e doenças cardiovasculares. Além disso, o DE é um meio eficaz para o desenvolvimento de habilidades sociais e cognitivas, como a comunicação e o trabalho cooperativo entre alunos.

O trabalho cooperativo é uma estratégia facilitadora para melhorar tanto a saúde física e mental dos alunos. Ao trabalhar em grupo, os alunos aprendem a assumir responsabilidades e desenvolver habilidades de liderança. A cooperação promove a inclusão social, a aceitação e compreensão das diferenças entre os colegas, o que contribui para um ambiente escolar mais positivo e motivador.

O projeto de futsal desenvolvido no Colégio do Amor de Deus foi composto por objetivos específicos, tendo em conta as 4 etapas do ano letivo.

Na 1ª etapa promovemos a introdução à modalidade e interação com a bola, onde os principais objetivos era ensinar ações técnicas básicas do futsal, promover a interação constante com a bola e iniciar a compreensão das funções e posições dos jogadores. Nesta etapa, a formação de grupos heterogêneos permitiu que alunos com mais valências

auxiliassem os colegas com mais dificuldades através do trabalho de cooperação. A cooperação entre os alunos foi crucial para o sucesso do processo de aprendizagem.

Na 2ª etapa, demos continuidade ao trabalho técnico, onde desenvolvemos aspetos técnicos através de exercícios de passe e receção, drible e remate. Demos também continuidade ao trabalho cooperativo entre alunos com diferentes níveis de habilidade. Nesta fase, foi possível verificar que houve um aumento na motivação e consequentemente o número de alunos participantes aumento, devido ao ambiente positivo e à estratégia de cooperação adotada (Onofre, 1995).

Na 3ª etapa promovemos a consolidação das habilidades trabalhadas nas etapas anteriores, dando continuidade aos conteúdos desenvolvidos e também mantemos o foco no desenvolvimento técnico e motor dos alunos, utilizando a aprendizagem cooperativa. Neste sentido, a formação de grupos heterogêneos continuou a ser essencial para a aprendizagem, permitindo que os alunos se ajudassem mutuamente.

Por fim, na 4ª etapa fiz uma avaliação da prestação dos alunos e do impacto das estratégias de cooperação utilizadas. Neste sentido, procurei realizar uma avaliação da evolução dos alunos através de jogos reduzidos e com feedback mínimo, permitindo realizar uma análise autêntica do progresso e da eficácia das estratégias cooperativas.

Posto isto, a maioria dos alunos demonstrou grande evolução ao longo do ano, com o trabalho cooperativo realizado. A motivação dos alunos aumentou significativamente, refletindo a eficácia das estratégias cooperativas.

É possível fazer um balanço positivo do projeto realizado, neste sentido, demonstrou que o trabalho cooperativo é uma abordagem eficaz para o desenvolvimento técnico, motor e social dos alunos. A criação de um ambiente de cooperação e inclusão é fundamental para a motivação e o sucesso dos alunos, alinhando-se com as teorias educacionais e os objetivos da Educação Física de promover estilos de vida ativos e saudáveis.

4. Seminário - Influência da polivalência dos espaços de aula na aprendizagem dos alunos

4.1. 1ª Etapa

Ao longo da primeira etapa do seminário observei as aulas dos diferentes professores do departamento de Educação Física (DEF) em todos os espaços de aula existentes no CAD e também observei todas as aulas do meu colega estagiário.

Tendo em conta as observações realizadas e comparando a estratégias utilizadas pelos professores com mais experiência e o professor com menos experiência é possível concluir que muitos dos professores limitam-se ao espaço destinado para cada matéria enquanto o professor estagiário procura estratégias para tornar os espaços de aula polivalentes.

Desta forma, optei por escolher este tema para o meu projeto seminário visto que tem potencial para melhorar o desenvolvimento dos alunos e o seu processo de aprendizagem.

4.1.1. Pertinência:

Uma das razões pela qual escolhi a temática da polivalência do espaço da aula de Educação Física está relacionada com o facto de não considerar todos os espaços polivalentes. Posto isto, através deste seminário é possível perceber como a falta de polivalência pode influenciar o processo de aprendizagem dos alunos, visto que a disciplina de Educação Física se caracteriza por necessitar de espaços, equipamentos e materiais específicos que contribuam para aprendizagem dos alunos. Neste sentido, é bastante importante referir que, além da disciplina de Educação Física contribuir para a saúde física, a polivalência dos espaços de aula está diretamente ligada ao desempenho académico dos alunos.

O facto dos espaços não serem polivalentes possibilita aos professores realizarem o planeamento por blocos, prejudicando o princípio da continuidade das aprendizagens dos alunos ao longo do ano letivo. A maior parte dos professores trabalham com o planeamento por etapas e tendo em conta a falta de polivalência dos espaços são obrigados a adaptar estratégias de forma a promover o desenvolvimento dos alunos.

4.1.2. Objetivos geral e específicos:

O principal objetivo deste seminário é consciencializar os professores da importância dos espaços polivalentes mesmo tendo diferentes características, isto é, como referi anteriormente é fundamental o espaço serem polivalentes, mas é importantíssimo também os espaços de aula terem diferentes características de forma a criar diferentes estímulos nos alunos.

Relativamente aos objetivos específicos, o primeiro está relacionado com a criação de espaços, equipamentos e materiais específicos que contribuam para as aprendizagens dos alunos. O segundo objetivo específico é promover o gosto pela prática de atividade física através da polivalência dos espaços, estando diretamente relacionado com uma das finalidades da disciplina que é precisamente promover o gosto pela prática de atividade física.

4.1.3. Objetivos pessoais

Quadro 15.

Objetivos pessoais para 1º Etapa

Objetivos pessoais
Aprofundar conhecimentos sobre a importância da polivalência dos espaços
Colocar em prática a revisão de literatura pesquisada

4.2. 2º Etapa:

Ao longo da segunda etapa fui dada continuidade a observação das aulas dos diferentes professores e realizei a pesquisa de revisão de literatura de modo a sustentar a escolha da temática do projeto.

4.2.1. Revisão de literatura:

A implementação de espaços desportivos polivalentes nas escolas é crucial para promover um ambiente educacional abrangente, pois, quanto maior for a polivalência do espaço, maior será o gosto dos alunos pela prática desportiva.

É fundamental que o ambiente do espaço de aula seja adequado às diferentes

matérias a lecionar ao longo do ano, tendo como objetivo motivar os alunos a realizar as atividades propostas. A disposição do espaço de aula e a utilização de material adequado tem papel diferenciador no diz respeito ao bom funcionamento da aula.

Uma boa gestão dos espaços de aula contribui de forma significativa para um ambiente facilitador e inibidor no que toca às aprendizagens dos alunos, sendo que os espaços de aula devem estar organizados e devem ser compostos por materiais necessários para promover o desenvolvimento dos alunos. Neste sentido é importante que os espaços de aula tenham qualidade para atender às necessidades dos alunos conduzindo a um ambiente adequado para a aprendizagem.

4.2.2. Objetivos pessoais

Quadro 16.

Objetivos pessoais para 2º Etapa

Objetivos pessoais
Investigar sobre a relação entre a polivalência dos espaços e o impacto nas aprendizagens dos alunos
Avaliar o potencial e a utilização do "ginásio antigo"

4.3. 3º Etapa:

4.3.1. Questionário:

Para além de dar continuidade à observação das aulas dos diferentes professores dei continuidade também a pesquisa de revisão de literatura sobre a problemática em questão. Nesta etapa questionário tendo como objetivo recolher as diferentes opiniões dos professores acerca da importância da polivalência do espaço de aula. O questionário em questão era composto por 4 perguntas, sendo elas:

- considera que os espaços de aula de educação física do CAD são polivalentes?
- Considera que a falta de polivalência dos espaços pode afetar as aprendizagens dos

alunos?

- Os espaços de aula podem interferir com as possíveis matérias a serem lecionadas?
- Considera que o espaço de aula “ginásio antigo” é polivalente?

No questionário composto pelas perguntas acima referidas, foi dada especial atenção ao espaço de aula denominado como “ginásio antigo”, visto que tem um grande potencial, mas é pouco utilizado pelos professores ao longo do ano letivo.

4.3.2. Objetivos pessoais

Quadro 17.

Objetivos pessoais para 3º Etapa

Objetivos pessoais
Desenvolver e apresentar sugestões para melhorar o uso dos espaços de aula
Analisar e interpretar o feedback dos professores sobre a polivalência dos espaços de aula

4.4. 4º Etapa:

No início da quarta etapa foi realizado um balanço dos resultados obtidos no questionário direcionado para os professores de Educação Física do CAD. Foi também realizada a apresentação do projeto de seminário ao departamento de educação física e também ao orientador de faculdade.

4.4.1. Balanço dos resultados do questionário:

Tendo em conta a pergunta “considera que os espaços de aula de Educação Física do CAD são polivalentes?” a maioria dos professores respondeu que sim, o que me deixou bastante surpreendido, mas no momento da discussão os professores justificaram a sua resposta dizendo que consideram os espaços polivalentes devido ao facto de conseguirem adotar estratégias para realizar pequenos exercícios de cada uma das matérias.

Na Pergunta “considera que a falta de polivalência do espaço de aula pode afetar as aprendizagens dos alunos? unanimidade nas respostas obtidas, ou seja, todos os professores consideram que a falta de polivalência influencia de forma negativa as

aprendizagens dos alunos, o que é justificado por Monteiro (1996), que refere que a implementação de espaços de aula polivalentes nas escolas é crucial para promover um ambiente educacional abrangente.

Relativamente à pergunta “o espaço de aula pode interferir nas possíveis matérias a serem lecionadas?” também houve unanimidade nas respostas obtidas, visto que todos os professores consideram que precisam de adaptar o seu planeamento consoante o espaço de aula onde vão lecionar.

Por fim, tendo em conta a pergunta “considera o espaço de aula” ginásio antigo” polivalente?” a maioria dos professores respondeu que sim. O “ginásio antigo” tem bastante potencial e, na minha opinião, deveria ser adicionado ao roulement dos espaços de aula.

Tendo em conta os resultados obtidos, é possível perceber que os professores de Educação Física do CAD consideram que os espaços de aula são polivalentes.

É importante referir que os resultados obtidos no questionário foram fundamentais para enriquecer o debate realizado na parte final da apresentação do seminário.

4.4.2. Discussão:

Após o término da apresentação do projeto seminário aos professores de Educação Física do Colégio do Amor de Deus foi realizado um debate sobre a temática apresentada anteriormente, onde apresentei algumas sugestões capazes de resolver a problemática em questão.

Um dos problemas, que está diretamente ligado com a falta de polivalência do espaço de aula “palco” é o facto de não ser permitido a utilização de bolas, retirando assim, a possibilidade de realizar algumas matérias neste espaço. Neste sentido, uma das sugestões foi permitir a utilização de bolas das diferentes matérias do “palco”. Em contrapartida os professores não concordaram com esta sugestão devido ao facto de o palco ter material bastante perigoso para os alunos e a utilização de bolas neste espaço não seria seguro.

Apesar dos professores acharem que o “ginásio antigo” tem as condições necessárias para ser polivalente, existem alterações que têm de ser realizadas de forma a tornar o espaço totalmente polivalente, ou seja, a aquisição de material de ginástica é fundamental para a realização da mesma matéria neste espaço de aula. A sugestão está relacionada com o facto de ser necessário adquirir material de ginástica para o ginásio antigo ou então haver uma divisão de material, visto que, existe material de ginástica no

palco. Em discussão com os restantes professores, percebi que esta sugestão era bastante válida e que já tinha sido apresentada anteriormente a direção.

De forma a dar continuidade às aprendizagens dos alunos, uma das sugestões apresentadas foi a aquisição de colchões de ginástica apropriados para os espaços de aula no exterior. Tendo em conta esta sugestão os professores concordaram de imediato e, a partir da importância do princípio da continuidade deu-se início ao debate entre professores, onde cada um defendeu o seu ponto de vista e houve uma troca de argumentos bastante interessante.

Uma das conclusões que conseguimos chegar está relacionada com o facto dos professores, apesar de defenderem o planeamento por etapas, não o demonstrarem devido ao facto de estarem acomodados aos espaços de aula e acabarem por realizar apenas matérias específicas, tendo em conta as características dos mesmos. No seguimento deste tema os professores referiram que, tanto no palco como na piscina, são obrigados a realizar o planeamento por blocos devido às suas características. É importante referir que a rotação existente nos dois espaços em questão tem uma duração de duas semanas.

Posto isto, como referi anteriormente apesar dos professores defenderem o planeamento por etapas, acabam por não dar importância ao princípio da continuidade das aprendizagens dos alunos, mais propriamente a continuidade das aprendizagens da matéria de ginástica e de dança.

Tendo em conta as sugestões apresentadas e a justificação para cada uma delas, os professores referiram que a resolução da problemática seria bastante benéfica para o desenvolvimento dos alunos. Neste sentido, seria fundamental dar continuidade ao projeto apresentado passando da fase teórica para a produção de resultados práticos, visto que tendo em conta o feedback dos professores, este projeto tem potencial e é bastante necessário.

Por fim, é fundamental enaltecer a participação dos professores presentes na apresentação do projeto de seminário e salientar a excelente participação dos mesmos ao longo do debate final, onde foi possível ter acesso e diferentes métodos de trabalho e diferentes formas de pensar. Posto isto, é possível afirmar que foi bastante enriquecedor para mim, enquanto professor estagiário, poder partilhar a minha visão da problemática e perceber o porquê das escolhas dos professores ao longo do ano letivo.

Conclusão

Este último capítulo é direcionado para uma síntese relacionada com todo o EP, onde são realizadas as principais conclusões e reflexões que compõe o presente relatório. Neste sentido, é importante referir que o estágio pedagógico foi marcado por um constante desafio de superar bastantes dificuldades que foram aparecendo ao longo do ano letivo, sempre tendo como principal foco o desenvolvimento dos alunos e dos restantes agentes escolares.

Como referi anteriormente, uma das principais dificuldades iniciais estava relacionado com a adaptação do planeamento das aulas. Neste sentido, procurei ajuda na revisão de literatura e também junto dos meus colegas do DEF. A criação de objetivos individuais realistas e específicos foram fundamentais para resolver esta dificuldade, visto que, sem eles não seria possível dar uma sequência lógica ao processo ensino-aprendizagem.

Ao longo da minha caminhada, foquei-me bastante nos aspetos que deveria melhorar para aperfeiçoar a minha prestação. A participação de forma ativa e a constante comunicação com os restantes professores do CAD foi fundamental para perceber os erros que estava a cometer e como corrigir os mesmos.

Relativamente à semana de PTI, é importante referir que teve um papel importante na minha evolução enquanto professor, onde foi possível melhorar aspetos que considerava serem dificuldades, como por exemplo, a gestão de aula, a instrução e o clima de aula. O facto de lecionar em vários contextos, ajudou-me muito a melhorar a capacidade de adequar a minha postura e linguagem verbal para com os diferentes alunos.

Este projeto promover a colaboração e o trabalho cooperativo entre mim e os restantes professores do CAD, visto que foi necessário haver uma boa comunicação para o meu planeamento estar de acordo com as ideias dos professores das respetivas turmas.

O meu projeto de lecionação esteve relacionado com a “importância do trabalho cooperativo na matéria de dança” e teve como objetivo criar um ambiente favorável para a lecionação da matéria de dança. A construção de grupos heterogéneos foi fundamental para incentivar o trabalho cooperativo, onde foram atribuídos diferentes papéis aos elementos do grupo, mas com um objetivo comum, com o intuito de criar uma interdependência positiva entre os alunos

No que diz respeito à área da direção de turma, tive uma atuação bastante limitada, no entanto, o trabalho colaborativo realizado com a diretora e turma foi bastante importante

para aprofundar o meu conhecimento relativamente aos alunos da turma. Após a caracterização da turma enquanto grupo, senti a necessidade de realizar o projeto relacionado com a problemática das relações interpessoais dos alunos da turma, tendo como objetivo sensibilizar e dar a conhecer a importância da existência de um bom ambiente de turma.

No que diz respeito à saída de campo, contribuiu para o desenvolvimento de competências a nível pessoal dos alunos, como por exemplo, a liderança, o trabalho cooperativo e a capacidade de resolução de problemas de forma eficaz. Sendo estas, competências fundamentais enriquecimento a nível pessoal e social dos mesmos.

Um dos principais objetivos da saída de campo esteve relacionado com a promoção do gosto pela prática de atividade física. Neste sentido, outro dos objetivos foi incentivar os alunos a adotarem um estilo de vida saudável, dando a entender a importância dos mesmos para a saúde dos alunos. A saída de campo promoveu o fortalecimento dos laços de amizade entre os alunos, devido ao facto de ter existido uma interação constante entre os mesmos durante a realização das atividades.

Tendo em conta o DE, o trabalho cooperativo desempenhou um papel fundamental na promoção da inclusão e integração social. Pois, a cooperação entre alunos promove a aceitação da diferença entre os mesmos e, desta forma, os alunos aprendem a trabalhar com colegas de diferentes contextos, enriquecendo a sua compreensão pelas diferenças.

Por fim, é importante referir que o seminário teve um papel fundamental no meu estágio pedagógico, tanto pelas apresentações realizadas ao longo do ano letivo aos professores do GEF como pelo facto tentar despertar o interesse dos professores e de obrigar os mesmos a refletirem sobre uma problemática que está intimamente relacionada com o desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem dos alunos.

Neste sentido, o tema do seminário esteve relacionado com a falta de polivalência dos espaços de Educação Física do CAD. Este projeto surge devido ao facto de não ser possível dar uso ao princípio da continuidade das aprendizagens dos alunos porque não é possível realizar todas as matérias nos espaços de aula. Posto isto, os professores são obrigados a adaptar o planeamento consoante o espaço de aula.

A apresentação do seminário foi bastante interessante porque promoveu a participação de forma ativa dos professores no debate realizado, através de perguntas e troca de argumentos pertinentes, relacionados com a importância do princípio da continuidade

das aprendizagens e qual o tipo de planeamento mais eficaz para o desenvolvimento dos alunos.

Por fim, é fundamental referir que todas as experiências vivenciadas ao longo do estágio pedagógico contribuíram de forma bastante significativa para definir qual a postura e a atitude necessárias para ser um bom profissional. O estágio pedagógico foi fulcral para o meu crescimento como profissional e como pessoa. Esta experiência vivenciada ao longo do passado ano letivo marcou o início de um projeto contínuo de aprendizagens, pois, um professor tem a obrigação de estudar de forma constante para ser sempre melhor.

Referências Bibliográficas

- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student, motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 261-277. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.261>
- Armour, K. M., & Yelling, M. (2007). Effective professional development for physical education teachers: The role of informal, collaborative learning. *Journal of Teaching in Physical Education*, 26(2), 177-200. <https://doi.org/10.1123/jtpe.26.2.177>
- Barbosa, C. M. P. D. C. (2013). *Análise das diferenças de ações de jogo de cooperação em voleibol entre grupos de nível e mistos. aprendizagem* [Dissertação de mestrado – Universidade Lusófona, Faculdade de Educação Física e Desporto]. Repositório Universidade Lusófona. <http://hdl.handle.net/10437/4919>
- Carromeu, T. I. R. (2017). *O trabalho cooperativo como contexto facilitador de aprendizagem* [Dissertação de mestrado - Instituto Politécnico de Setúbal, Escola Superior de Educação]. Repositório comum. <http://hdl.handle.net/10400.26/19909>
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das aprendizagens em educação física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (10-11), 135-151. <https://boletim.spef.pt/index.php/spef/article/view/163>
- Cunha, F., & Uva, M. (2016). A aprendizagem cooperativa: perspetiva de docentes e crianças. *Revista Interações*, 12(41). <https://doi.org/10.25755/int.10839>
- Fino, C. N. (2001). Vygotsky e a Zona de Desenvolvimento Proximal (ZDP): Três Implicações Pedagógicas. *Revista Portuguesa de Educação*, 14(2), 273-291.
- Gulikers, J. T. M., Bastiaens, T. J., & Kirschner, P. A. (2004). A Five-dimensional framework for authentic assessment. *Educational Technology Research & Development*, 52(3), 67-86. <https://doi.org/10.1007/BF02504676>
- Holt, N. L., Strean, W. B., & Bengoechea, E. G. (2002). Expanding the teaching games for understanding model: New avenues for future research and practice. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21(2), 162-176. <https://doi.org/10.1123/jtpe.21.2.162>

- Klusemann, M. J., Pyne, D., Foster, C., Drinkwater, E. J. (2012). Optimising technical skills and physical loading in small-sided basketball games. *Journal of Sports Science*, 30(14), 1463–1471. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.712714>
- Lund, J. (1997). Authentic Assessment: It's Development & Applications. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 68(7), 25-28. <https://doi.org/10.1080/07303084.1997.10604979>
- Monteiro, J. E. (1996). As instalações e os equipamentos para a Educação Física no 1.º ciclo do Ensino Básico. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (14), 55– 64.
- Onofre, M. (1995). Prioridades de formação didática em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (12), 75-97.
- Skinner, B. F. (1984). The operational analysis of psychological terms. *Behavioral and Brain Sciences*, 7(4), 547-553. <https://doi.org/10.1037/h0062535>

Apêndices

Apêndice I- Avaliação Inicial dos alunos nas diferentes matérias de Educação Física

Grelha de Avaliação														
Número	Jogos Desportivos Coletivos									Testes de Condição Física				
	Futsal	Voleibol	Andebol	Basquetebol	Danças sociais	Natação	Ginástica	Atletismo	Badminton	Flexões	Abdominais	Vai e vêm	Impulsão horizontal	
1	I	E	I	I	I	I	E	I	I	I	ZSAF	ZSAF	ZSAF	FZSAF
2	I	I	I	I	I	I	E	E	E	I	PA	PA	FZSAF	ZSAF
3	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	ZSAF	PA	ZSAF	ZSAF
4	A	I	I	I	I	I	I	I	E	I	PA	PA	PA	ZSAF
5	A	I	I	I	I	I	I	I	A	I	ZSAF	ZSAF	PA	ZSAF
6	I	I	I	I	I	I	A	I	I	I	PA	PA	ZSAF	ZSAF
7	E	I	I	E	I	I	I	I	E	I	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
8	A	I	I	I	I	I	I	I	E	I	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
9	E	A	I	I	I	I	I	I	I	I	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
10	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
11	I	I	I	I	I	I	A	I	I	I	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
13	I	I	I	I	I	I	I	I	E	I	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
14	E	I	I	I	I	I	I	I	E	I	PA	ZSAF	ZSAF	ZSAF
15	A	I	I	I	I	I	I	I	A	I	ZSAF	PA	PA	PA
16	E	I	I	I	I	I	I	I	E	I	PA	PA	PA	ZSAF
17	I	I	I	A	I	I	E	I	I	I	ZSAF	ZSAF	ZSAF	PA
18	I	E	I	I	I	I	I	A	E	I	ZSAF	PA	ZSAF	ZSAF
19	I	I	I	I	I	I	E	I	I	I	ZSAF	ZSAF	ZSAF	FZSAF
20	I	E	I	I	I	I	E	A	E	I	PA	ZSAF	ZSAF	ZSAF
21	I	I	I	I	I	I	E	E	I	I	ZSAF	PA	PA	FZSAF
22	I	E	I	I	I	I	E	E	I	I	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
23	I	I	I	E	I	I	I	I	I	I	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
24	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	ZSAF	PA	ZSAF	FZSAF
25	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
26	A	E	I	I	I	I	E	I	E	I	PA	ZSAF	ZSAF	ZSAF
27	I	I	I	I	I	I	E	I	I	I	ZSAF	ZSAF	ZSAF	FZSAF
28	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
29	E	I	I	I	I	I	I	I	I	I	FZSAF	FZSAF	ZSAF	FZSAF

Apêndice II- Caracterização dos alunos nas diferentes matérias de Educação Física.

Matéria	Nível introdução	Nível elementar	Nível avançado
JDC	Nº: 2, 3, 6, 10, 11, 13, 19, 21, 24, 25, 27, 29	N: 1, 7, 14, 16, 18, 20, 22, 23, 28	Nº:4, 5, 8, 9, 15, 17, 26
Ginástica	N: 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29	N: 2	N: 18, 20
Dança	N: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29	N: 10, 18, 20, 22	
Badminton	N: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29		
Atletismo	N: 1, 3, 4, 6, 9, 10, 11, 15, 17, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 29	N: 2, 5, 7, 8, 13, 14, 16, 18, 20, 26	N: 5, 15.

Apêndice III- Caracterização dos alunos nos diferentes testes de Aptidão Física.

Testes de aptidão física	FZSAF	ZSAF	PA
Vai e vêm	N: 2	N: 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29	N: 4, 5, 15, 16, 21
Abdominais	N: 29	N: 1, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 17, 19, 20, 22, 23, 25, 26, 27, 28	N: 2, 3, 4, 6, 15, 16, 18, 21, 24
Flexões	N: 29	N: 1, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 28	N: 2, 4, 6, 14, 16, 20, 26
Impulsão horizontal	N: 1, 19, 21, 24, 27, 29	N: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 16, 18, 20, 22, 23, 25, 26, 28	N. 15, 17

Apêndice IV - Objetivos pessoais para 2ª Etapa.

Objetivos pessoais
Melhorar a gestão e o clima de aula
Melhorar a qualidade do feedback e da instrução
Melhorar a lecionação das matérias onde estou menos confortável

Apêndice V - Horário do PTI

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
8:30 - 9:20	3ºC (Américo)	5ºA (David)			
9:30 - 10:20	6ºC (Nuno)	6ºC (Nuno)			9ºC (Nuno)
10:40 - 11:30				10º4B (David)	
11:40 - 12:30		7ºB (Rua)			10º4B (David)
12:35 - 13:25	9ºC (Nuno)	9ºA (Monge)	7ºB (Rua)	CIDADANIA	6ºC (Nuno)
13:50 - 14:40	4ºC (Américo)		3ºC (Américo)	4ºB (Américo)	2ºC (Américo)
14:45 - 15:35				1ºC (Nuno)	5ºA (David)
15:40 - 16:30				9ºC (Nuno)	7ºB (Rua)
16:35 - 17:25	Desporto Escolar				Desporto Escolar

Apêndice VI- Objetivos pessoais para 3ª Etapa.

Objetivos pessoais
Melhorar capacidade de adaptar o planeamento da aula
Repensar as progressões pedagógicas
Melhorar o clima e gestão de aula

Apêndice VII- Objetivos pessoais para 4º Etapa.

Objetivos pessoais
Melhorar capacidade de dar feedbacks de reforço positivo
Motivar os alunos para realizarem as tarefas propostas

Apêndice VIII - Caracterização dos alunos nos diferentes testes de Aptidão Física.

Grelha de Avaliação					
Testes de Condição Física					
Número	Flexões	Abdominais	Vai e vêm	Impulsão horizontal	Senta e alcança
1	ZSAF	ZSAF	ZSAF	FZSAF	ZSAF
2	PA	PA	ZSAF	ZSAF	PA
3	ZSAF	PA	PA	ZSAF	FZSAF
4	PA	PA	PA	ZSAF	ZSAF
5	ZSAF	ZSAF	PA	ZSAF	ZSAF
6	PA	PA	PA	ZSAF	ZSAF
7	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	FZSAF
8	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
9	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	FZSAF
10	ZSAF	PA	ZSAF	ZSAF	ZSAF
11	ZSAF	PA	ZSAF	ZSAF	FZSAF
13	ZSAF	ZSAF	PA	ZSAF	ZSAF
14	PA	ZSAF	PA	ZSAF	PA
15	ZSAF	PA	PA	PA	PA
16	PA	PA	PA	ZSAF	ZSAF
17	ZSAF	ZSAF	PA	PA	ZSAF
18	ZSAF	PA	PA	PA	PA
19	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	FZSAF
20	PA	ZSAF	ZSAF	ZSAF	PA
21	ZSAF	PA	PA	ZSAF	PA
22	ZSAF	PA	ZSAF	PA	PA
23	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	FZSAF
24	ZSAF	PA	ZSAF	FZSAF	FZSAF
25	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
26	PA	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
27	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
28	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	FZSAF
29	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF

Apêndice IX - Horário de lecionação e de observação de aulas.

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
08:30 09:20		Cidadania 7ºA	7ºA - lecionação		7ºA - lecionação
09:30 10:20		7ºA - lecionação	Planeamento / Reunião Orientador / Observação de aulas		Planeamento / Reunião Orientador / Observação de aulas
10:40 11:30		Reunião c/DT Ana Lima			
11:40 12:30		7ºB - lecionação			
12:35 13:25			7ºB - lecionação	Cidadania 7ºB	Planeamento / Reunião Orientador / Observação de aulas
13:50 14:40		Desporto Escolar		Desporto escolar	
14:45 15:35					Reunião c/DT Marta Martins
15:40 16:30					7ºB - lecionação
16:35 17:25	Desporto Escolar			Desporto Escolar	

Apêndice X - Objetivos pessoais para 2º Etapa

Objetivos pessoais
Fomentar as relações interpessoais entre alunos
Estimular a comunicação e o pensamento crítico dos alunos
Desenvolver e promover o sucesso escolar dos alunos

Apêndice XI- Objetivos pessoais para 3º Etapa.

Objetivos pessoais
Promover valores como o respeito e a cooperação
Desenvolver um clima positivo na turma

Apêndice XII- Objetivos pessoais para 4º Etapa.

Objetivos pessoais
Avaliar e refletir sobre as melhorias a nível de comportamento dos alunos

Apêndice XIII - Objetivos pessoais para 2º Etapa

Objetivos pessoais
Promover a cooperação e o companheirismo entre alunos
Desenvolver um clima positivo no grupo-equipa

Apêndice XIV- Objetivos pessoais para 3º Etapa.

Objetivos pessoais
Promover a capacidade de trabalho de grupo
Introduzir a autonomia nas aprendizagens dos alunos

Apêndice XV- Objetivos pessoais para 4º Etapa.

Objetivos pessoais
Avaliar o impacto das estratégias de cooperação adotadas
Observa e avaliar o sucesso dos alunos através de grupos heterogêneos

Apêndice XVI - Objetivos pessoais para 2º Etapa

Objetivos pessoais
Aprofundar conhecimentos sobre a importância da polivalência dos espaços
Colocar em prática a revisão de literatura pesquisada

Apêndice XVII- Objetivos pessoais para 3º Etapa.

Objetivos pessoais
Investigar sobre a relação entre a polivalência dos espaços e o impacto nas aprendizagens dos alunos
Avaliar o potencial e a utilização do "ginásio antigo"

Apêndice XVIII- Objetivos pessoais para 4º Etapa.

Objetivos pessoais
Desenvolver e apresentar sugestões para melhorar o uso dos espaços de aula
Analisar e interpretar o feedback dos professores sobre a polivalência dos espaços de aula

Anexos

Anexo 1 – Roulement.

ROTAÇÃO DOS ESPAÇOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

R	Sem	2023 / 2024	PAL / s	E1 - alcatrão		E2 - toda relva			Ativida de s	Sem Aulas
				E1	PAV2	E2	PAV1	Pisc		
R1	1	11-15 set	C	N	D	A	M	LD	- Início 3F; Passeio 2C (15)	3F, (6F)
R2	2	18-22 set	C	M	D	LD	A	N	- Passeio 3ºC (18)	(2F)
R3	3	25-29 set	C	D	M	A	LD	N	- Dia Europeu Desporto (dia 29)	(6F)
R4	4	2-6 out	D	M	C	LD	N	A	- Feriado dia 5; Passeio sec (3,4)	(3F),(4F), 5F
R5	5	9-13 out	D	C	M	N	LD	A	-	
R6	6	16-20 out	M	D	C	A	N	LD	- 24 inside (20 e 21)	(6F, sab)
R7	7	23-27 out	M	C	D	N	A	LD	-	
30-3 nov										INTERRUPÇÃO avaliação intermédia
R8	9	6-10 nov	N	LD	A	D	M	C	-	
R9	10	13-17 nov	N	A	LD	M	D	C	- CMato Interno 15	4F
R10	11	20-24 nov	A	LD	N	C	M	D	- CMC Surf24?	(6F)
R11	12	27-1dez	A	N	LD	M	C	D	- Feriado 1	6F
R12	13	4-8 dez	LD	A	N	C	D	M	- Feriado 8	6F
R13	14	11-15 dez	LD	N	A	D	C	M	- CMato Concelhio 13 /torneio INterno TM 13	(4F)
	15	18-20 dez							- Torneio Sec 18, Torneio 2C - 19, Eucarstiva 20	(2F),3F,4F
21 - 2 jan										INTERRUPÇÃO
R14	16	3-5 jan	D	M	C	LD	N	A	- Férias 1 e 2	2F, 3F
R15	17	8-12 jan	D	C	M	N	LD	A	-	
R16	18	15-19 jan	M	D	C	A	N	LD	- Pong16 (5/6/7); Pong19(8-12); Torneio 3ºº 19 (6F) (3F),(5F),(6	
R17	19	22-26 jan	C	M	D	LD	A	N	- Torneio 3ºC 22	(2F)
29 - 2 fev										INTERRUPÇÃO
R8	20	5-9 fev	N	LD	A	D	M	C	- CM sintra	(4F)
12-14fev										INTERRUPÇÃO carnaval
R9	21	15-16 fev	N	A	LD	M	D	C	- (aulas só 5F e 6F) ; viagem finalistas	(5F,6F)
R9	22	19-23 fev	N	A	LD	M	D	C	-	
R10	23	26-1 mar	A	LD	N	C	M	D	-	
R11	24	4-8 mar	A	N	LD	M	C	D	-	
R12	25	11-15 mar	LD	A	N	C	D	M	-	
R13	26	18-22 mar	LD	N	A	D	C	M	- JU 21,22(só aulas 2F,3F,4F)	5F,6F
R14	27	25-27 mar	LD	N	A	D	C	M	- acores 11º 25,26,27 /9ºano (2F,3F,4F); aulas	(5F),(6F)
	28	28-30mar							- só 2 F3 F4 F	
R2	28	8-12 abr	C	M	D	LD	A	N	-	
	29	15-19 abr							- FESTA 18,19 (6F,sab)	2F,3F,4F,5F,6F
R3	30	22-26abr	C	D	M	A	LD	N	- feriado 25	5F
R4	31	29-3mai	D	M	C	LD	N	A	- feriado 1 (4F); Vol 4x4 (30,3F)	4F
R5	32	6-10 mai	D	C	M	N	LD	A	-	
R6	33	13-17 mai	M	D	C	A	N	LD	- Atletismo CMC (4F)	(4F)
R7	34	20-24 mai	M	C	D	N	A	LD	-	
R18	35	27-31 mai	N	LD	A	D	C	M	- CascaisSummit (29) sec; 31 ponte; feriado 31 (Aulas só 2F e 3F. 4F)	(4F) 5F, 6F
R19	36	3-7 junho	A	N	LD	M	D	C	- ESTAGI OS 10 (3,4,5) ; 4 fim 9,11,12 (3f)	
R20	37	10-14 jun	C	M	N	LD	A	D	- Feriado 2F,10 e 13 (5F); 14 fim 2C,7, 8,10;	2F, 5F
R21	38	17-21 jun	C	M	A	N	LD		- jades 20 e 21	
R22	39	24-28 jun	C	M	A	LD	N		- 19 exames 9º e 12º; 28 Fim 1ºC e Pre	

Anexo II – Plano Anual de Atividades do CAD.

Colégio do Amor de Deus DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2023, 24 -															
SEM	DATA	Sem	Horas Inicio	Horas Fim	Total Horas	DESTINATÁRIOS	CAT	ATIVIDADE	LOCAL	RESPONSÁVELS	COLABORADORES				
1	1ª	29/09/23	sexta	8:30	13:00	4:30	Todos	Inscritos	INT	Dia Europeu do Desporto na Escola	CAD	Todos	Todos		
2	1ª	17/11/23	sexta	8:30	17:00	8:30	Todos	seleção	IBN	Encontro Surf	IBN	Luis	Assilar		
3	1ª	15/11/23	quarta	8:00	13:00	5:00	Todos	Inscritos	INT	Costa Mata Interno	CAD	Nuno	David	Todos	
4	1ª	13/12/23	quarta	8:30	13:00	4:30	4ª ao 12ª	apurados	CMC	Costa Mata Conceição	Quinta MªVieira	Américo		Assilar+Mário	
5	1ª	18/12/23	segunda	8:30	16:30	8:00	Sec	Inscritos	INT	Torneio Desportivos Sec	CAD	Mário		Prof SEC	
6	1ª	22/01/24	segunda	8:30	16:30	8:00	3ºC	Inscritos	INT	Torneio Desportivos 3ºC	CAD	Luis		Estagiários + Prof 3C	
7	1ª	19/01/24	sexta	8:30	16:00	7:30	3ª e 4ª	Inscritos	INT	Torneio do MATA 3ºC	CAD	Américo		Nuno	
8	1ª	23/01/24	terça	9:00	17:00	8:00	4ª ao 12ª	seleção	CMC	Cascais Pong	IBN	Mário	Estagiário	Assilar	
9	1ª	13/12/23	quarta	9:00	17:00	8:00	8ª ao 12ª	seleção	CMC	Torneio Interno Ténis de Mesa	CAD	Catarina		David	
10	1ª	19/12/23	terça	8:30	16:30	8:00	2ºC	Inscritos	INT	Torneio Desportivos 2ºC	CAD	Nuno		Luis+David	
11	2ª	22/02/24	quinta	10:00	18:00	8:00	4ª Ano	seleção	CMC	Torneio do Mata 4 - Fase ocidental	Pav. Cascais	Américo		Assilar	
12	2ª	07/02/24	quarta	8:30	13:30	5:00	4ª ao 12ª	apurados	CMC/5	Costa Mata Sintra	Base Adrea	Maria		Estagiário/David	
13	2ª	27/02/24	terça	9:00	17:00	8:00	5ª ao 7ª	seleção	CMC	Cascais Minton	FGA	Nuno		Estagiário	
14	2ª	27/02/24	terça	9:00	17:00	8:00	8ª ao 12ª	seleção	CMC	Cascais Minton	FGA	Luis		Estagiário	
15	2ª	21/03/24	quinta	8:00	16:00	10:00	4ª ao 9ª	seleção	INT	Jogos Userianos	CAD	Catarina	Luis		Todos
16	2ª	22/03/24	sexta	8:00	15:00	7:00	4ª ao 9ª	seleção	INT	Jogos Userianos	CAD				Todos
17	2ª	21/04/24	terça	10:00	17:00	7:00	8ª ao 12ª	seleção	CMC	Cascais Volei 4x4	IBN	Catarina	Estagiário		
18	2ª	19/04/24	sexta	9:30	17:30	8:00	Sec	Inscritos	INT	Torneio Desportivos Sec	CAD	David		Maria+Luis	
19	2ª	19/04/24	sexta	8:00	15:30	7:30	CAD	Inscritos	INT	Festa da Comunidade Educativa	CAD	Américo			
20	2ª	01/06/24	sábado	9:30	16:00	6:30	1ª ciclo	todos	INT	Dia de Criança	CAD	Nuno		Luis+Américo	
21	2ª	Junho		9:00	16:00	7:00	1ª ciclo	todos	INT	Infant Cascais	CAD	Américo		Nuno+Estagiários	
22	2ª	Junho		9:30	16:00	6:30	Pre Escolar	todos	INT	Ginástica Pre Escolar	CAD	Catarina		Mário+Américo	

* Todos os professores colaboram nos dias das atividades de acordo com o seu horário, principalmente as que tem horário de resposta aos de inscristos, assim de. Caso algum professor não possa o resultado do dia não são atos alunos direti, antecipadamente, consultar ao professor responsável. Cabe ao responsável fazer a gestão de tempo dos professores conforme as suas necessidades.

Anexo III – Ficha didática de ginástica de solo

