



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA
BÁSICA E SECUNDÁRIA DE SÃO MARTINHO DO
PORTO**

Relatório de Estágio apresentado a provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em
Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado por Prof. Doutor
Pedro Daniel Nunes Silva Onofre Pinto

**MIGUEL GERMANO ESPÍRITO SANTO FERNANDES,
22105602**

Lisboa

2025

www.ulusofona.pt



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA
BÁSICA E SECUNDÁRIA DE SÃO MARTINHO DO
PORTO**

“VERSÃO FINAL”

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário Lisboa no dia 27/05/2025, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N.º125/2025, de 10 de fevereiro de 2025, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor António Manuel Marques de Sousa Alves Lopes

Arguente: Prof. Doutor João Jorge Comédias Henriques

Orientador: Prof. Doutor Pedro Daniel Nunes Silva Onofre Pinto

**MIGUEL GERMANO ESPÍRITO SANTO FERNANDES,
22105602**

Lisboa

2025

Agradecimentos

Em primeiro lugar, ao Orientador de Faculdade, Professor Augusto Aniceto, pela disponibilidade de me ajudar nesta fase do meu percurso académico.

Ao Orientador de Escola, professor Carlos Gomes, por tudo o que me ensinou, pela forma que me fez refletir ao longo deste Estágio Pedagógico, com o intuito de alcançar o sucesso. Um obrigado pela forma como fui acolhido, agradecendo também ao Grupo de Educação Física que desde o primeiro minuto me fizeram sentir parte da “família”.

À minha família, especialmente mãe, pai e irmã, pelo suporte dado desde o primeiro ano e por terem acreditado sempre, mesmo nas horas mais difíceis.

Aos meus alunos, que confiaram no meu trabalharam, ajudaram no meu desenvolvimento enquanto profissional como pessoa, ficarão sempre na minha memória.

Aos meus colegas e amigos Alexandre Lopes e Ricardo Ramos que foram um braço direito ao longo deste percurso académico.

Resumo

O presente relatório surge no âmbito do Estágio Pedagógico realizado na Escola Básica e Secundária de São Martinho do Porto, integrado no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. O estágio representa uma etapa fundamental na formação permitindo aplicar conhecimentos adquiridos e desenvolver competências profissionais.

Este relatório pretende ser uma reflexão crítica sobre as práticas pedagógicas nas áreas de Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário evidenciando aprendizagens, dificuldades superadas e estratégias adotadas. Apresenta conclusões que sustentam o crescimento pessoal e profissional, reforçando o compromisso com a melhoria contínua enquanto futuro professor.

A Lecionação foi centrada no planeamento por etapas, destacando a dança como estratégia para promover o desenvolvimento social dos alunos e fortalecer a relação interpessoal.

A Direção de Turma permitiu um acompanhamento próximo e individualizado, promovendo o trabalho de estruturas cooperativas e a consciencialização de hábitos de vida saudáveis através do projeto específico e de saída de campo.

No Desporto Escolar, o trabalho incidiu no grupo-equipa de badminton, permitiu aplicar conhecimentos técnico-táticos e desenvolver a aptidão aeróbica dos alunos através de exercícios HIIT adequados à própria modalidade.

Relativamente ao Seminário, foi concebido e validado um protocolo de avaliação inicial para o 3º ciclo, tornando-se uma ferramenta útil no processo avaliativo para o grupo de Educação Física.

Palavras-Chave: Estágio Pedagógico; Relação Interpessoal; Avaliação Inicial; Aptidão Aeróbica.

Abstract

This report is part of the Teaching Internship undertaken at Escola Básica e Secundária de São Martinho do Porto, within the Master's in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education. This internship represents a crucial stage in teacher training, offering the opportunity to apply acquired knowledge and develop professional skills.

The report aims to provide a critical reflection on pedagogical practices in the areas of Teaching, Homeroom Guidance, School Sports, and the Seminar, highlighting learning outcomes, challenges overcome, and strategies adopted. It presents conclusions that underpin both personal and professional growth, reinforcing a commitment to continuous improvement as a future teacher.

In the Teaching component, lesson planning was structured in stages, with a particular focus on using dance as a strategy to foster students' social development and strengthen interpersonal relationships.

Homeroom Guidance enabled close, individualized follow-up, encouraging cooperative structures and raising awareness about healthy lifestyle habits through specific projects and field trips.

In School Sports, work was centred on the badminton team, allowing the implementation of technical and tactical knowledge and the development of students' aerobic fitness through HIIT exercises tailored to the sport.

Regarding the Seminar, an initial assessment protocol was designed and validated for the 3rd cycle, becoming a useful tool in the evaluation process of the Physical Education department.

Keywords: Teaching Internship; Interpersonal Relationships; Initial Assessment; Aerobic Fitness.

Abreviaturas

ABCD – Aptidão Física, Bolas, Colchões e Dança

AI – Avaliação Inicial

CF – Condição Física

CT – Conselho de Turma

DE – Desporto Escolar

DEF – Departamento de Educação Física

EBSSMP – Escola Básica e Secundária de São Martinho do Porto

EE – Encarregados de Educação

EF – Educação Física

FZSAF – Fora da Zona Saudável de Atividade Física

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

OE – Orientador de Escola

PASEO – Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória

PE – Projeto Educativo

PNEF – Programas Nacionais de Educação Física

PTI – Professor a Tempo Inteiro

SC – Saída de Campo

SMP – São Martinho do Porto

ZSAF – Zona Saudável de Atividade Física

Índice

Introdução	14
Capítulo I - Contextualização do Estágio	18
1. A Escola	19
2. Recursos	19
3. Caracterização da Turma	22
Capítulo II – Lecionação	23
1. 1. ^a Etapa – Prognóstico	24
1.1. Plano	24
1.2. Formação de Grupos	26
1.3. Área das Atividades Físicas	26
1.4. Área da Aptidão Física	28
1.5. Área dos Conhecimentos	28
1.6. Balanço	28
1.6.1. Área das Atividades Físicas	28
1.6.2. Área da Aptidão Física	30
1.6.3. Área dos Conhecimentos	31
1.6.4. Balanço Pessoal	31
2. 2. ^a Etapa - Prioridades	32
2.1. Plano	32
2.2. Formação de Grupos	33
2.3. Áreas das Atividades Físicas	33
2.4. Área da Aptidão Física	36
2.5. Área dos conhecimentos	36
2.6. Balanço	37
2.6.1. Área das Atividades Físicas	37
2.6.2. Área da Aptidão Física	39
2.6.3. Área dos Conhecimentos	39
2.6.4. Balanço Pessoal	40
3. 3. ^a Etapa – Progresso	40
3.1. Plano	40
3.2. Formação de Grupos	41
3.3. Áreas das Atividades Físicas	42
3.4. Área da Aptidão Física	44
3.5. Área dos conhecimentos	44

3.6. Balanço	45
3.6.1. Área das Atividades Físicas	45
3.6.2. Área da Aptidão Física	46
3.6.3. Área dos Conhecimentos	46
3.6.4. Balanço Pessoal	47
4. 4.ª Etapa – Produto	47
4.1. Plano	47
4.2. Formação de Grupos	48
4.3. Área das Atividades Físicas	48
4.4. Área da Aptidão Física	50
4.5. Área de Conhecimentos	50
4.6. Balanço	50
4.6.1. Área das Atividades Físicas	50
4.6.2. Área da Aptidão Física	53
4.6.3. Área dos Conhecimentos	53
4.6.4. Balanço Pessoal	53
5. Professor a Tempo Inteiro (PTI)	54
5.1. Objetivos	54
5.2. Plano (1º PTI)	54
5.3. Balanço	55
5.4. Objetivos	56
5.5. Plano (2º PTI)	56
5.6. Balanço 2º PTI	56
6. Projeto Específico da Lecionação	57
6.5. Objetivos	58
6.6. Balanço	58
7. Balanço Geral	59
Capítulo III – Direção de Turma	61
1. Caracterização da Turma	62
2. 1.ª Etapa	62
2.1. Objetivos	62
2.2. Balanço	63
3. 2.ª Etapa	64
3.1. Objetivos	64
3.2. Balanço	65

4. 3.ª Etapa	66
4.1. Objetivos	66
4.2. Balanço	67
5. 4.ª Etapa	67
5.1. Objetivos	67
5.2. Balanço	67
6. Projeto Específico da Direção de Turma	68
6.1. Plano	68
6.2. Objetivos	69
7. Saída de Campo	71
7.1. 1ª Etapa	71
7.2. 2ª Etapa	72
7.3. 3.ª Etapa	74
7.4. 4.ª Etapa	75
8. Balanço Geral	76
Capítulo IV - Desporto Escolar	78
1. Caracterização do Desporto Escolar	79
2. Caracterização do grupo	79
3. 1ª Etapa	80
3.1. Objetivos	80
3.2. Plano	81
3.3. Balanço	81
4. 2ª Etapa	82
4.1. Objetivos	83
4.2. Plano	83
4.3. Balanço	84
5. 3ª Etapa	85
5.1. Objetivos	85
5.2. Plano	85
5.3. Balanço	86
6. 4ª Etapa	87

6.1. Objetivos	87
6.2. Plano	87
6.3. Balanço	88
7. Projeto Específico do Desporto Escolar	88
7.1. Objetivos	89
8. Atividades na Escola	90
8.1. Corta-Mato	90
8.2. Kids' Athletics	91
8.3. Dia do Profissional	91
8.4 Dia do Desporto Escolar	91
9. Balanço Geral	91
Capítulo V – Protocolo de Avaliação Inicial para o 8º ano	93
1. Objetivos	94
2. 1ª Etapa	94
2.1. Pertinência e Revisão da Literatura	94
3. 2ª Etapa	96
3.1. Desenho do Estudo	96
3.2. Instrumentos	96
3.3. Amostra	97
3.4. Procedimentos	97
4. 3ª Etapa	97
4.1. Análise de Dados	97
5. 4ª Etapa	98
6. Balanço Geral	99
Conclusão	100
Referência Bibliográficas	104
Outros documentos	108
Referências Legislativas	109
Apêndices	I
Apêndice I - Cronograma 1ª Etapa de Lecionação	I
Apêndice II - Balanço da 1ª Etapa de Lecionação	II

Apêndice III - Prioridades de cada aluno após AI	III
Apêndice IV - Cronograma 2ª Etapa de Lecionação	V
Apêndice V - Exercícios da 2ª Etapa	VI
Apêndice VI - Cronograma 3ª etapa de Lecionação	VIII
Apêndice VII - Exercícios da 3ª Etapa	IX
Apêndice VIII - Cronograma 4ª etapa de Lecionação	XI
Apêndice IX - Exercícios da 4ª Etapa	XII
Apêndice X - Inquéritos Projeto Direção de Turma	XIV
Apêndice XI - Guião para a realização de trabalhos	XV
Apêndice XII - Autorização para Saída de Campo	XVI
Apêndice XIII - Cartaz Saída de Campo	XVII
Apêndice XIV - Lista de Responsabilidades DE	XVIII
Apêndice XV - Objetivos Específicos 2ª Etapa DE	XIX
Apêndice XVI - Objetivos Específicos 3ª Etapa DE	XX
Apêndice XVII - Folha de registo do Projeto DE	XXI
Apêndice XVIII - Lista de Atividades na Escola	XXII
Apêndice XIX - Critérios de Avaliação Trabalho Projeto DT	XXIII
Apêndice XX - Cartaz Projeto Seminário	XXIV
Apêndice XXI – Exemplo de exercício HIIT	XXV
Apêndice XXII – Protocolo Avaliação Inicial	XXIV
Apêndice XXIII – Exemplo do Protocolo Avaliação Inicial para JDC	XXV
Apêndice XXIV – Exemplo do Protocolo Avaliação Inicial para Atletismo	XXVI
Apêndice XXV – Exemplo do Protocolo Avaliação Inicial para Danças Tradicionais	XXVII
Anexos	XXV
Anexo 1 - Roulement	XXV

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Dificuldades dos alunos após AI das atividades físicas	29
Tabela 2 - Dificuldades dos alunos após AI da aptidão física	30
Tabela 3 - Alunos mais capacidades e cooperativos	33
Tabela 4 - Grupos de trabalho	33
Tabela 5 - Balanço após 2.ª etapa das atividades físicas	37
Tabela 6 - Balanço após 2.ª etapa da aptidão física	39

Tabela 7 - Grupos de trabalho	41
Tabela 8 - Balanço após 3.ª etapa das atividades físicas	45
Tabela 9 - Grupos de Trabalho.....	48
Tabela 10 - Comparação dos níveis de desempenho entre a 1ª e 4ª etapas	51
Tabela 11 - Comparação dos resultados da turma nos testes FITEscola entre a 1ª e 4ª etapas	53
Tabela 12 - Horário do 1º PTI	55
Tabela 13 - Horário do 2º PTI	56
Tabela 14 - Cronograma do Projeto de DT	69
Tabela 15 - Respostas aos inquéritos do Projeto DT	70
Tabela 16 - Planeamento anual do DE	80
Tabela 17 - Comparação dos resultados para o projeto específico de DE	90
Tabela 18 - Análise às respostas dadas pelo DEF	97

Índice de Quadros

Quadro 1 - Horário.....	15
Quadro 2 - Plano Geral de Estágio	17
Quadro 3 - Recursos Espaciais	20
Quadro 4 - Polivalência de espaços	21
Quadro 5 - Objetivos da 1ª Etapa.....	25
Quadro 6 - Objetivos da 2.ª Etapa.....	32
Quadro 7 - 2ª Etapa: Objetivos por grupo (voleibol)	34
Quadro 8 - 2ª Etapa: Objetivos por grupo (basquetebol)	34
Quadro 9 - 2ª Etapa: Objetivos por grupo (Badminton)	35
Quadro 10 - Objetivos da 3.ª Etapa.....	41
Quadro 11 - 3.ª Etapa: Objetivos por grupo (voleibol).....	42
Quadro 12 - 3ª Etapa: Objetivos por grupo (Basquetebol)	43
Quadro 13 - 3ª Etapa: Objetivos por grupo (Badminton)	43
Quadro 14 - Objetivos da 4ª etapa	47
Quadro 15 - 4ª Etapa: Objetivos por grupo (Voleibol).....	49
Quadro 16 - 4ª Etapa: Objetivos por grupo (Basquetebol)	49
Quadro 17 - Objetivos do 1º PTI	54
Quadro 18 - Objetivos do 2º PTI	56
Quadro 19 - Objetivos do Projeto Específico de Lecionação	58
Quadro 20 - Objetivos da 1ª Etapa.....	63
Quadro 21 - Objetivos da 2ª Etapa.....	64
Quadro 22 - Objetivos da 3ª Etapa.....	66
Quadro 23 - Objetivos da 4ª Etapa.....	67
Quadro 24 - Objetivos do Projeto Direção de Turma	69
Quadro 25 - Objetivos da SC	72
Quadro 26 - Dinâmicas Interdisciplinares	74
Quadro 27 - Objetivos da 1ª Etapa do DE	81
Quadro 28 - Caracterização dos atletas do DE	82
Quadro 29 - Objetivos da 2ª Etapa do DE	83
Quadro 30 - Objetivos Prioritários (2ª Etapa).....	84
Quadro 31 - Objetivos da 3ª Etapa do DE	85
Quadro 32 - Objetivos a desenvolver na 3ª Etapa.....	86

Quadro 33 - Objetivos a desenvolver na 4ª Etapa.....	87
Quadro 34 - Objetivos a desenvolver na 4ª Etapa.....	88
Quadro 35 - Objetivos do Projeto Específico	89
Quadro 36 - Objetivos Gerais do Projeto de Seminário.....	94
Quadro 37 - Objetivos da 1ª Etapa do Projeto de Seminário	94
Quadro 38 - Objetivo da 2ª Etapa do Projeto de Seminário.....	96
Quadro 39 - Objetivos da 3.ª Etapa do Projeto de Seminário	97
Quadro 40 - Objetivos da 4.ª Etapa Projeto Seminário.....	98

Introdução

O presente relatório foi realizado no âmbito do Estágio Pedagógico (EP), inserido no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS). Esta fase proporciona ao professor estagiário a oportunidade de aplicar na prática todos os conhecimentos adquiridos ao longo do percurso académico. Bons e Brás (2003) destacam que o estagiário é incentivado a assumir um papel ativo e organizador, tomando decisões partilhadas e exercendo a autonomia de acordo com as suas capacidades em cada atividade.

A Lecionação constitui a área central do trabalho de um professor de Educação Física (EF). No entanto, este deve ser também um agente crítico e reflexivo no contexto escolar. Assim, o EP foca-se em quatro áreas que, apesar de distintas, se complementam: Lecionação, Direção de Turma (DT), Desporto Escolar (DE) e Seminário, conforme evidenciado nos projetos específicos.

Em termos práticos, o EP teve a duração de um ano letivo, durante o qual foi feito o acompanhamento de uma turma sob a orientação do Orientador de Escola. O horário pode ser consultado no quadro 1.

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
8:30 – 9:20					
9:30 – 10:20		DT			
10:30 – 11:20					
11:30 – 12:20				8ºC (Lecionação)	
12:30 – 13:20					
13:30 – 14:20	DE - Badminton				
14:30 – 15:20		8ºC (Lecionação)			
15:30 – 16:20		11ºB (Observação)			11ºB (Observação)
16:30 – 17:20					
17:30 – 18:20		DE -Badminton		DE - Badminton	

Quadro 1 - Horário

Na área da Lecionação, a principal função foi promover aprendizagens significativas nos alunos, tendo em conta os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF). O objetivo foi sempre estimular os alunos a desenvolverem uma boa literacia física, que compreende a competência em uma variedade de habilidades motoras e a utilização de ferramentas necessárias para atingir, de forma autónoma, os níveis recomendados de atividade física. Além disso, foi enfatizada a importância de conhecer os benefícios da atividade física e os valores de responsabilidade social, conforme explicam Martins, Gomes e Carreiro da Costa (2017). O

projeto desta área centrou-se na matéria de dança, valorizando tanto a disciplina em si quanto as relações interpessoais entre os alunos.

Na DT, o principal objetivo foi a melhoria dos resultados académicos dos alunos. O projeto desenvolvido teve esse foco, uma vez que, no início, as classificações eram alarmantes. Procurou-se, assim, fomentar a consciência sobre a importância de estilos de vida saudáveis para uma melhor predisposição para a aprendizagem.

Na área do DE, o foco foi desenvolver nos alunos capacidades técnico-táticas, aproximando-os da realidade do treino desportivo e preparando-os para competições ao longo do ano. O projeto específico visou o desenvolvimento da resistência aeróbia, incluindo a modalidade em questão nos exercícios. Os resultados foram bastante satisfatórios.

O Seminário teve alguma articulação com a Lecionação, uma vez que, no primeiro contacto com a escola, foi identificado que o Departamento de Educação Física (DEF) não possuía qualquer documento orientador para a avaliação inicial (AI) para o 3º ciclo.

O Plano Geral de Estágio está representado no quadro 2, detalhando os processos realizados tanto a nível individual como coletivo ao longo do ano.

	Setembro		Outubro					Novembro					Dezembro														
	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5										
Lecionação	Prognóstico – Avaliação inicial das competências e dificuldades da turma				Prioridades – Resolução de casos prioritários que estão mais longe dos objetivos finais.												Férias de Natal										
														OBS. PTI	1º PTI												
Direção de Turma	Prognóstico – Caracterização da turma e perceber o papel do Diretor de Turma																										
	1º CT		1º REE							2º CT	2º REE																
Desporto Escolar	Prognóstico – Avaliação inicial dos atletas				Prioridades – Desenvolver as principais dificuldades dos atletas.												Férias de Natal										
		DEDE							CM		1º EN																
Seminário	Prognóstico – Caracterização da Turma							Prioridades – Pesquisa Bibliográfica																			
	Janeiro					Fevereiro				Março					Abril												
	1	2	3	4	5					1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3						
Lecionação	Prioridades		Progresso		Interrupção Letiva					Progresso – Desenvolvimento das competências trabalhadas na etapa anterior e de novas.					Férias da Páscoa					Progresso							
	Análise das possibilidades de Saída de Campo				Reunião Avaliação					Planeamento e Preparação da Saída de Campo																	
Direção de Turma	Prioridades – Planeamento e preparação para operacionalizar										Progresso - Operacionalização										Progresso						
				3º CT	3º REE												4º CT										
Desporto Escolar	Prioridades				Interrupção Letiva					Progresso – Evolução do nível de jogo					Férias da Páscoa					Progresso							
			2º EN																			3º EN					
Seminário	Prioridades									Progresso – Planeamento e Preparação da Sessão										Progresso							
	Abril		Maio					Junho					Férias de Verão														
	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5															
Lecionação	Produto																										
			Saída de Campo	Obs. PTI	2º PTI																						
Direção de Turma	Produto																										
										5º CT	4º REE																
Desporto Escolar	Produto – Consolidação de todas as competências trabalhadas																										
	Regional		DP	Regional																							
Seminários	Progresso		Produto																								
						Sem																					

Quadro 2 - Plano Geral de Estágio

Legenda 1: (PTI) Professor a Tempo Inteiro; (CT) Conselho de Turma; (REE) Reunião Encarregados de Educação; (DEDE) Dia Europeu do Desporto na Escola; (EN) Encontro de Badminton; (Sem) Apresentação Seminário; (DP) Dia do Profissional; (CM) Corta-Mato

O presente documento está dividido em capítulos e subcapítulos, abordando as quatro áreas de intervenção, descrevendo o seu planeamento, objetivos, processos, resultados e balanços de cada área.

É importante referir que os nomes dos alunos foram alterados por números fictícios para garantir a proteção dos seus dados.

Capítulo I - Contextualização do Estágio

1. A Escola

A Escola Básica e Secundária de São Martinho do Porto (EBSSMP) situa-se na região oeste, no centro do país, no distrito de Leiria, no concelho de Alcobaça. O Agrupamento de Escolas de São Martinho do Porto inclui o Jardim-de-Infância do Casal Pardo, as Escolas do 1.º Ciclo de Alfeizerão, Casal Velho e São Martinho do Porto (SMP), o Centro Escolar da Cela, e a EBSSMP, recebendo alunos das freguesias de SMP, Alfeizerão, Cela, Famalicão, Tornada e Salir do Porto. É relevante mencionar que 10% dos alunos da EBSSMP são de outras nacionalidades, o que está em consonância com o projeto educativo (PE) da escola, que salienta a valorização da aceitação do outro e promove uma escola inclusiva para todos.

O PE orienta a educação no Agrupamento de Escolas e é aprovado pelos seus órgãos de administração e gestão, com validade de três anos (2022-2025). A EBSSMP pretende ser uma escola inclusiva, regendo-se por valores de humanismo, liberdade, solidariedade, tolerância, sentido de justiça, respeito e aceitação das diferenças, visando a formação integral dos alunos como pessoas autónomas, intervenientes, solidárias e com sentido democrático.

Na EBSSMP, apenas há toque de campainha para a entrada às 8h20 e para a saída às 17h20. Esta medida é enriquecedora para o desenvolvimento das crianças e jovens, pois promove a sua autonomia tanto no contexto escolar quanto no dia a dia.

A forte ligação ao mar e o trabalho reconhecido em atividades náuticas tornam a escola uma referência nesta área, permitindo oferecer aos alunos diversas atividades relacionadas.

2. Recursos

No primeiro contacto com a escola, após reunião com o professor orientador cooperante, foram procuradas as suas características a nível de recursos e envolvimento, nomeadamente recursos materiais, espaciais, humanos e temporais. Compreendeu-se como eram feitas as rotações pelos espaços destinados às aulas de EF, o funcionamento da escola e o trabalho do DEF. As decisões pedagógicas de planeamento e avaliação, no contexto da qualidade do ensino, devem considerar os recursos disponíveis na escola (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001).

No que toca aos recursos materiais, a EBSSMP dispõe de uma grande variedade de equipamentos, todos em boas condições para proporcionar o melhor ensino aos alunos. Em reunião do DEF, foi mencionado que, caso fosse necessário algum material ou se houvesse falta

de condições, os professores de EF poderiam solicitar ao coordenador, que expunha a necessidade à direção.

Relativamente aos recursos espaciais, a escola está bem equipada, dispondo de três espaços para a prática: o pavilhão, onde se pode lecionar qualquer modalidade; o campo exterior grande, com quatro tabelas de basquetebol, uma caixa de areia para o salto em comprimento, uma pista de atletismo e duas balizas; e o campo exterior pequeno, que possui duas balizas. No pavilhão, temos sempre ao nosso dispor um terço de um campo regulamentar de futsal, uma vez que três turmas têm aula em simultâneo (quadro 3).

Espaço	Material para Lecionação
Pavilhão Norte	1/3 campo futsal, campo basquetebol com 2 tabelas, campo voleibol.
Pavilhão Sul	1/3 campo futsal, campo basquetebol com 2 tabelas, campo voleibol.
Campo Exterior Pequeno	1 campo de futsal reduzido com 2 balizas
Campo Exterior Grande	Pista de atletismo, caixa de areia, 2 campos de basquetebol, 1 campo de futsal com 2 balizas.

Quadro 3 - Recursos Espaciais

A rotação pelos espaços é definida pelo *roulement* (Anexo 1). O DEF decidiu, como tem sido prática há alguns anos, realizar a rotação dos espaços de duas em duas semanas, garantindo que cada turma utilize os diferentes espaços de forma equitativa (pavilhão, campo exterior grande e campo exterior pequeno) conforme ilustração no quadro 4.

Quando as condições climáticas não são favoráveis para a prática no exterior, a realização das aulas torna-se mais difícil, pois apenas existe um pavilhão e um pequeno ginásio associado ao pavilhão, onde é possível realizar aulas de dança e ginástica de solo. Uma das funções do professor é maximizar o uso dos espaços, procurando maior polivalência e não restringindo determinadas matérias a certos espaços. Contudo, a ginástica de solo e de aparelhos é impossível de realizar fora do pavilhão, pois não se podem transportar colchões e aparelhos para o exterior.

Espaços	Matérias												
	JDC				Ginástica		Atletismo			ARE	Outras		AEN
	Futebol	Andebol	Basquetebol	Voleibol	Solo	Aparelhos	Corridas	Saltos	Lançamentos	Dança	Badminton	Luta	Orientação
Pavilhão													
Campo Exterior Pequeno													
Campo Exterior Grande													

Quadro 4 - Polivalência de espaços

Legenda de cores:

- Verde – Favorável para a prática de atividade
- Amarelo – Prática moderada mas com precauções
- Vermelho – Impossível realizar atividade Física

Desde o início, a escola mostrou-se sobrelotada, sem salas de aula disponíveis. Assim, quando as condições climatéricas são adversas, há necessidade de dialogar entre colegas para encontrar a melhor solução e evitar que nenhuma aula seja comprometida.

No que se refere aos recursos humanos, o DEF é constituído por onze professores, incluindo dois professores estagiários. Desde o início, todos os professores se mostraram dispostos a ajudar os professores estagiários, mantendo sempre um bom relacionamento e colaborando na gestão dos recursos espaciais quando as condições climatéricas afetavam as aulas no exterior. Os auxiliares mantêm uma boa relação com os professores de EF, estando sempre disponíveis para ajudar. São um fator importante para o bom funcionamento das aulas, assegurando que o pavilhão, o ginásio, os materiais e os balneários estejam sempre acessíveis e limpos.

No que toca aos recursos temporais, em particular aos horários, considera-se que a turma lecionada não cumpre o que é proposto pelos PNEF, que recomendam um mínimo de três sessões de EF por semana. A turma tem apenas uma sessão de 50 minutos e outra de 100 minutos em dias não consecutivos, mas cumpre a carga horária semanal de 135 minutos de tempo útil de aula recomendada pelos PNEF (Jacinto et al., 2001).

Na rotação das turmas pelos espaços, foi produtivo o facto das turmas do mesmo ano de escolaridade terem aulas de EF nos mesmos horários. Jacinto et al., (2001) justificam que os professores, quando acharem conveniente, possam trabalhar com turmas do mesmo ano, aplicando estratégias que envolvam todas as turmas, promovendo objetivos do domínio social, como a mudança de parceiros ou adversários.

3. Caracterização da Turma

A turma lecionada foi o 8.ºC, inicialmente composta por treze alunos, e no fim por dezanove, sendo dez do género feminino e nove do género masculino. Ao longo do ano, o número de alunos variou, com entradas e saídas frequentes. Este fator teve um impacto negativo na turma, que já apresentava comportamentos desviantes, fracas relações interpessoais, bem como problemas de assiduidade e pontualidade desde o início.

Capítulo II – Lecionação

A EF distingue-se de todas as outras disciplinas, pois a função dos professores, é demonstrar que ela vai além da mera expressão de dotes físicos. A EF envolve vários fatores, como a aquisição de padrões motores adequados, uma maior capacidade de socialização, a incorporação dos valores inerentes a cada modalidade e a autonomia para a prática de atividade física, promovendo estilos de vida saudáveis.

No que diz respeito ao planeamento, existem duas alternativas: o planeamento por blocos, onde os alunos aprendem e desenvolvem a mesma matéria de forma isolada durante algum tempo, antes de passar para a seguinte. O planeamento por etapas, que foi utilizado durante todo o ano letivo, pois respeita os ritmos de aprendizagem dos alunos, sendo recomendado pelos PNEF (Jacinto et al., 2001). Sempre que possível, as aulas tiveram uma componente de aptidão física; estiveram presentes bolas, nomeadamente os jogos desportivos coletivos (JDC); a presença de colchões para a lecionação das matérias de ginástica; e contemplaram a dança. Este planeamento permite ao professor escolher objetivos adequados às necessidades e possibilidades dos alunos (Ministério da Educação [ME], 1992, p.35), respeitando os ritmos de aprendizagem. O ano letivo foi dividido em quatro etapas:

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

1. 1.^a Etapa – Prognóstico

1.1. Plano

Na 1.^a etapa de lecionação, segundo Jacinto et al., (2001), o professor necessita de um período de 4 a 5 semanas para adotar as melhores decisões de planeamento. Assim, após reunião com o DEF, foi estipulado que as primeiras cinco semanas seriam dedicadas à AI, com o objetivo de avaliar todos os alunos nas matérias a serem abordadas ao longo do ano letivo, estabelecendo prioridades para a etapa seguinte do planeamento.

As aulas mantiveram uma estrutura consistente desde a AI até ao final do ano, criando rotinas como forma de “entender as situações de AI como situações de aprendizagem” (Carvalho, 1994, p. 140). Através destas observações, foi possível identificar se existiam rotinas nos anos anteriores, o nível de prática do grupo e dos alunos, estabelecendo objetivos que

respondam às suas necessidades e prevendo as metas de aprendizagem e os métodos para alcançá-las, prestando especial atenção aos alunos com maiores dificuldades em cada matéria.

Na primeira aula, a principal preocupação foi transmitir os objetivos da disciplina e os valores intrínsecos, destacando que os principais intervenientes seriam os próprios alunos. Bom e Brás (2003) defendem que a esta área se caracteriza pela prática do aluno, que deve tomar decisões, arriscar soluções para problemas e corresponder à dinâmica das situações, em convivência e superação.

É importante que o professor realize uma avaliação diagnóstica, orientando-se pelo plano plurianual e pelo protocolo de AI estabelecido pela escola. A avaliação é uma fase fundamental para o planeamento do ano letivo, permitindo aferir o conhecimento prévio e o nível de habilidade dos alunos, e orientando o trabalho do professor na turma. Assim remata-se este pensamento com a ideia de que “a avaliação inicial é um processo decisivo pois, permite a cada professor orientar e organizar o seu trabalho na turma” (Jacinto et al., 2001, p. 22).

“Na 1ª etapa do ano, em que se procede à avaliação inicial, o professor tem que ficar com a ideia clara, a aferir durante o processo, sobre quais os alunos com mais dificuldades em cada bloco programático, e o bloco ou blocos em que o conjunto da turma se apresenta mais atrasado em relação ao programa desse ano de escolaridade.” (ME, 1992, p. 76).

Desta forma definiram-se os seguintes objetivos e os resultados alcançados posteriormente conforme demonstrado no quadro 5:

Objetivos	Indicador de avaliação	Resultado
1.1 Retomar os níveis de atividade física após as férias	Tempo útil de aula	Cumprido
1.2 AI das diferentes subáreas para adequar o plano às necessidades dos alunos	Avaliação diagnóstica	Parcialmente cumprido
1.3 Criar regras e rotinas	Pontualidade e transição entre tarefas	Parcialmente cumprido

Quadro 5 - Objetivos da 1ª Etapa

Nesta primeira etapa, pretendeu-se atingir vários objetivos: apresentar os PNEF aos alunos (para que estejam consistentes e preparados para o ano letivo), retomar os níveis de atividade física após as férias, avaliar o nível inicial dos alunos nas diferentes matérias e na aptidão física (para a realização de planos adequadas às suas necessidades), rever aprendizagens anteriores, criar regras e rotinas nas aulas, identificar os alunos com mais dificuldades e propor objetivos realistas, gerindo eficientemente os recursos disponíveis. A elaboração de um cronograma foi oportuna para organizar as matérias de modo a tornar os espaços o mais produtivos possível (Apêndice I).

1.2. Formação de Grupos

A formação de grupos para esta etapa inicial foi um desafio. A estratégia foi formar grupos heterogêneos com base nas notas do ano anterior, tendo existido alguma resistência, especialmente entre as alunas que não queriam estar no mesmo grupo que os alunos. A solução foi promover a cooperação, desafiando os alunos mais aptos a ajudarem os colegas com mais dificuldades (Martins et al., 2017), valorizando a consistência e o espírito de solidariedade. Aos alunos com mais dificuldades, foi transmitido que poderiam superar os desafios e ter um bom aproveitamento através do empenho e da vontade de aprender. Onofre (1995) afirma que uma das funções do professor é transformar o conjunto de alunos num grupo coeso, promovendo valores de solidariedade, tolerância à diferença e cooperação.

1.3. Área das Atividades Físicas

Na primeira semana de aulas, os alunos mostraram-se nervosos por estarem a ser observados. Foi reforçado que se tratava de uma avaliação diagnóstica inicial para que fosse possível conhecer melhor cada um, nas diferentes matérias a serem abordadas. “É um processo usado para descobrir o conhecimento anterior e nível de habilidade dos alunos, identificando as suas dificuldades, os interesses e preferências.” (Comédias, 2012, p. 31).

Reforçou-se a importância de dar o máximo na AI e em todas as aulas, explicando que ao longo do ano teriam mais avaliações formativas, cujo objetivo é dar-lhes conhecimento sobre o seu progresso no processo de ensino-aprendizagem. Carvalho (1994) defende que este período deve ser vivido num clima de constante desafio e não apenas como um exame avaliativo, aproximando-se ao máximo ao contexto das aulas regulares.

Em concordância com as indicações dos PNEF (Jacinto et al., 2001) para o 8.º ano, e considerando que a turma apresentava níveis de desempenho mais baixos do que o esperado, as situações de avaliação foram de nível introdutório, abrangendo JDC (Andebol, Futebol, Basquetebol e Voleibol), Atletismo, Ginástica, Atividades Rítmicas e Expressivas (Dança Tradicional e Social) e Badminton.

Os critérios de avaliação utilizados foram do nível introdutório, uma vez que, segundo os PNEF, os alunos do 8.º ano devem cumprir o nível introdutório em seis matérias das diferentes subáreas (Jacinto et al., 2001).

Para a AI dos alunos foi usado o documento das Aprendizagens Essenciais, dado que não tínhamos um protocolo de AI no DEF. No **andebol**, a situação de jogo (4+1 x 4+1) num campo reduzido com bola “afável” n.º 0, avaliando a capacidade de defesa, desmarcação, decisão de passar ou driblar e remate em salto. No **futebol**, exercício de superioridade numérica (3x1) e uma situação de jogo (4x4) com guarda-redes em espaço amplo, avaliando a marcação individual, desmarcação, enquadramento com a baliza e decisão de passar, conduzir ou rematar. No **basquetebol**, situação de jogo 3x3 em campo reduzido, avaliando a defesa, desmarcação, decisão de passar ou driblar e lançamento na passada. No **voleibol**, situação de jogo (2+2) com rede a aproximadamente 2 metros e bola “afável”, avaliando o serviço por baixo, a colocação e o toque para continuidade do jogo.

No **atletismo**, foi avaliada a corrida de velocidade de 40 metros (velocidade máxima sem desaceleração), a corrida de estafetas (recebendo com controlo visual e em movimento), a corrida de barreiras e o salto em comprimento (se não existe uma redução da velocidade e se a receção é a pés juntos.) Na **ginástica** foram avaliados os elementos de solo como rolamentos à frente e atrás, pino, roda, rodada e posições de equilíbrio, e na **ginástica de aparelhos**, o salto ao eixo no plinto e salto em extensão no minitrampolim.

Na parte das Atividades Rítmicas Expressivas, nomeadamente na **dança**, iniciou-se a aprendizagem da dança tradicional “regadinho”, a ser continuada na etapa das prioridades, dado que a turma nunca teve contacto com esta temática. Na subárea de **Badminton**, a avaliação focou-se numa situação de 1+1, avaliando os batimentos por baixo e por cima e a deslocação para o ponto de queda do volante. Na subárea de **orientação**, realizou-se um percurso com orícones.

1.4. Área da Aptidão Física

Nesta área foi pertinente a realização de questões aos alunos sobre as férias. Foi-lhes perguntado se se mantiveram ativos, em clubes, campos de férias ou se realizaram algum tipo de atividade física regular. A maioria da turma não se mostrou ativa. Desta forma, considerou-se importante incluir em todas as aulas exercícios de condição física (CF), de modo que, no futuro, os alunos consigam realizar atividade física de forma autónoma, com um repertório variado de exercícios. Um dos objetivos da EF “é conduzir a que cada um se aproprie da prática de atividades físicas, de modo que saiba utilizá-las ao longo da escolaridade e da vida.” (ME, 1992, p. 26).

No âmbito da aptidão física, foram aplicados os testes FITEscola, referentes à composição corporal, resistência, força e flexibilidade, para aferir quais os alunos que estão na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF), tendo em conta valores de referência a nível nacional. Os testes de aptidão foram realizados na terceira semana, uma vez que, na primeira aula, reparou-se que os alunos, em geral, não se mostram muito ativos durante as férias de verão. Assim, tiveram algumas aulas de preparação, focadas na CF.

Os alunos do 8.º ano devem estar na ZSAF nos testes de aptidão aeróbia e muscular, segundo o programa FITEscola, tendo em conta a idade e género. Na EBSSMP, avalia-se a aptidão física através dos valores dos testes do vaivém, da força média (abdominais), da força superior (flexões), da força inferior (saltos a dois pés) e da flexibilidade dos membros superiores e inferiores, como se pode ver no quadro resumo dos resultados dos alunos nos testes FITEscola.

1.5. Área dos Conhecimentos

Na área de conhecimentos, nesta fase inicial, aproveitou-se para dar a conhecer os PNEF e objetivos para que sejam bem-sucedidos no presente ano curricular. Também foi oportuno realizar algumas perguntas informais para perceber o paradigma geral da turma.

1.6. Balanço

1.6.1. Área das Atividades Físicas

Para a realização da 1.ª etapa, distribuíram-se as matérias de forma que todos os alunos tivessem oportunidade de passar, pelo menos uma vez, por cada matéria que seria avaliada. Foi difícil nas matérias com várias subáreas, como o atletismo e a ginástica. O objetivo era que todas as aulas incluíssem a matéria a ser avaliada, a matéria da aula seguinte e uma parte de CF,

dado que os alunos tinham vindo de umas férias pouco ativas. Tentou-se potenciar ao máximo todos os espaços disponíveis para a realização das aulas.

Os critérios de avaliação, como já referido, foram de nível introdução, pois, segundo os PNEF, os alunos do 8.º ano têm de cumprir este nível em seis matérias das diferentes subáreas. “A interpretação das informações recolhidas permite ao professor tomar as decisões pedagógicas que julgar mais adequadas, entre as quais, a definição do nível do programa que integra o conjunto de objetivos a concretizar pelos alunos” (Carvalho, 1994, p. 142). Observando os indicadores, rapidamente notou-se que a turma, no geral, tinha dificuldades e que seria necessário trabalhar os critérios de nível introdução.

Após esta AI, foi possível identificar os alunos com mais dificuldades por matéria, os que estão perto de atingir o sucesso e os que têm mais competências. Como se pode ver na tabela 1:

Matérias	Alunos com menos capacidades	Alunos fronteira	Alunos facilitadores
Futebol	7, 15	1, 2, 3, 4, 5, 6, 12	8, 9, 10, 11, 13
Andebol	7, 15	1, 3, 4, 5, 6	2, 8, 9, 10, 11, 12, 13
Basquetebol	1, 3, 5, 6, 7, 15	2, 4, 8	9, 10, 11, 12, 13
Voleibol	4, 7, 15	1, 2, 3, 5, 6, 9, 10, 11	8, 12, 13
Badminton	7, 15	3, 4, 5, 6, 11, 12	1, 2, 8, 9, 10, 13
Dança	-	Todos	-
Orientação	-	-	Todos
Ginástica de Solo	4, 5, 6, 7, 15	3, 9, 10, 11	1, 2, 8, 12, 13
Ginástica de Aparelhos	3, 4, 5, 6, 7, 15	1, 2, 8, 9, 10, 11, 12, 13	-
Salto em comprimento	-	3, 4, 5, 6, 7, 15	1, 2, 8, 10, 11, 12, 13
Corrida de estafetas	3, 6, 7, 15	1, 2, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 13	-
Corrida de Barreiras	5, 6, 7, 15	3, 4	1, 2, 8, 9, 10, 11, 12, 13
Lançamento do peso	-	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 12, 15	9, 10, 11, 13
Velocidade	-	6, 7, 15	1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 13

Tabela 1 - Dificuldades dos alunos após AI das atividades físicas

A tabela representa o nível dos alunos nas diferentes matérias, “alunos menos aptos” são aqueles que têm mais dificuldades, não cumprindo a maioria dos critérios – não cumprem nível introdução. Os “alunos fronteira” estão perto de cumprir o nível introdutório, mas ainda não cumprem um ou dois critérios. Os “alunos facilitadores” já cumprem os critérios de nível introdução, ou seja, de nível elementar. Poderão ser facilitadores de aprendizagem para os alunos com mais dificuldades na próxima etapa e trabalhar no próximo nível quando em grupos homogêneos.

Tendo em conta as matérias de JDC de invasão, as maiores dificuldades estavam na tomada de decisão com posse da bola e na desmarcação. Nas matérias de JDC, as dificuldades são muito idênticas, pois os critérios são parecidos. No voleibol, que foi uma matéria prioritária, a maior dificuldade dos alunos era o deslocamento para o ponto de queda da bola, comprometendo a continuidade do jogo com a bola no ar.

Na ginástica, mais concretamente na ginástica de solo, a maioria dos alunos demonstraram dificuldades na realização de elementos gímnicos de forma isolada, tornando-se uma matéria prioritária, houve uma maior observação e presença para que os alunos com dificuldades pudessem passar pelas progressões necessárias. Na ginástica de aparelhos, o salto ao eixo no plinto é uma das matérias em que os alunos demonstram mais dificuldades, devido ao medo de realizar o salto por falta de confiança, tendo sido, portanto, uma matéria prioritária.

No atletismo, notou-se que a turma apresenta melhores competências, exceto na corrida de estafetas. Ainda assim, foi feita a AI do lançamento do peso na próxima etapa. No Badminton, os alunos fronteira tiveram dificuldades semelhantes às do voleibol no deslocamento para o ponto de queda do volante.

Na dança, não foi realizada uma AI, mas sim a introdução da dança tradicional portuguesa "regadinho", onde todos os alunos mostraram apetência para aprender e, futuramente, cumprir o nível introdutório, tornando-se uma matéria prioritária.

Na orientação, todos os alunos cumprem o nível introdutório, o que foi importante para a SC que fora realizada numa etapa mais à frente.

1.6.2. Área da Aptidão Física

Na área da aptidão física, pode verificar-se os resultados da turma na seguinte tabela:

Testes atividade física FITEscola	DZSAF	FZSAF
Vaivém	1, 2, 9, 11, 12, 13	3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 15
Abdominais	Todos	-
Extensões de Braços	2, 8, 10, 11, 12, 13	1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 15
Impulsão Horizontal	1, 2, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	3, 4, 5, 6, 15
Flexibilidade MS	Todos	15
Flexibilidade MI	1, 2, 3, 4, 8, 9, 10, 11, 12, 13	5, 6, 7, 15

Tabela 2 - Dificuldades dos alunos após AI da aptidão física

Na resistência (vaivém), dos 14 alunos avaliados, mais de metade (8) estavam fora da zona saudável, sendo uma prioridade tida em conta a trabalhar, mais especificamente, a resistência aeróbia. Na força (flexões de braços), 9 alunos estavam fora da zona saudável, sendo

mais uma capacidade a ser trabalhada na próxima etapa. Nos restantes testes, a maioria encontra-se na zona saudável, o que indica que fora fundamental trabalhar a resistência e a força na etapa prioridades.

Assumiu-se que as férias pouco ativas, conforme os alunos relataram na primeira aula, contribuíram para estes resultados. Nos testes do vaivém e da extensão de braços, sete alunos estavam fora da zona saudável, não cumprindo os requisitos dos PNEF: "Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITEscola, para a sua idade e sexo" (Direção-Geral da Educação [DGE], 2018, p. 8). É crucial analisar estes valores e refletir sobre a sociedade cada vez mais sedentária. Assim, na organização da etapa seguinte, além das matérias prioritárias, incluiu-se parte de CF nas aulas, para que os alunos valorizem e começassem a adquirir "ferramentas" para realizar atividade física fora do contexto escolar. Este paradigma suscitou reflexão e, naturalmente, pensar num possível projeto.

1.6.3. Área dos Conhecimentos

Na área de conhecimentos, considerou-se que a turma correspondeu às expectativas, apresentando um nível de conhecimento bastante satisfatório.

1.6.4. Balanço Pessoal

A nível pessoal, sentiu-se que a condução das aulas foi boa, uma vez que o tempo útil de aula foi sempre consideravelmente bem aproveitado, destacando o objetivo **1.1** cumprido. A forma como os objetivos da AI foram evidenciados aos alunos foi um fator crucial para guiá-los, focando-se em objetivos e metas desafiantes e exequíveis, de acordo com o seu nível de desempenho.

Um ponto menos positivo foi o facto de não se ter conseguido realizar a AI de todas as matérias que estavam previamente planeadas, como é visível no ponto **1.2** do quadro 5, que ficou parcialmente cumprido. Após reflexões e análises do colega estagiário e do Professor Orientador de Escola (OE) Carlos Gomes, foi considerado que o facto excessivo na AI e na atribuição de um nível aos alunos para cada matéria fez desperdiçar algum tempo, não conseguindo avaliar e tudo o que se tinha planeado para esta 1.^a etapa. O ponto **1.3** também foi parcialmente cumprido, uma vez que, apesar de terem pelo menos cinco minutos para se equiparem, os alunos demoravam bastante, principalmente as raparigas, que não gostavam de EF e utilizavam esse tempo como forma de perder tempo de aula.

2. 2.ª Etapa - Prioridades

2.1. Plano

Na 2ª etapa, após identificar as matérias onde os alunos apresentavam mais dificuldades e simultaneamente tinham maior probabilidade de sucesso, definiram-se as prioridades de ensino. Por esta razão, “as informações recolhidas na avaliação inicial dos alunos e na avaliação formativa, ao longo do ano, permitem-nos estabelecer concretamente essas prioridades/objetivos e ajustar sistematicamente a atividade dos alunos ao sentido do seu desenvolvimento” (Carvalho, 1994, p. 136).

Esta etapa, subsequente à AI, foca-se nas necessidades dos alunos nas diversas matérias do plano plurianual. O planeamento foi realizado por etapas, conforme recomendado pelos PNEF. O objetivo principal é ajustar os planos às necessidades e objetivos dos alunos, garantindo a individualização, continuidade e diferenciação dos ritmos de aprendizagem, ajustando as tarefas para metas exequíveis que mantenham os alunos empenhados e motivados para progredir.

Após terminada a 1ª etapa, identificou-se as necessidades dos alunos, reconhecendo as suas maiores dificuldades, os alunos mais cooperativos e os mais competentes. Com base nessa reflexão, foram selecionadas as prioridades de desenvolvimento dos alunos (ME, 1992), definindo-se os seguintes objetivos:

Objetivos	Indicador de avaliação	Resultado
1.3 Criar regras e rotinas	Pontualidade	Cumprido
1.4 Melhorar as aprendizagens prioritárias dos alunos	Níveis de desempenho nas matérias	Cumprido
1.5 Melhorar a aptidão física dos alunos que se apresentam FZSAF	Resultados testes FITEscola	Parcialmente cumprido
1.6 Iniciar o projeto específico de lecionação	Empenho dos alunos na dança tradicional “Regadinho”	Cumprido

Quadro 6 - Objetivos da 2.ª Etapa

O objetivo principal foi a melhoria das aprendizagens dos alunos nas matérias prioritárias. Esta 2.ª etapa foi composta por três unidades didáticas, com as seguintes datas: 17/10/2023 a 09/11/2023; 14/11/2023 a 07/12/2023; 12/12/2023 a 25/01/2024.

2.2. Formação de Grupos

Na AI, a formação de grupos foi uma dificuldade. Foi sugerida pelo OE, a criação de grupos heterogéneos em termos de desempenho, promovendo a cooperação entre alunos como meio de facilitar a aprendizagem. Os grupos desta etapa foram formados seguindo as orientações da tabela 3, utilizando alunos mais cooperativos e com maiores capacidades junto aos que têm mais dificuldades.

	Alunos com mais capacidades	Alunos com menos capacidades
Alunos mais cooperativos	4, 8, 12, 13	5, 15, 16
Alunos menos cooperativos	9, 10, 11	1, 2, 3, 6, 7, 14

Tabela 3 - Alunos mais capacidades e cooperativos

Esta tabela ajudou na formação de grupos nas diferentes matérias (tabela 4), permitindo identificar os alunos mais aptos a cooperar com os outros. Como esta etapa se centra nas prioridades dos alunos com mais dificuldades, todas as aulas enfatizaram a cooperação. Leitão (2006) destaca que a heterogeneidade dos grupos é crucial na aprendizagem cooperativa, influenciando variáveis como competências académicas e sociais, género, etnia e cultura.

Grupos de Trabalho	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3
	4, 13, 11, 1, 3, 6	8, 9, 7, 5, 15	12, 10, 2, 14, 16

Tabela 4 - Grupos de trabalho

2.3. Áreas das Atividades Físicas

As atividades físicas prioritárias foram: Voleibol, Basquetebol, Atletismo (lançamento do peso), Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos, Badminton, a Dança Tradicional Portuguesa - Regadinho e a Dança Social – Rumba Quadrada.

O voleibol foi prioritário por ser uma modalidade apreciada pela turma, permitindo melhorar a qualidade geral ao desenvolver a principal dificuldade dos alunos: o deslocamento para o ponto de queda da bola. Enfatizou-se a cooperação, responsabilizando os alunos mais competentes. Planearam-se situações reduzidas de 1+1 e 2+2, simplificando as condições do jogo para promover a aprendizagem dos alunos com mais dificuldades (Fraga, 1996). Foram desde logo impostas metas para manter a motivação de todos. Na situação 1+1, após transpor a bola por cima da rede dez vezes, os alunos passavam para a situação 2+2, destinada aos alunos mais competentes para se manterem motivados e para os que tinham mais necessidades terem um objetivo de subir para a situação mais complexa.

Matéria	Exercício	Objetivo	Alunos	Meta	Alternativa
Voleibol	V1 – 1+1 com auto-passe	Toque de dedos e deslocamento para o ponto de queda da bola.	4, 7, 15	10 transposições	Agarrar a bola depois do auto-passe
		Cooperação	8, 12, 13		-
	V2 – 2+2 jogo cooperação (só toque de dedos)	Toque de dedos e deslocamento para o ponto de queda da bola	1, 2, 3, 5, 6, 9, 10, 11	10 transposições com mínimo de 2 toques	-
		Cooperação	8, 12, 13		-

Quadro 7 - 2ª Etapa: Objetivos por grupo (voleibol)

O basquetebol foi outra prioridade, pois os alunos tinham dificuldades semelhantes. Desta forma, foi trabalhada a tomada de decisão com bola, a desmarcação e a finalização perante o alvo, pois verificam-se estas dificuldades nas diversas matérias dos JDC de invasão. O basquetebol, caracterizado pela abertura, incerteza e imprevisibilidade (Comédias, 2012), foi abordado com exercícios de superioridade numérica (3x1, 3x2). A redução do número de jogadores facilita a aprendizagem, permitindo mais tempo para pensar, maior contacto com a bola e mais oportunidades de realizar ações técnicas (Klusemann, Pyne & Foster, 2012). O jogo sem drible e o defesa com as mãos atrás das costas na situação 3x2 foram condicionantes impostas para aumentar o sucesso dos objetivos desta etapa.

Matéria	Exercício	Objetivo	Alunos	Meta	Alternativa
Basquetebol	B1 – situação 3x1 (quem lança ou perde a bola vai defender)	Tomada de decisão, desmarcação e lançamento quando isolado.	1, 3, 5, 6, 7, 15	Concretizar 5 a cada 10 lançamentos	Sem drible
		Cooperação	9, 10, 11, 12, 13		
	B2 – situação 3x2	Tomada de decisão, desmarcação e lançamento quando isolado.	2, 4, 8	Concretizar 8 a cada 10 lançamentos	Sem drible
		Cooperação	9, 10, 11, 12, 13		Sem drible Defesa com as mãos atrás das costas

Quadro 8 - 2ª Etapa: Objetivos por grupo (basquetebol)

A ginástica de solo foi prioritária porque a maioria dos alunos não cumpria os critérios de nível introdutório, sendo necessário especial atenção. Optou-se por demonstrar todos os elementos gímnicos como exemplo e, em todas as aulas, os alunos tinham recursos auxiliares na estação. Bom (1985) afirma que os materiais gráficos dinamizam a prática e a informação durante as aulas, facilitando a aprendizagem ao superar dificuldades e simplificar processos. Foi mantida a presença sempre perto dos alunos com mais dificuldades, garantindo segurança e confiança na execução dos exercícios.

No Badminton, muitos alunos tinham dificuldades semelhantes às do voleibol no deslocamento para o ponto de queda do volante. Realizaram-se situações de 1+1 com grupos heterogéneos, a fim de manter o volante em jogo por mais tempo, melhorando o batimento de *clear* e contando as transposições do volante por cima da rede. Após a AI, notou-se que alguns alunos tinham dificuldades em manter o volante jogável devido a uma má pega da raquete. Foi explicada a pega universal e planeados exercícios com o volante e a raquete, conforme indicado por Cação (2020).

Matéria	Exercício	Objetivo	Alunos	Meta	Alternativa
Badminton	b1 – Relação jogador com volante e com a raquete	Melhorar pega da raquete e familiarização com raquete e volante	7, 15	20 batimentos no volante	-
	b2 – 1+1 jogo cooperação	Deslocamento para o ponto de queda do volante e <i>clear</i>	3, 4, 5, 6, 11, 12	Contar transposições	-
		Cooperação – o colega tem de conseguir bater muitos batimentos de <i>clear</i>	1, 2, 8, 9, 10, 13		-

Quadro 9 - 2.ª Etapa: Objetivos por grupo (Badminton)

Na ginástica de aparelhos, focou-se no salto ao eixo no plinto, onde a maioria da turma não conseguia realizar o salto. Esta matéria foi trabalhada com exercícios progressivos a nível individual, demonstrando todas as progressões e garantindo as melhores condições de segurança.

No atletismo, trabalhou-se o lançamento do peso, muitos alunos tinham a mesma dificuldade (não colocar o peso junto ao pescoço no momento do lançamento), tornando-se um

facilitador no alcance do objetivo nesta matéria. Foram reforçadas as regras de segurança e realizadas as progressões recomendadas pela Federação Portuguesa de Atletismo [FPA] (2012): inicialmente lança com os pés paralelos, de seguida lançamento frontal com os pés destacados. Por fim, utilizou-se a estratégia do trabalho a pares, onde um aluno realiza e outro observa (Mosston & Ashworth, 2008), promovendo a cooperação e a solidariedade (Martins et al., 2017).

A dança foi definida como prioridade, pois a turma nunca tinha abordado esta temática. Continuou-se com o ensino da dança tradicional portuguesa “regadinho”, ensinando os passos inicialmente sem música (apenas com contagem dos tempos para que os alunos entendessem o ritmo da música e os passos) e depois com música, quando todos os passos estavam assimilados.

A segurança foi sempre uma preocupação, ajustando as matérias conforme necessário. Nas situações novas ou de risco, a intervenção direta do professor é crucial (ME, 1992).

2.4. Área da Aptidão Física

Em todas as aulas, desenvolveu-se a CF, identificada como prioridade na AI. Em termos práticos e, de forma, a combater esta problemática, recorreu-se a bibliografia para encontrar a melhor solução para desenvolver a aptidão física nas crianças e jovens no contexto da EF. Segundo Cao, Quan e Zhuang (2019), uma forma eficiente de desenvolver a aptidão física em crianças e jovens passa por circuitos HIIT, apresentando melhorias na aptidão cardiorrespiratória. Nas aulas de 50 minutos, realizou-se exercícios focados na resistência e força média por terem sido os resultados menos positivos da etapa anterior. Nas aulas de 100 minutos, a própria componente da aula já proporcionava carga suficiente para desenvolver a CF dos alunos, mas algumas aulas incluíam uma estação para treino da força média.

2.5. Área dos conhecimentos

Na área dos conhecimentos, utilizou-se o fim das aulas para questionar os alunos sobre as principais regras das matérias abordadas ao longo das aulas.

Os alunos todos os dias tinham uma questão teórica para trabalho de casa, e na aula seguinte, um aluno era escolhido aleatoriamente para responder, gerando um pequeno debate. Esta estratégia foi adotada para cumprir o objetivo 1.3, responsabilizando os alunos pela pontualidade (quadro 6).

2.6. Balanço

2.6.1. Área das Atividades Físicas

Nesta 2.^a etapa, a relação com a turma é bastante favorável, facilitando a concretização dos objetivos e estimulando a aprendizagem dos alunos.

Matérias	Alunos com menos capacidades		Alunos fronteira		Alunos facilitadores	
	1ª etapa	2ª etapa	1ª etapa	2ª etapa	1ª etapa	2ª etapa
Basquetebol	1, 3, 5, 6, 7, 15	16, 17, 18	2, 4, 8	1, 2, 4, 8, 3, 5, 6, 7, 15	9, 10, 11, 12, 13	9, 10, 11, 12, 13
Voleibol	4, 7, 15	15, 16, 17, 18	1, 2, 3, 5, 6, 9, 10, 11	1, 2, 4, 6, 7, 9, 11	8, 12, 13	8, 10, 12, 13
Badminton	7, 15	15	3, 4, 5, 6, 11, 12	3, 4, 5, 6, 7, 11, 12	1, 2, 8, 9, 10, 13	1, 2, 8, 9, 10, 12, 13
Dança	-	-	Todos	15, 16, 17, 18	-	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14
Ginástica de Solo	4, 5, 6, 7, 15	7, 15, 16	3, 9, 10, 11	3, 4, 5, 6, 9, 10, 17, 18	1, 2, 8, 12, 13	1, 2, 8, 11, 12, 13
Ginástica de Aparelhos	3, 4, 5, 6, 7, 15	-	1, 2, 8, 9, 10, 11, 12, 13	5, 6, 7, 15, 16, 17, 18	-	1, 2, 3, 4, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14
Lançamento do peso	-	-	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 12, 15	5, 7, 15	9, 10, 11, 13	1, 2, 3, 4, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14

Tabela 5 - Balanço após 2.^a etapa das atividades físicas

Em relação à área das atividades físicas, conseguiu-se planear de forma que todos os alunos passassem por todas as matérias, mas com diferentes prioridades, uma vez que a turma apresentava dificuldades no geral. O objetivo **1.4** (quadro 6) foi cumprido, com todos os alunos a mostrarem melhorias. Uns mais que outros, mas o paradigma é positivo, promovendo um clima propício à aprendizagem.

Relativamente aos JDC, todos os alunos melhoraram conforme os objetivos prioritários definidos. No voleibol, a maioria dos alunos com mais dificuldades melhorou, apesar de o toque de dedos ainda necessitar de trabalho nas etapas seguintes. Os alunos mais capazes corresponderam aos objetivos de cooperação, onde trabalharam aspetos mais técnicos na etapa seguinte. Os alunos com mais capacidades conseguiram corresponder aos objetivos propostos de cooperação, onde trabalharam aspetos mais técnicos (especificamente a dinâmica dos 3 toques na próxima etapa). Evidencia-se que um aspeto positivo foi a disponibilidade da turma para ajudar o próximo, uma vez que a turma na AI tinha-se mostrado pouco disponível para ajudar o próximo. Importa também realçar que no 2+2 com grupos heterogéneos, a maioria, conseguiu alcançar as metas propostas para a UD. Percecionou-se que os alunos

estavam motivados e empenhados para alcançar o sucesso, aspeto já evidenciado na etapa anterior.

No basquetebol, os alunos menos aptos alcançaram parte dos objetivos, melhorando nas situações de superioridade numérica (3x1) em desmarcação, tomada de decisão e lançamento quando o cesto está ao seu alcance. Na etapa seguinte passaram a trabalhar o 3x2. Os alunos fronteira continuaram a trabalhar os mesmos objetivos por continuarem com dificuldades. Já alunos mais aptos, não cumpriram os objetivos de cooperação, pois a tarefa não foi suficientemente desafiante e motivadora; por isso, os objetivos foram reformulados na etapa seguinte.

No Badminton, os grupos continuaram a ser heterogéneos para conseguir alcançar o objetivo dos alunos que tinham dificuldade em deslocar para o ponto de queda do volante para dar continuidade ao jogo. Os alunos com dificuldades na pega trabalharam de forma individual com exercícios de relação do aluno com o volante e com a raquete (o aluno n.º 15 continua a ter muitas dificuldades, por isso na próxima etapa foi mantida uma maior proximidade do mesmo tentando atender às suas necessidades). Os alunos fronteira melhoraram significativamente o ponto de queda do volante. Na etapa seguinte, planeou-se trabalhar a questão do 1x1 para os alunos desenvolverem mais a parte técnico-tática.

Na ginástica de solo, os alunos melhoraram substancialmente na execução dos elementos gímnicos através de progressões pedagógicas. Seguidamente foi trabalhado a sequência das habilidades, mantendo esta forma de exercício para os alunos menos aptos. Os meios gráficos foram uma mais-valia, tornando os alunos conscientes das tarefas.

Na ginástica de aparelhos, focou-se no salto ao eixo no plinto. Inicialmente, mais de metade dos alunos tinham medo de realizar o salto, mas terminaram a etapa conseguindo fazê-lo, cumprindo o nível introdutório e apreciando a matéria. Esta foi a matéria em que todos os alunos melhoraram e tiveram perceção da sua evolução.

No atletismo, especificamente no lançamento do peso, o balanço é muito positivo. Os alunos que tinham mais dificuldade conseguiram superá-las e perceber as componentes críticas do mesmo. Realça-se que a tutoria a pares foi muito benéfica à aprendizagem.

Na dança, foi uma matéria que se notou rapidamente que os alunos não se sentiam muito à vontade, mas ao perceberem o seu sucesso, começaram a gostar e as relações entre eles melhoraram. A dança foi utilizada para o projeto específico desta área, cumprindo o objetivo

1.6 com distinção, pois os alunos estiveram empenhados na aprendizagem da temática proposta (quadro 6).

2.6.2. Área da Aptidão Física

Relativamente à área da aptidão física, destaca-se que, com a realização dos testes FITEscola no final do 1.º semestre, quase todos os alunos melhoraram substancialmente. Um aluno que ingressou na turma dois meses após o início do ano letivo ficou FZSAF em todos os parâmetros da aptidão neuromuscular, exceto nos abdominais. Na tabela abaixo, estão os alunos que estavam Fora da Zona Saudável de Atividade Física (FZSAF) na AI e que, após a realização dos testes FITEscola no fim deste semestre, pode concluir-se que em todos os testes realizados pelo menos um aluno melhorou e conseguiu estar DZSAF.

Testes FITEscola	FZSAF (AI)	FZSAF (Fim 1º semestre)	DZSAF (Fim 1º Semestre)
Vaivém	3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 15	6, 15, 17	3, 4, 5, 7, 8
Extensões de Braços	1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 15	1, 2, 4, 5, 6, 7, 15, 17	3, 8, 10
Impulsão Horizontal	3, 4, 5, 6, 15	15, 17	3, 4, 5, 6
Flexibilidade MI	5, 6, 7, 15	6, 7, 15, 17	5
Flexibilidade MS	15	15, 17	-

Tabela 6 - Balanço após 2.ª etapa da aptidão física

O objetivo **1.5** do quadro 6 está parcialmente cumprido, pois, nem todos os alunos conseguiram melhorar, permanecendo FZSAF, tendo sido algo a trabalhar de forma consistente na etapa seguinte.

2.6.3. Área dos Conhecimentos

Na área dos conhecimentos, todos os alunos demonstraram domínio dos conteúdos abordados nas aulas. Foi notório, ao longo das aulas, que estavam concentrados e procuraram saber determinadas questões para estarem mais preparados para uma possível questão na aula seguinte. Nesta área, a estratégia adotada para cumprir o objetivo **1.3** foi concluída com sucesso, uma vez que os alunos se preocupavam em chegar a horas e comprometiam-se a realizar as tarefas propostas. Esta abordagem foi implementada para combater a falta de pontualidade, uma vez que o OE tinha destacado que este era um problema recorrente nesta turma ao longo dos anos.

2.6.4. Balanço Pessoal

Foi notada uma evolução significativa da primeira para a segunda etapa. É de realçar que, ao iniciar uma nova unidade didática, existia o cuidado de explicar tudo em pormenor, incluindo os objetivos e critérios de sucesso, mostrando o progresso ao longo das aulas de acordo com os objetivos de cada aluno (Apêndice III). Ao longo desta etapa, a avaliação formativa dos progressos dos alunos foi uma preocupação constante de aula para aula, procurando ao máximo incentivar o trabalho cooperativo entre os alunos.

Os alunos já começavam a estar mais habituados à organização das áreas e às transições, que tinham sido um problema evidenciado na 1.^a etapa. O principal objetivo desta 2.^a etapa foi demonstrar aos alunos que todos eram capazes de realizar as atividades. Para isso, as aulas foram organizadas com progressões adequadas para que todos alcançassem o sucesso. Por fim, foi importante dar autonomia aos alunos para perceberem onde estavam melhor ou tinham mais dificuldades para treinarem, sendo bastante visível nas aulas a discussão disciplinada com o intuito de destacar os êxitos. Um exemplo prático desta abordagem foi no voleibol, onde um aluno perguntou se, ao colocar a bola mais alta para um colega com mais dificuldades, não seria mais fácil para ele.

3. 3.^a Etapa – Progresso

3.1. Plano

Na 3.^a etapa, foi dada continuidade às matérias lecionadas, esperando que os alunos já tenham adquirido os objetivos definidos como prioritários, para que possam progredir e alcançar novos objetivos. Após realizar o balanço da segunda etapa, foram focadas as metas prioritárias dos alunos, com o intuito de promover uma progressão nas diversas matérias, projetando a parte final do ano.

Assim, para a 3.^a etapa foram definidos os objetivos que constam no quadro 10.

Objetivos	Indicador de avaliação	Resultado
1.5 Melhorar a aptidão física dos alunos que se apresentam fora da zona saudável.	Resultados testes FITEscola	Não Cumprido
1.7 Continuar o projeto específico de lecionação através da lecionação da dança social rumba quadrada.	Entreajuda dos alunos para alcançar o sucesso	Cumprido
1.8 Melhorar o desempenho dos alunos nas matérias prioritárias	Níveis de desempenho nas matérias	Parcialmente cumprido
1.9 Melhorar o relacionamento dos alunos através da lecionação da matéria de luta	Diminuir o número de episódios conflituosos entre a turma	Cumprido

Quadro 10 - Objetivos da 3.ª Etapa

O objetivo principal foi a progressão dos alunos nas aprendizagens das matérias prioritárias. Esta 3.ª etapa era composta por duas unidades didáticas, abrangendo as datas de 06/02/2024 a 07/03/2024; 12/03/2024 a 18/04/2024.

3.2. Formação de Grupos

A elaboração dos grupos nesta fase teve como base os níveis de desempenho dos alunos nas modalidades de JDC, uma vez que é onde se observam maiores discrepâncias de níveis. O objetivo foi atender às dificuldades dos alunos em cada matéria, criando grupos heterogéneos. O quadro da etapa anterior não foi utilizado, pois o relacionamento geral entre os alunos melhorou bastante, permitindo menos preocupação com a composição dos grupos de trabalho.

Grupos de Trabalho	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3
	16, 1, 2, 4, 8, 13	17, 3, 5, 6, 7, 11, 12	18, 15, 16, 9, 10

Tabela 7 - Grupos de trabalho

As aulas foram planeadas para proporcionar oportunidades de evolução aos alunos com desempenho mais elevado, mantendo-os motivados e melhorando suas habilidades,

trabalhando em grupos homogêneos quando necessário, conforme explicado por Martins et al., (2017).

3.3. Áreas das Atividades Físicas

Nos JDC manteve-se o foco nos jogos reduzidos, uma vez que a aprendizagem através do jogo é essencial devido à sua imprevisibilidade e incerteza, exigindo a melhor tomada de decisão (Matias & Greco, 2010).

No voleibol, os alunos menos aptos continuaram a trabalhar nas mesmas situações de aprendizagem, incluindo agora o serviço por baixo, uma dificuldade notada em alguns alunos. Os alunos com melhor desempenho, além de continuarem a cooperar com os colegas, realizaram um exercício de 2x2, onde o objetivo principal é a dinâmica dos três toques, podendo incluir a alternativa de serem obrigatórias dez transposições de bola antes de tentar fazer ponto, para aumentar o volume de jogo.

Matéria	Exercício	Objetivo	Alunos	Meta	Alternativa
Voleibol	V1 – 1+1 e 2+2 jogo cooperação	Toque de dedos, deslocamento para o ponto de queda da bola e serviço	4, 7, 15, 16, 17, 18	10 transposições com mínimo de 2 toques	Serviço só toque de dedos.
		Serviço por baixo e deslocamento para o ponto de queda da bola.	1, 2, 6, 9, 11		
		Serviço por baixo	3, 5, 10		
		Cooperação	8, 10, 12, 13		
	V2 – Jogo reduzido 2x2	Dinâmica dos 3 toques	8, 10, 12, 13	Ganhar o jogo	Obrigatório 10 transposições para poderem atacar.

Quadro 11 - 3.^a Etapa: Objetivos por grupo (voleibol)

No basquetebol, como os alunos menos aptos melhoraram substancialmente, continuaram com os mesmos objetivos, mas com dois elementos a defender em vez de um. Os alunos mais capacitados continuaram a cooperar e realizaram jogo reduzido 3x3 em meio-campo, com o objetivo de aplicar os fundamentos em jogo reduzido num contexto mais formal de igualdade numérica. Caso não se observem muitos lançamentos, será incluído um *joker*.

Matéria	Exercício	Objetivo	Alunos	Meta	Alternativa
Basquetebol	B1 – situação 3x2	Tomada de decisão, desmarcação e lançamento quando isolado.	1, 3, 5, 6, 7, 15, 16, 17, 18	Concretizar 8 a cada 10 lançamentos	Sem drible Defesa com as mãos atrás das costas
		Tomada de decisão	2, 4, 8		
		Cooperação	9, 10, 11, 12, 13		
	B1 – situação 3x3 <i>Em meio-campo</i>	Tomada de decisão já em contexto de jogo reduzido	9, 10, 11, 12, 13	Concretizar 5 lançamentos a cada 10 ataques.	<i>Joker</i>

Quadro 12 - 3ª Etapa: Objetivos por grupo (Basquetebol)

No Badminton o aluno n.º 15 continuou a realizar a situação de aprendizagem da relação jogador com o volante e com a raquete, recebendo *feedback* próximo para melhorar. Os alunos fronteira, juntamente com o aluno n.º 7 que apresentou melhorias, continuaram na situação de 1+1, enquanto os alunos com mais capacidades tinham a função de cooperar. A inclusão da situação 1x1 visa familiarizar os alunos com as regras do jogo e melhorar o batimento, com a condicionante de só poderem atacar após dez transposições do volante por cima da rede, para promover um maior volume de jogo e motivar os alunos mais aptos.

Matéria	Exercício	Objetivo	Alunos	Meta	Alternativa
Badminton	b1 – Relação jogador com volante e com a raquete	Melhorar pega da raquete e familiarização com raquete e volante	15	20 batimentos no volante	-
	b2 – 1+1 jogo cooperação (colega tem de conseguir bater muitos batimentos de <i>clear</i>)	Deslocamento para o ponto de queda do volante e <i>clear</i>	3, 4, 5, 6, 7, 11	Contar transposições	-
		Cooperação	1, 2, 8, 9, 10, 12, 13		
	b3 – Jogo 1x1	Conhecer regras do jogo Utilização do melhor batimento tendo em conta a situação.	1, 2, 8, 9, 10, 12, 13	Só atacar após 10 trocas de volante	-

Quadro 13 - 3ª Etapa: Objetivos por grupo (Badminton)

Na ginástica de solo, os alunos com mais dificuldades continuaram a trabalhar de forma isolada os elementos gímnicos, enquanto os alunos que melhoraram trabalharam para realizar uma sequência ligando elementos de equilíbrio, flexibilidade e acrobáticos.

Na dança os alunos iniciaram a aprendizagem da dança social rumba quadrada, numa fase final com um estilo comando em que o professor guia o ensino e depois no estilo de ensino descoberta guiada e ensino recíproco com o objetivo de desenvolver o projeto de lecionação.

No atletismo, os alunos iniciaram a matéria da corrida de estafetas, mostrando-se bastante empenhados, o que pode facilitar a aprendizagem. Esta matéria foi integrada em alguns aquecimentos, utilizando as progressões do documento da FPA (2012). Inicialmente, os alunos trabalharão com o testemunho com controlo visual em movimento e, posteriormente, sem controlo visual.

Nesta 3.^a etapa, também foi lecionada a luta, devido à observação de comportamentos agressivos na turma. Destaca-se que a lecionação desta matéria é extremamente importante para o desenvolvimento da criança, ensinando-as a manejar uma “luta real” com mais autocontrolo e evitando a agressividade (Figueiredo, 1998).

3.4. Área da Aptidão Física

Esta área foi trabalhada de maneira consistente, mas baseada nas matérias lecionadas na aula, ou seja, os exercícios eram também adaptados aos níveis de intensidade. Uma vez que se verificou que traz resultados positivos na aptidão física dos alunos.

Devido à observação de uma dificuldade no desenvolvimento da força dos braços dos alunos, foi solicitado que realizassem o maior número de flexões possível e que registassem os resultados mensalmente, permitindo assim avaliar quem conseguiu melhorar e, mais importante, quem assumiu a responsabilidade de cumprir consistentemente essa tarefa, desenvolvendo assim a capacidade de "estabelecer objetivos, traçar planos e concretizar projetos, com sentido de responsabilidade e autonomia" (Direção-Geral da Educação [DGE], 2017).

3.5. Área dos conhecimentos

Para esta área de conhecimentos, foram utilizados os trabalhos dos projetos de direção de turma, sendo crucial que os alunos compreendam os fatores de saúde e os riscos associados (DGE, 2018).

3.6. Balanço

3.6.1. Área das Atividades Físicas

Na 3.^a etapa, no que diz respeito às atividades físicas, destaca-se que a lecionação da luta ocorreu apenas em três aulas, mas os alunos corresponderam e superaram as expectativas, cumprindo o objetivo 1.9. Foi bastante visível em contexto de aula que melhoraram o relacionamento entre eles, o que facilitou o cumprimento do objetivo 1.7, pois os alunos estavam mais focados no trabalho em equipa.

Matérias	Alunos com menos capacidades		Alunos fronteira		Alunos facilitadores	
	2ª etapa	3ª etapa	2ª etapa	3ª etapa	2ª etapa	3ª etapa
Basquetebol	16, 17, 18	-	1, 2, 4, 8, 3, 5, 6, 7, 15	1, 2, 4, 3, 5, 6, 7, 8, 15, 16, 17, 18, 19	9, 10, 11, 12, 13	8, 9, 10, 11, 12, 13, 20
Voleibol	16, 17, 18	15, 17, 18	1, 2, 4, 6, 7, 9, 11, 15	1, 2, 4, 6, 7, 16	8, 10, 12, 13	8, 9, 10, 11, 12, 13, 20
Badminton	15, 17, 18	-	3, 4, 5, 6, 7, 11, 12	7, 11, 12, 15, 17, 18	1, 2, 8, 9, 10, 12, 13	3, 4, 5, 6, 1, 2, 8, 9, 10, 12, 13, 20
Dança	-	-	15, 16, 17, 18	15, 17	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 19, 20
Ginástica de Solo	7, 15, 16	15	3, 4, 5, 6, 9, 10, 17, 18	3, 4, 6, 7, 9, 10, 16, 17, 20	1, 2, 8, 11, 12, 13	1, 2, 5, 8, 11, 12, 13, 18, 19
Corrida de Estafetas	3, 6, 7, 15	-	1, 2, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 13	6, 7, 15	-	1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 17, 18, 19, 20
Luta	-	-	-	7, 15	-	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 17, 18, 19, 20

Tabela 8 - Balanço após 3.^a etapa das atividades físicas

Abordando especificamente cada matéria, nos JDC, a maior evolução foi sentida no basquetebol, onde todos os alunos melhoraram o seu desempenho no jogo. Foi sempre trabalhado em contexto de superioridade numérica, tanto no 3x2 como no 3x3, com presença do *joker*. Verificou-se uma evolução na parte cognitiva dos alunos no processo de tomada de decisão. No voleibol, os alunos n.º 15, 17 e 18 continuam a enfrentar grandes dificuldades no toque de dedos, apesar de terem melhorado no deslocamento para o ponto de queda da bola. Na próxima etapa (4.^a), serão utilizados exercícios analíticos para que esses alunos tenham mais sucesso e possam dar continuidade ao jogo. Todos os alunos alcançaram os objetivos,

trabalhando agora em situação de oposição 2x2. Nas matérias, é de salientar que os alunos mais aptos realizaram exercícios em grupos homogêneos para manter a motivação.

O Badminton foi a matéria em que os alunos mais evoluíram, demonstrando um elevado nível de motivação e empenho, culminando num torneio interno na turma. O aluno n.º 15 conseguiu melhorar significativamente ao realizar os exercícios analíticos propostos. Os alunos com mais dificuldades só participaram no torneio numa fase mais avançada desta 3.ª etapa para não serem desmotivados, uma vez que ainda não estavam preparados para trabalhar em oposição, devido à dificuldade em manter o volante no ar (1x1).

Na dança, o objetivo 1.7 foi cumprido, como já foi mencionado. Os alunos estavam conscientes de que esta matéria poderia influenciar positivamente a sua nota, mostrando-se assim mais atentos e dedicados na aprendizagem da coreografia. Os alunos menos atentos e com maior dificuldade em aprender os passos seguiram um método de ensino recíproco, que foi bem-sucedido. A etapa terminou com uma apresentação informal das duplas, mostrando as coreografias que criaram.

Na ginástica de solo, os alunos com mais dificuldades tiveram o apoio dos colegas para apresentarem uma sequência no final. Destacou-se o aluno n.º 15, que enfrentou grandes dificuldades de coordenação e elasticidade. Foram utilizadas progressões específicas e houve um cuidado especial para ajudá-lo, embora ainda apresente muitas dificuldades, o que leva a considerar que o objetivo 1.8 foi parcialmente cumprido.

Na corrida de estafetas, todos os alunos conseguiram ter um bom desempenho, havendo uma evolução considerável da AI para esta etapa.

3.6.2. Área da Aptidão Física

Na área da aptidão física, saliento que foi uma prática regular nas minhas aulas. Não foi possível avaliar numericamente se os alunos n.º 6, 15 e 17 já estão na DZSAF, mas serão realizados testes FITEscola na próxima etapa. Desta forma, o objetivo 1.5 não foi cumprido, uma vez que os alunos demonstraram maior conforto na realização dos exercícios de CF, mas a frequência comprometida das aulas, devido a greves e ausências do OE devido a DE, impediu uma avaliação completa através dos testes FITEscola quanto à melhoria dos mesmos.

3.6.3. Área dos Conhecimentos

Na área dos conhecimentos, os trabalhos do projeto direção de turma foram “aproveitados” para avaliar a situação dos alunos nesta área, estando visível no Apêndice XI.

No geral, os trabalhos foram positivos para o desenvolvimento dos alunos, na medida em que todos tiveram de realizar uma pesquisa sobre hábitos de vida saudáveis e criar um vídeo que exemplificasse exercícios que desenvolvem capacidades motoras específicas, a fim de praticarem atividade física de forma autónoma fora do contexto escolar.

3.6.4. Balanço Pessoal

A nível pessoal esta etapa foi importante para se começar a sentir melhorias e uma maior confiança no que diz respeito à condução das aulas. Os *feedbacks* tornaram-se mais prescritivos e menos focados no reforço positivo. Esta melhoria foi resultado das observações feitas pelo OE e pelos professores titulares das turmas em que se realizou o 1.º PTI. É sentido cada vez mais conforto no papel de professor e as funções são desempenhadas de maneira mais eficaz nesta área.

4. 4.ª Etapa – Produto

4.1. Plano

Esta 4.ª e última etapa, focou-se na consolidação das matérias desenvolvidas pelos alunos, nomeadamente dos objetivos propostos ao longo do ano letivo e dos resultados obtidos.

“É conveniente que a etapa final de ano permita a revisão/ consolidação das matérias no nível de tratamento atingido pelo conjunto da turma, conciliando-se esta possibilidade com a apresentação de níveis mais avançados nessas matérias, ou em outras”. (Jacinto et al., 2001, p.33)

Desta forma, os objetivos para esta etapa foram:

Objetivos	Indicador de avaliação	Resultado
1.10 Compreender se os alunos melhoraram na área da aptidão física	Comparação dos resultados dos testes FITEscola do 1º para o 2º semestre	Cumprido
1.11 Perceber se os alunos alcançaram os objetivos para o 8º ano de escolaridade	Níveis de desempenho	Parcialmente cumprido

Quadro 14 - Objetivos da 4ª etapa

Esta 4.ª etapa deu-se entre 23 de abril e 13 de junho. É pertinente realçar de terem sido lecionadas apenas oito aulas devido a feriados, atividades na escola e greves.

4.2. Formação de Grupos

Na formação de grupos, a importância foi dada à criação de grupos heterogêneos. Contudo, houve uma mudança nas dinâmicas, pois os alunos que se designaram como “alunos-fronteira” foram incentivados a ajudar os alunos com menos aptidão, enquanto recebiam apoio dos alunos mais capacitados nos exercícios necessários para alcançar o nível introdutório da matéria. O objetivo foi responsabilizar os alunos que progrediram ao longo do ano letivo para colaborarem com os colegas que enfrentavam ainda algumas dificuldades.

“Poder-se-á eventualmente aproveitar o apoio dos alunos mais aptos aos seus companheiros; contudo, dever-se-ão evitar os estereótipos dos “mais fracos” e “mais fortes”, contrariando-se também a estereotipia dos papéis masculino e feminino.” (Jacinto et al., 2001, p.30).

Grupos de Trabalho	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3
	15, 1, 2, 3, 4, 8, 9, 10	17, 5, 6, 7, 8, 19, 11, 12	18, 15, 16, 17, 18, 13, 20

Tabela 9 - Grupos de Trabalho

4.3. Área das Atividades Físicas

Como reflete o cronograma desta etapa, foram lecionadas apenas oito aulas, sendo crucial reduzir o número de matérias para garantir o cumprimento dos objetivos. Dessa forma, foram abordadas apenas a matéria de luta como aquecimento, além das matérias fundamentais de voleibol, basquetebol e ginástica de solo, permitindo assim que os alunos menos aptos alcançassem o nível introdutório. No final, regressámos à dança social "rumba quadrada" para encerrar com o cumprimento do pressuposto do ABCD.

No voleibol, a maioria dos alunos que já estavam na situação de 2+2 continuou a consolidar as suas aprendizagens, com especial atenção para melhorar o deslocamento até ao ponto de queda da bola, enquanto ajudavam os colegas a manter a bola no ar. Os alunos que demonstraram significativa evolução passaram para a situação de 2x2, com o objetivo de aprimorar a dinâmica dos três toques. Para garantir o cumprimento deste objetivo, foi estabelecida a condição de realizar obrigatoriamente a dinâmica dos três toques, destacando uma condição específica do jogo (Holt, Streat & Bengoechea, 2002).

Matéria	Exercício	Objetivo	Alunos	Meta	Alternativa
Voleibol	V1 – 2+2 jogo cooperação	Toque de dedos, deslocamento para o ponto de queda da bola e serviço	15, 17, 18	10 transposições com mínimo de 2 toques	Serviço só toque de dedos.
		Deslocamento para o ponto de queda da bola	1, 2, 4, 6, 7, 16		-
		Cooperação			-
	V2 – Jogo reduzido 2x2	Dinâmica dos 3 toques	11, 13, 20, 1, 2, 4, 6, 7, 16	Ganhar o jogo	Obrigatório 10 transposições para poderem atacar.
		Cooperação	8, 10, 12, 13		

Quadro 15 - 4ª Etapa: Objetivos por grupo (Voleibol)

No basquetebol, privilegiou-se a situação de 3x3 para que os alunos continuassem a trabalhar em direção aos objetivos estabelecidos para alcançar o nível introdução. O foco estava no progresso dos alunos e, conseqüentemente, em promover a tomada de decisão durante o jogo.

Os alunos que já alcançaram o nível introdução trabalharam de forma heterogénea para ajudar os colegas, mas também em grupos homogéneos para trabalhar no nível elementar. Também trabalharam em situação 3x3, mas com objetivos diferentes. Esta abordagem seguiu o princípio de exagero descrito por Holt et al., (2002) onde cada gesto técnico (lançamento na passada) era recompensado com um ponto extra.

Matéria	Exercício	Objetivo	Alunos	Meta	Alternativa
Basquetebol	B1 – situação 3x3 Em meio-campo	Tomada de decisão em contexto de jogo reduzido	1, 2, 4, 3, 5, 6, 7, 8, 15, 16, 17, 18, 19	Concretizar 5 lançamentos a cada 10 ataques.	Joker
		Cooperação	8, 9, 10, 11, 12, 13, 20		-
		Lançamento na passada	8, 9, 10, 11, 12, 13, 20	Ganhar o jogo	Lançamento na passada – ponto extra

Quadro 16 - 4ª Etapa: Objetivos por grupo (Basquetebol)

Na matéria de ginástica de solo, a maioria dos alunos demonstrou ter mais dificuldade, nesta etapa reduzida. Os alunos prepararam uma sequência gímnica com cinco elementos à

escolha, de nível introdutório ou elementar, em preparação para a avaliação formal. Esta atividade visou responsabilizar os alunos e encorajá-los a perceberem o seu nível atual para estabelecerem objetivos realistas.

“Os procedimentos aplicados devem assegurar a utilidade e a validade dessa apreciação, ajudando o aluno a formar uma imagem consistente das suas possibilidades, motivando o prosseguimento ou aperfeiçoamento do seu empenho nas atividades educativas e, também, apoiando a deliberação pedagógica.” (Jacinto et al., 2001, p.35)

A matéria de luta continuou a ser abordada da mesma forma, como parte do aquecimento.

4.4. Área da Aptidão Física

Nesta fase do ano, ainda havia três alunos fora da ZSAF, continuando a receber atenção especial por parte do professor estagiário, com o objetivo de responder às suas necessidades específicas. As aulas já seguiam uma sequência lógica, o que permitiu aos alunos desenvolver uma rotina, enquanto o desenvolvimento da CF foi integrado em todas aulas, seja dentro das matérias lecionadas ou através de circuitos HIIT nas aulas menos exigentes fisicamente.

4.5. Área de Conhecimentos

A área dos conhecimentos continuou a partir da 3.^a etapa, possibilitando aos alunos melhorarem os seus trabalhos, embora não fosse obrigatório, exceto para os alunos nº 11, 15 e 19 que apresentaram trabalhos com classificação negativa.

4.6. Balanço

4.6.1. Área das Atividades Físicas

Nesta etapa final, optou-se por manter os JDC de basquetebol e voleibol, dado que muitos alunos estavam a alcançar os objetivos definidos ao longo do ano. A ginástica de solo foi outra matéria prioritária durante todo o ano, destinada a superar as dificuldades enfrentadas pelos alunos. A luta continuou a ser abordada com jogos didáticos como aquecimento, enquanto a dança foi utilizada como atividade de relaxamento para encerrar o projeto de leção.

Para apresentar o balanço final da comparação dos níveis de desempenho da 1.^a para a 4.^a etapa (objetivo **1.11**), verifica-se na tabela abaixo:

Atividades Físicas		Resultados					
		1ª etapa			4ª etapa		
		NI	PI	I/E	NI	PI	I/E
JDC	Voleibol	3	8	4	3	8	7
	Basquetebol	3	7	5	0	11	7
Atletismo	Corrida de Estafetas	4	10	0	0	3	15
	Lançamento do Peso	0	10	4	0	3	15
	Salto em Comprimento	0	6	8	0	5	13
Dança	Social e Tradicional	0	14	0	0	2	16
Ginástica	Aparelhos	6	8	0	0	7	11
	Solo	5	4	5	1	9	8
Raquetes	Badminton	2	6	6	0	6	12
AEN	Orientação	0	0	14	0	0	18

Tabela 10 - Comparação dos níveis de desempenho entre a 1ª e 4ª etapas

No que concerne à Área das Atividades Físicas, os JDC de voleibol e basquetebol dominaram a maior parte do ano. A turma enfrentou bastantes dificuldades nesta subárea, uma vez que desde o início se destacou o baixo desempenho, influenciado negativamente pela chegada de cinco novos alunos sem qualquer experiência anterior em EF.

No voleibol, notou-se uma melhoria geral entre os alunos. Inicialmente, o deslocamento até ao ponto de queda da bola era um desafio generalizado, o que me levou a introduzir exercícios ao longo do ano para abordar essa dificuldade, seguidos de aspetos mais técnicos como o toque de dedos e o serviço por baixo. Quanto ao basquetebol, registou-se uma evolução muito positiva, com nenhum aluno permanecendo no nível de "não introdução", indicando que todos melhoraram significativamente, conforme os critérios de AI. Nos JDC para fomentar a cooperação e entreajuda, foram utilizadas estratégias de exercícios de 1+1 e 2+2 no voleibol e de condicionantes defensivas no basquetebol, visando auxiliar os colegas a alcançar o sucesso no ataque, sem perder a essência do jogo e evitando ao máximo os exercícios analíticos.

“Se dividirmos o jogo em partes, perde-se a essência do próprio jogo. Desfazendo a organização, dissolvendo toda a complexidade, desaparece a ordem segundo a qual as partes estavam ligadas, perdem-se as características, já que as partes só têm valor quando relacionadas e ligadas na dinâmica da circunstância total, que é o próprio jogo.” (Comédias, 2012 p. 120).

Inicialmente, a falta de entreajuda entre os alunos representou um desafio, mas melhorou de forma exponencial ao longo do ano.

No atletismo, realça-se o facto de terem sido realizadas muitas aulas no campo exterior, o que foi extremamente benéfico para o desenvolvimento da matéria, aproveitando ao máximo o tempo útil das aulas para a aprendizagem. A turma teve um desempenho muito positivo, com quase todos os alunos cumprindo os critérios de nível introdução.

A dança foi um dos pontos altos da turma, com apenas 2 alunos que não cumpriram com o nível introdução. É de salientar que a turma valorizou bastante esta matéria, que se tornou uma rotina apreciada por todos. Na fase final, os alunos concluíram o projeto de ensino com uma apresentação da coreografia trabalhada desde a 3.^a etapa, que foi bem-sucedida para todos os participantes.

A ginástica de solo foi uma constante, especialmente para os alunos que demonstraram mais dificuldades ao longo do ano. Foi necessário um esforço redobrado para alcançar os objetivos, com a demonstração dos elementos gímnicos e utilizando meios gráficos para ajudar os alunos a entenderem as progressões pedagógicas, focando na posição corporal, perceção temporal dos movimentos, velocidade de reação e equilíbrio (Pehkonen, 2010).

A ginástica de aparelhos também seguia um paradigma bastante negativo, particularmente nos saltos no plinto, devido à falta de confiança inicial dos alunos. No entanto, com a exemplificação das progressões pedagógicas, os alunos evoluíram bastante e verificou-se que possuem bons níveis de desempenho.

A orientação foi realizada apenas na 3.^a etapa para preparar a SC, não sendo uma matéria prioritária, dado que todos os alunos tinham conhecimentos suficientes para alcançar o nível introdução.

O objetivo **1.11** foi parcialmente cumprido, uma vez que nem todos os alunos cumpriram com seis níveis introdução nas diferentes áreas como é suposto neste ano de escolaridade. Apesar disso, considerando o ponto de partida da turma, as melhorias foram

bastante significativas. No próximo ano letivo seria crucial continuar a trabalhar focado nas aprendizagens dos alunos.

4.6.2. Área da Aptidão Física

Na área da aptidão física, é notável o progresso observado por todos os alunos. Mais do que resultados, é importante destacar o empenho demonstrado pelos alunos ao longo das aulas. Como se verifica na tabela abaixo, a turma melhorou substancialmente na componente da CF, o que se traduziu na concretização do objetivo **1.10**.

Aptidão Física	Resultados			
	1ª etapa		4ª etapa	
	FZSAF	DZSAF	FZAF	DFZAF
Vaivém	8	6	3	16
Abdominais	0	14	2	17
Extensões de Braços	9	5	8	11
Impulsão Horizontal	5	9	2	17
Flexibilidade MS	0	15	1	18
Flexibilidade MI	4	10	2	17

Tabela 11 - Comparação dos resultados da turma nos testes FITEscola entre a 1ª e 4ª etapas

O trabalho desenvolvido ao longo do ano trouxe resultados a longo prazo. No entanto, é importante mencionar que ainda existe oito alunos FZSAF com dificuldades na extensão de braços, uma área que precisará de atenção nos anos seguintes, dada a sua visibilidade nas crianças e jovens.

4.6.3. Área dos Conhecimentos

Na área dos conhecimentos, pode afirmar-se que os alunos ficaram surpreendidos com a realização de trabalhos na disciplina de EF. Todos os alunos mostraram esforço extra nesta área mais teórica e, após esta etapa em que tiveram a oportunidade de melhorar ou recuperar trabalhos com classificação negativa, conseguiram alcançar resultados positivos.

4.6.4. Balanço Pessoal

Esta última etapa do ano letivo foi bastante curta e, por isso, um pouco stressante e desafiante, pois todas as avaliações e recuperações foram realizadas em apenas oito aulas. Os alunos demonstraram uma atitude motivadora em relação a esta fase final, correspondendo às expectativas em termos de melhorias.

A nível pessoal, nesta etapa foi sentida uma maior segurança e menor preocupação em realizar as avaliações dos alunos, devido ao facto da disciplina avaliar os alunos de forma contínua e formativa ao longo do ano, o que serve como um guia tanto para os alunos quanto para o professor.

5. Professor a Tempo Inteiro (PTI)

De acordo com o regulamento do estágio, a área de lecionação inclui a realização da semana do PTI, com duas semanas de horário alargado noutras turmas e ciclos. A realização do primeiro PTI ocorreu na semana de 27 de novembro a 1 de dezembro, e o segundo de 12 a 17 de maio, proporcionando uma experiência enriquecedora ao vivenciar um horário completo de professor, preparando e lecionando unidades didáticas em diferentes contextos, com diversos objetivos de aprendizagem, turmas e ciclos.

5.1. Objetivos

O PTI durou duas semanas. A primeira semana destinou-se aos contactos com os professores responsáveis, à observação, à recolha de dados e à definição de objetivos. Na semana seguinte, realizou-se a prática pedagógica. Os objetivos pessoais para este primeiro PTI foram:

Objetivos	Indicador de avaliação	Resultado
1.12 Lecionar turmas de ciclos diferentes.	Turmas do 2º ciclo e do secundário.	Cumprido
1.13 Lecionar matérias que não são lecionadas nas turmas pelos professores responsáveis	Introdução do regadinho	Parcialmente cumprido

Quadro 17 - Objetivos do 1º PTI

5.2. Plano (1º PTI)

Neste primeiro momento, procurou-se desde início assumir uma postura crítica e reflexiva nas ações realizadas, uma vez que “os professores não podem tornar-se funcionários passivos” (Bom & Brás, 2003, p. 11), aproveitando este PTI para desenvolver competências para o futuro.

Para iniciar o planeamento, foi necessário seleccionar as turmas, tendo em conta ainda a DT e as 3 horas de DE. Deste modo foram tidos em conta dois critérios:

1. Lecionar turmas de diferentes ciclos;

2. Abranger o maior número de professores do DEF para que me pudessem dar opiniões que me ajudassem a crescer, fomentando o trabalho colaborativo.

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
8:30 – 9:20	8ºA			12ºA	
9:30 – 10:20	8ºA	DT		12ºA	
10:30 – 11:20		5ºD	7ºD		
11:30 – 12:20	7ºD	12ºA		8ºC	
12:30 – 13:20	7ºD		10ºB	8ºC	
13:30 – 14:20	DE – Badminton				
14:30 – 15:20		8ºC		8ºA	
15:30 – 16:20	10ºB			5ºD	
16:30 – 17:20	10ºB			5ºD	
17:30 – 18:20		DE -Badminton		DE – Badminton	

Tabela 12 - Horário do 1º PTI

5.3. Balanço

Após a conclusão de cada aula, os professores responsáveis pela turma forneciam *feedback* sobre o que poderia ter corrido melhor, o que revelou ser bastante proveitoso para melhorar no próximo momento com horário completo.

O balanço do primeiro PTI foi positivo, pois ao longo da semana da prática pedagógica foi sentido cada vez mais conforto e confiança no papel de professor.

Uma das críticas construtivas recebidas dos professores titulares foi o recurso a *feedbacks* mais prescritivos em relação aos objetivos das tarefas, evitando o uso excessivo de reforços positivos.

Relativamente ao objetivo de introduzir a dança como forma de retorno à calma nas turmas, foi parcialmente alcançado. Em apenas três períodos por turma, não se conseguiu garantir essas aprendizagens, principalmente porque duas das seis turmas nunca tinham tido aulas de dança e alguns alunos resistiam, sendo este um objetivo a cumprir no futuro.

Outro ponto tido como objetivo de melhoria no próximo PTI foi lecionar novamente a turma do 7.ºD, dada a ocorrência de diversos conflitos durante as aulas que prejudicaram o seu bom funcionamento.

Embora tenha sido uma semana fisicamente cansativa, dado que existiu um trabalho a tempo inteiro em apenas quatro dias (já que sexta-feira era feriado), foi uma experiência

extremamente enriquecedora. O contacto com diferentes turmas e as opiniões de outros professores para além do cooperante foram muito benéficas para o desenvolvimento.

5.4. Objetivos

6. Objetivos	Indicador de avaliação	Resultado
1.14 Melhorar os <i>feedbacks</i>	Prevalência de <i>feedbacks</i> prescritivos	Cumprido

Quadro 18 - Objetivos do 2º PTI

5.5. Plano (2º PTI)

A escolha da realização do segundo momento do PTI foi estratégica, pois procurou-se lecionar a variedade de turmas numa fase final do ano para aferir as diferenças. Os critérios da escolha das turmas tiveram em conta:

- As duas turmas em que se lecionou dança como pretendido;
- A turma 7.ºD para combater os episódios de conflito;
- Turmas de outros professores que não foram escolhidas no 1.º PTI.

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
8:30 – 9:20					9ºA
9:30 – 10:20	9ºA	DT			9ºA
10:30 – 11:20		5ºD	7ºD		
11:30 – 12:20	7ºD			8ºC	12ºB
12:30 – 13:20	7ºD	9ºB	10ºA	8ºC	12ºB
13:30 – 14:20	DE – Badminton				
14:30 – 15:20		8ºC			
15:30 – 16:20				5ºD	10ºA
16:30 – 17:20				5ºD	10ºA
17:30 – 18:20		DE -Badminton		DE – Badminton	

Tabela 13 - Horário do 2º PTI

5.6. Balanço 2º PTI

Considera-se que realizar o segundo PTI no final do ano letivo foi muito enriquecedor, pois foi sentida uma melhoria significativa em todos os níveis, desde a maior segurança nas decisões tomadas até à concretização dos objetivos específicos propostos.

Destaca-se a abordagem pedagógica adotada com a turma 7.ºD na leção da matéria, pois “lidar com uma situação em que a “agressão” do “outro” é trabalhada ludicamente

rumo ao autocontrolo, permite a vivência próxima de problemas socio afetivos diversos, como o da agressividade” (Figueiredo, 1998, p. 2).

Em conclusão, é de salientar que lecionar é como treinar: quanto mais se pratica, mais preparados se fica para alcançar o sucesso. Sentiu-se uma grande evolução ao longo deste ano letivo no que diz respeito à condução das aulas e ao ambiente propício ao desenvolvimento das aprendizagens. Um dos objetivos principais alcançados foi o planeamento de novas atividades em colaboração com os professores das turmas. O trabalho colaborativo com o DEF, especialmente neste PTI, valorizou ainda mais esta prática na escola.

6. Projeto Específico da Lecionação

A escolha específica do projeto de lecionação teve em conta as necessidades da turma, especialmente no que diz respeito à falta de cooperação, identificada na AI. Além disso, a dança nunca tinha sido abordada de forma adequada nas aulas de EF desta turma, apesar de fazer parte do currículo. Como referem Mattsson e Lundvall (2015), estudos indicam que a posição da dança na disciplina de EF é frequentemente contestada e recebe pouco tempo dedicado.

Muitos professores evitam incluir dança nas suas aulas porque, "na grande maioria dos casos, os professores não sabem exatamente o que, como ou por que ensinar dança na escola" (Marques, 1997 p.22). Contudo, trata-se de uma temática de grande valor na educação de crianças e jovens. O meu objetivo foi abordar estas duas necessidades através do projeto **"Desenvolvimento da cooperação através de atividades rítmicas e expressivas"**.

A escolha deste projeto teve em conta um dos princípios fundamentais da participação dos alunos em EF:

“A orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a não só à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, mas também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades” (Jacinto et al., 2001 p.5).

A AI motivou a criação deste projeto, pois evidenciou que os alunos nunca tinham tido qualquer contacto com dança. Iniciou-se com a lecionação da dança tradicional portuguesa "regadinho", percebendo-se rapidamente que os alunos apresentavam relações interpessoais problemáticas, com alguns mostrando-se apreensivos por considerarem que não tinham aptidão para aprender, especialmente os rapazes, como menciona Marques (1997). Esta situação foi um alerta para a dificuldade de ensinar danças sociais nesta turma, dada a sua atitude.

6.5.Objetivos

Os objetivos do projeto foram:

Objetivos	Indicador de avaliação	Resultado
1.16 Desenvolver o gosto pela dança	Empenho na matéria de dança	Cumprido
1.17 Melhorar a relação interpessoal entre alunos	Relacionamento positivo entre os alunos através da dança	Cumprido

Quadro 19 - Objetivos do Projeto Específico de Lecionação

Este projeto foi subdividido em duas fases:

- 1) Aprendizagem da dança tradicional portuguesa “regadinho”, com o professor estagiário responsável pelo ensino da dança para desenvolver nos alunos a empatia, amizade, tolerância, inclusão e a cooperação nas atividades de EF (Martins et al., 2017).
- 2) Aprendizagem da dança social “rumba quadrada”, onde os alunos, em pares de grupos heterogéneos em termos de desempenho, conseguissem alcançar o sucesso (Johnson & Johnson, 2008), realizando todos os passos da música com fluidez e no ritmo certo. Os estilos de ensino que vigoraram nesta fase foram a descoberta guiada em que “o aluno escolhe e ensaia várias soluções para o problema colocado.” (Martins et al., 2017 p. 99) e o ensino recíproco, que “desenvolve as relações de cooperação e solidariedade.” (Martins et al., 2017 p. 99). O objetivo desses estilos de ensino era fazer com que os alunos percebessem que eram capazes de realizar os passos de forma autónoma, colaborando com os seus pares para alcançar o sucesso.

6.6.Balanço

Este projeto superou as expectativas. No início do ano letivo, os alunos nunca tinham tido contacto com dança, mas depois demonstraram satisfação ao terem esta disciplina na maioria das aulas. Este sucesso reflete-se na perceção dos alunos de que esta poderia ser a melhor disciplina em termos de desempenho. Assim, considera-se que o objetivo **1.16** foi alcançado.

O objetivo **1.17** demorou mais tempo a ser atingido, mas foi igualmente bem-sucedido. Os relacionamentos interpessoais entre os alunos melhoraram significativamente e o

entusiasmo aumentou ao longo das aulas, à medida que cada par criava coreografias com os passos aprendidos, promovendo a criatividade e a entreajuda.

O ponto alto deste projeto ocorreu na Saída de Campo (SC), em que os alunos, sem qualquer indicação, pediram para dançar as duas temáticas abordadas nas aulas de EF para demonstrarem aos pais e restantes professores das disciplinas.

7. Balanço Geral

A área de lecionação exigiu mais dedicação, uma vez que requer mais horas de planeamento e contacto com os alunos. O EP é um desafio, pois implica a necessidade de possuir as ferramentas necessárias para "conquistar um estatuto mais adequado na instituição escolar, que só a nossa competência pedagógica e a nossa capacidade de intervenção positiva podem tornar possível, em benefício dos alunos" (Bom & Brás, 2003, p. 5).

Refletindo sobre os alunos, a principal problemática da turma era a relação interpessoal entre os mesmos. A estratégia adotada foi a implementação de um projeto específico de cooperação através da dança, uma vez que esta nunca tinha sido abordada em contexto de aula.

A pontualidade foi outro problema persistente nos primeiros meses de aulas, uma situação recorrente em anos anteriores. Para resolver este problema, foi implementada uma estratégia que envolvia a realização de pequenos debates na aula seguinte, onde um aluno seria escolhido aleatoriamente para participar, exceto se alguém chegasse atrasado. Esta abordagem funcionou porque os alunos tinham bastante vergonha de apresentar algo perante a turma.

No que diz respeito ao PTI, esta atividade foi extremamente enriquecedora, pois implicou o planeamento conjunto com o professor titular da turma e a introdução de novas atividades, como a lecionação de dança e luta.

Em termos pessoais, evidencia-se um crescimento contínuo ao longo do ano, desenvolvendo competências e identificando sempre áreas para melhorar. Houve momentos em que foram enfrentados desafios inesperados em contexto de aula, que exigiram respostas imediatas e não planeadas. Essas soluções surgiram por tentativa e erro. No entanto, ao longo do ano, procurou-se antecipar ao máximo esses problemas.

Nas aulas, cada UD nova apresentava desafios diferentes. Prestou-se especial atenção à explicação dos objetivos e critérios de êxito para orientar os alunos na sua aprendizagem, tornando-os cientes do que era necessário para alcançar o sucesso e evidenciando os seus

progressos. O ambiente foi sempre propício à aprendizagem. Nas etapas finais, ficou claro que os alunos conheciam os seus objetivos, havendo debates entre alguns alunos sobre formas alternativas de alcançar o que era proposto, motivados pelo destaque contínuo dos seus êxitos, o que incentivava a motivação e o desejo de aprender.

Quanto à organização das tarefas, os alunos foram responsáveis pela montagem e desmontagem dos materiais desde as primeiras semanas de aulas.

A situação mais desafiante deste ano letivo foi a constante entrada e saída de alunos da turma, o que causava atrasos e conflitos internos. Reconhece-se que, com mais experiência, será possível responder a esses episódios de forma mais eficaz e eficiente.

Concluiu-se que o EP é extremamente enriquecedor para o futuro profissional nesta área. É essencial ter os pressupostos teóricos bem definidos, mas conseguir aplicá-los na prática é, por vezes, um desafio. Esta experiência levou à reflexão, à resolução de problemas e a agir perante situações que necessitavam de maior atenção. A cooperação com os colegas do DEF e com o POC foi um aspeto resultante e fundamental para o desenvolvimento ao longo do ano, sem esta ajuda preciosa seria tudo muito mais difícil.

Capítulo III – Direção de Turma

“O Diretor de Turma é assumido como sendo uma figura de gestão intermédia da escola, depositário de responsabilidades particulares no que concerne à coordenação dos professores da turma, à promoção do desenvolvimento social e pessoal dos alunos e sua integração no ambiente escolar, assim como ao relacionamento estabelecido entre a escola, os encarregados de educação e a comunidade escolar.” (Boavista & Sousa, 2013, p.90).

A Diretora de Turma (DT) responsável pelo 8.º C é a docente de Física e Química. Considerou-se um fator facilitador o facto de a referida professora exercer a função de DT pelo segundo ano consecutivo, o que permitiu uma caracterização mais aprofundada da turma, particularmente em relação à sua área de lecionação.

1. Caracterização da Turma

O DT tem como função coordenar da melhor forma com os encarregados de educação (EE), os professores do conselho de turma (CT) e os alunos. Neste contexto específico, o presente ano letivo revelou-se um grande desafio na turma em questão. Desde a primeira reunião com a professora DT, percebeu-se imediatamente que se tratava de uma turma problemática.

No dia 8 de setembro, após uma reunião informal com a DT, constatou-se que, de um modo geral, existiam diversos problemas a nível de resultados académicos e nas relações interpessoais entre os alunos. A falta de concentração e o desinteresse eram as principais características da turma.

A turma inicialmente era composta por 13 alunos, mas o número variou ao longo do tempo. Neste momento, conta com 19 alunos, com idades compreendidas entre os 12 e os 17 anos. Existia um aluno com Necessidades Educativas Especiais, contudo, estas não interferiam com a disciplina de EF, mas sim com as disciplinas que exigiam um maior nível cognitivo.

Inicialmente, com o apoio da DT, foi crucial elaborar uma planta da sala de aula com intuito de minimizar ao máximo os comportamentos de desvio, procurando colocar alunos facilitadores e com bom comportamento junto de alunos que apresentavam dificuldades.

2. 1.ª Etapa

2.1. Objetivos

Como em outras áreas, o planeamento foi definido através de quatro etapas, de forma a delimitar os objetivos de cada uma. Nesta primeira etapa de prognóstico, os objetivos foram:

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
2.1 Conhecer os alunos	Análise dos processos individuais	Cumprido
2.2 Conhecer os Professores do Conselho de Turma	Presença nos Conselhos de Turma	Cumprido
2.3 Garantir a presença nas reuniões com os EE	Presença na reunião de apresentação	Cumprido

Quadro 20 - Objetivos da 1ª Etapa

A primeira reunião de CT foi realizada a 11 de setembro. O objetivo foi conhecer os professores que iriam lidar com o 8.º C e obter mais opiniões sobre os alunos em questão (objetivo 2.1 e 2.2). Esta reunião foi essencial para prever e identificar possíveis aspetos críticos da turma e de alguns alunos em específico, preparando assim a reunião de apresentação aos alunos, que se realizou no dia seguinte.

A planta da sala foi apresentada aos alunos, tendo-se definido o delegado e o subdelegado da turma, que, por decisão unânime, foram os mesmos do ano anterior, por serem um exemplo.

A 19 de setembro teve lugar a reunião com os EE, onde foi concedida autonomia e responsabilidade para apresentação e explicitação de qual seria o papel do professor de EF durante o ano letivo (objetivo 2.3).

O DT é responsável por liderar e assegurar a coerência das relações entre os pais, os colegas do CT e os próprios alunos. Este papel envolve a liderança do processo de integração curricular com todos os professores da turma, a capacidade de cativar os pais, aproximando-os da escola, e o acompanhamento do desenvolvimento dos alunos (Bom & Brás, 2003). Salienta-se que o DT deve ser um bom comunicador, para articular bem todas as suas funções e assegurar o melhor funcionamento de todas as partes envolvidas.

2.2. Balanço

Esta primeira etapa foi importante para compreender o papel do DT na escola. Os objetivos desta etapa foram mais de carácter pessoal, focando-se nas funções como professor de EF e no desenvolvimento de possíveis decisões futuras.

Foi crucial o acompanhamento da DT, que se mostrou completamente disponível para auxiliar em qualquer questão e dando liberdade para apresentar possíveis propostas de resolução de problemas.

Abordando especificamente os alunos, através das fichas biográficas de cada um, do relacionamento com eles, com os professores e com os EE, evidencia-se que todos os objetivos foram cumpridos. Este momento inicial do ano foi essencial para entender o contexto da turma com a qual se iria trabalhar ao longo do ano e identificar as necessidades da mesma.

3. 2.^a Etapa

3.1. Objetivos

Esta etapa incluiu a reunião intercalar do 1.º semestre, o início do projeto específico e o planeamento da SC. Os objetivos foram definidos da seguinte forma:

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
2.4 Iniciar o projeto específico	Pesquisa bibliográfica, realização e reflexão por parte dos alunos sobre os inquéritos realizados.	Cumprido
2.5 Iniciar a preparação da SC	Apresentação de guião de atividades no CT e propostas de melhoria aos professores	Cumprido
2.6 Intervir sobre questões de assiduidade de alguns alunos.	Reunião com os EE.	Parcialmente cumprido

Quadro 21 - Objetivos da 2ª Etapa

Com base no balanço realizado na 1.^a etapa, notou-se que era urgente desenvolver um projeto que atendesse às necessidades dos alunos, nomeadamente os hábitos de vida não saudáveis da maioria e o desempenho académico instável da turma em geral. Nesta fase, foi realizada uma pesquisa bibliográfica sobre os hábitos de vida saudáveis das crianças e adolescentes, bem como sobre os resultados académicos dos alunos. Durante os testes FITEscola, especificamente o teste do vaivém, notou-se que três alunos se sentiram mal devido a uma alimentação deficiente. A avaliação do final de 1.º semestre, realizada a 30 de janeiro, foi bastante alarmante, uma vez que apenas 6 dos 19 alunos não apresentavam notas negativas.

Relativamente à SC, foi elaborado um guião para apresentar em CT, com o intuito de ser aprovado e de se fixar uma data, ficando para a próxima etapa a entrega de autorizações aos EE.

Com base nos dados obtidos na 1.^a etapa e na reunião intercalar de 17 de novembro, ficou evidente que as previsões iniciais sobre a turma se confirmaram na avaliação intercalar. Os alunos n.º7, 8, 9, 14 e 15 apresentaram muitas faltas injustificadas, a maioria da turma demonstrava maus comportamentos em sala de aula e as avaliações realizadas até à data apresentavam um balanço negativo. A DT convocou os EE dos alunos em questão para uma reunião, com o objetivo de expor a situação e promover melhorias.

3.2. Balanço

Relativamente à 2.^a etapa, considera-se que, a nível pessoal, foi bastante desafiante. Após o 1.º semestre, fazendo um balanço geral, a turma apresentava um aproveitamento insatisfatório, com muitos alunos a terem mais de cinco negativas, e diversos registos de ocorrências por parte dos professores devido ao mau comportamento de alguns alunos.

Os objetivos específicos foram todos cumpridos, exceto a questão da assiduidade, O aluno n.º8, abordado em CT, já estaria reprovado por faltas, e o EE não se mostrava preocupado, faltando inúmeras vezes às reuniões com a DT. O aluno n.º14 continuava a faltar frequentemente; no entanto, após a reunião com o EE foi notória que o aluno necessitava de apoio psicológico, tendo começado a ser seguida pelo Serviço de Psicologia e Orientação.

Abordando o objetivo 2.5, foi importante a discussão em CT, pois muitos professores deram sugestões e mostraram-se dispostos a ajudar, uma vez que o principal objetivo desta atividade era melhorar o paradigma da turma.

Neste momento, iniciou-se o projeto específico (objetivo 2.4), com uma pesquisa bibliográfica que justificasse a sua implementação. Realizaram-se inquéritos à turma para perceber a perceção que cada aluno tinha sobre o que eram hábitos de vida saudáveis e se se consideravam como tal. Numa aula com a presença da DT, foi urgente discutir e apresentar os resultados dos inquéritos, a fim de consciencializar os alunos sobre o tema, uma vez que nenhum deles era bem-educado fisicamente. No final, foi solicitado um balanço por parte dos alunos sobre o tema, o que demonstrou uma melhoria na perceção dos mesmos sobre a temática.

4. 3.ª Etapa

4.1. Objetivos

Esta etapa é fundamental para o desenvolvimento dos aspetos críticos dos alunos. Desta forma, os objetivos específicos são:

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
2.6 Intervir nas questões de assiduidade dos alunos	Reuniões informais com o aluno nº8	Cumprido
2.7 Intervir sobre os alunos com muitas negativas	Medidas Universais	Cumprido
2.8 Comprometer os pais com a SC	Presença dos pais no jantar partilhado	Cumprido

Quadro 22 - Objetivos da 3ª Etapa

Tendo em conta o contexto da turma, foi importante reunir com mais EE devido aos comportamentos inadequados e ao insuficiente aproveitamento.

Para resolver a problemática do aluno n.º8, a solução encontrada foi a realização de reuniões individuais regulares com o aluno, uma vez que mantinha um bom relacionamento com os colegas. Foi adotada uma abordagem mais amigável e pessoal, dando continuidade ao que foi programado na etapa anterior para resolver este problema.

Para os oito alunos que apresentaram mais que três negativas no fim do 1.º semestre, foram implementadas medidas universais de suporte à aprendizagem e à inclusão. “As medidas universais correspondem às respostas educativas que a escola tem disponíveis para todos os alunos com objetivo de promover a participação e a melhoria das aprendizagens.” (DL 54/2018, Artigo 8º).

Para organizar a SC no fim desta etapa, foi realizada uma reunião via *Zoom* com os EE dos alunos do 8.ºC, com o intuito de dar a conhecer os objetivos da atividade e a importância da presença dos pais com os seus filhos.

A SC foi realizada no fim desta etapa, aproveitando a reunião de CT de 23 de março para definir as funções dos colegas de outras disciplinas na participação da atividade. Desta forma, foi criado um *forms* para que cada professor de cada disciplina dispusesse três questões para o percurso de orientação, promovendo o trabalho colaborativo dos professores do CT.

Além disso, os professores de Geografia, Português, Matemática e Inglês mostraram-se completamente disponíveis e participaram na atividade.

4.2. Balanço

É evidente que esta etapa foi fundamental para assinalar a mudança de atitude dos alunos, tanto no que diz respeito ao trabalho para a obtenção de melhores resultados académicos, com o auxílio das medidas universais (objetivo 2.7), como nas relações interpessoais.

O objetivo 2.6 foi cumprido com distinção, pois o aluno que faltava constantemente começou a ser assíduo e a melhorar o seu rendimento. Em reunião de CT, notou-se essa melhoria nas diversas áreas disciplinares.

O objetivo 2.8 foi atingido, uma vez que a mensagem foi bem transmitida aos EE, o que resultou na presença de todos os alunos da turma, bem como dos respetivos EE, na SC

A SC foi realizada no fim desta etapa, nos dias 1 e 2 de maio, facilitando a obtenção dos objetivos propostos para esta fase do ano letivo.

5. 4.^a Etapa

5.1. Objetivos

Esta última etapa representa o culminar do trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo. Deste modo, os objetivos foram:

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
2.9 Realizar um balanço da SC	Questionário aos participantes	Cumprido
2.10 Conclusão do projeto específico	Melhoria do desempenho académico	Parcialmente cumprido

Quadro 23 - Objetivos da 4^a Etapa

Como já afirmado anteriormente, o panorama da turma está significativamente melhor comparando ao início do ano. Esta etapa focou-se na conclusão do projeto específico, visando avaliar a sua viabilidade para os alunos do 8.ºC.

5.2. Balanço

A proximidade com os alunos e EE foi fundamental para a obtenção dos resultados esperados. O objetivo 2.9 foi alcançado, pois os intervenientes (alunos e EE) ficaram satisfeitos

e compreenderam os motivos da sua realização. No entanto, o objetivo **2.10** não foi totalmente cumprido, uma vez que um aluno não transitou de ano. Este aluno ingressou na escola no final do 1.º semestre, o que dificultou o contacto próximo. Apesar disso, o padrão negativo observado no início do ano na generalidade da turma mudou completamente.

6. Projeto Específico da Direção de Turma

6.1. Plano

Em reunião de CT foram diagnosticadas várias dificuldades, nomeadamente a falta de concentração nas aulas e as muitas notas negativas da turma na maioria das disciplinas. Estas problemáticas levaram à reflexão sobre o projeto que faria mais sentido para atender às necessidades gerais da turma. Tendo sido decidido, aprofundar o tema do estilo de vida saudável, dado que, em contexto de aula houve alunos a sentirem-se mal por “saltarem” refeições. Um mau desempenho académico de muitas crianças advém de uma nutrição inadequada, mais especificamente da falta do pequeno-almoço ao sair de casa, o que leva à falta de energia para a realização das atividades escolares (Bellisle, 2004).

Desta forma nasceu o projeto **“Hábitos de vida saudáveis para alcançar o sucesso escolar”**, cujo objetivo principal foi consciencializar os alunos sobre o que é um estilo de vida saudável e os benefícios de uma boa alimentação tanto para o bem-estar diário quanto para a obtenção de melhores resultados académicos. O papel dos pais é preponderante nos hábitos de vida das crianças, pois são o exemplo para os filhos em todos os sentidos. Segundo Viana, Candeias, Rego e Silva (2009), a aprendizagem do estilo alimentar depende da oportunidade da criança para se relacionar com os alimentos.

Para orientar a execução e planeamento do projeto, foi importante elaborar um cronograma:

Processo	Mês						
	1ª etapa	2ª etapa			3ª etapa		4ª etapa
	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abril.
Revisão de Literatura							
Realização de Inquéritos				9			
Análise dos dados dos inquéritos							
Abordar a temática nas aulas							
Propor a realização de um trabalho					22		
Apresentação do trabalho							16
Envolver o centro de saúde para realização de uma palestra por parte de uma enfermeira							18
Avaliação do projeto							

Tabela 14 - Cronograma do Projeto de DT

6.2. Objetivos

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
2.11 Melhorar os hábitos de vida saudáveis dos alunos.	Perceberem o que é um aluno bem-educado fisicamente	Cumprido
2.12 Melhorar os resultados académicos dos alunos	Resultados no fim do 2º semestre	Parcialmente cumprido

Quadro 24 - Objetivos do Projeto Direção de Turma

Tendo em conta o cronograma realizado na 2.ª etapa da DT, começou-se a desenvolver o projeto. Desta forma, foram realizados inquéritos à turma (Apêndice X) para obter uma noção do panorama geral dos alunos em relação a este tema.

Após análise dos resultados obtidos, é essencial destacar algumas respostas de forma mais aprofundada:

Pergunta 1 - Consideras ter hábitos de vida saudáveis?								
Respostas	Sim		16		Não		3	
Pergunta 2 – Tomas o pequeno-almoço?								
Respostas	Sim		8		Não		11	
Pergunta 3 - Fazes Desporto fora da escola?								
Respostas	Sim		3		Não		16	
Pergunta 4 - Quantas refeições fazes por dia?								
Respostas	2	6	3		4/5	6	6	2
Pergunta 5 - Tens ideia da quantidade de água que bebes por dia?								
Respostas	0,33 ml	1	0,5 ml	10	1L	7	+1,5L	1

Tabela 15 - Respostas aos inquéritos do Projeto DT

Fazendo uma breve discussão dos resultados, os alunos não têm uma noção clara do que são hábitos de vida saudáveis. Além disso, não possuem “bagagem” suficiente para perceber o que significa ser bem-educado fisicamente. Neste contexto, a escola, e especialmente a EF, desempenha um papel elementar em elucidá-los e prepará-los para o futuro.

“Os seus objetivos são mais abrangentes e fazem parte integral da educação eclética de cada aluno, ou seja, a Escola e a Educação Física devem criar condições para que cada aluno desenvolva plenamente as suas potencialidades, adquirindo competências para cuidadores de si próprios, serem solidários e capazes de se relacionarem positivamente com o meio.” (Marques, Martins & Santos, 2012, p. 69).

Alguns dados são particularmente alarmantes. Na **pergunta 1**, 16 alunos assumem ter hábitos de vida saudáveis. Contudo, 11 alunos não tomam o pequeno-almoço, o que representa um número elevado na turma. Este é um número bastante elevado e preocupante. Quase todos os alunos afirmaram não praticar desporto fora da escola, ficando assim fora das recomendações de atividade física diária. Segundo a Organização Mundial de Saúde [OMS], (2020) recomenda-se que as crianças e adolescentes devem realizar, em média, 60 minutos de atividade aeróbia moderada a vigorosa por dia. Conclui-se, portanto, que a maioria dos alunos apenas tem contacto com a atividade física na escola, sendo assim uma amostra sedentária.

Em relação ao número de refeições diárias, a percentagem de alunos que fazem três ou menos é preocupante (11 alunos) uma vez que. “Os alimentos devem distribuir-se ao longo do dia, por 5 a 6 refeições diárias, em intervalos regulares” (Serviço Nacional de Saúde [SNS],

2023), e “a criança deve ser estimulada a aprender a controlar a duração e a frequência das refeições ao longo do dia” (Silva et al., 2009).

Relativamente ao consumo diário de água, a maioria da turma bebe pouca água ao longo do dia, o que pode ter um impacto negativo nos resultados académicos. Estudos comprovam que uma hidratação insuficiente afeta o desempenho cognitivo em crianças (Bottin, Morin, Guelinckx & Perrier, 2019).

Após a análise dos inquéritos, foi proposto aos alunos a realização de um trabalho de grupo (Apêndice XI), focado nas respostas que necessitavam de maior atenção. O trabalho incluiu uma proposta de exercício para uma determinada capacidade motora, visando consciencializar os alunos e fornecer-lhes ferramentas para realizarem atividade física de forma autónoma forma da escola. No dia 16 de abril, foram realizadas as apresentações dos trabalhos. No dia anterior, foi organizada uma palestra com dois profissionais de saúde sobre a importância da alimentação para a saúde, com o objetivo de elucidar os alunos sobre o tema com especialistas devidamente certificados.

Em conclusão, o objetivo **2.11** foi cumprido. O processo realizado, desde os inquéritos até à realização dos trabalhos, evidenciou que os alunos adquiriram mais conhecimentos e preocupação sobre hábitos de vida saudáveis. Este objetivo foi reforçado na SC, uma vez que a prioridade foi realizar refeições saudáveis.

O objetivo **2.12** foi parcialmente cumprido, pois um dos alunos não conseguiu obter melhores resultados académicos.

7. Saída de Campo

7.1. 1ª Etapa

A SC é uma das atividades incluídas no estágio pedagógico, no âmbito da DT. Salienta-se que é um momento importante, porque envolve uma organização cuidadosa desde o desde o planeamento, ao contacto com certas entidades, até à articulação com outros professores, procurando sempre proporcionar aos alunos novas situações que não possuem em contexto escolar.

Numa primeira fase, foi dada prioridade à realização de diversas reuniões com o núcleo de estágio e com o OC, com o objetivo de identificar os recursos necessários e disponíveis para viabilizar esta atividade. A realização da SC foi inicialmente idealizada tendo em conta o PE

elaborado pela direção do AESMP (2022). Estas atividades são bastante enriquecedoras, pois permitem aos alunos vivenciar e desenvolver aprendizagens que não são possíveis em contexto escolar, alinhando-se com as competências previstas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória [PASEO] (DGE, 2017).

Após algumas reuniões, ficou definido que a SC seria realizada em dois dias, privilegiando atividades em contexto natural, aproveitando a localização geográfica favorável de SMP. “O contacto com o meio natural, o acesso a outros estados de consciência, o relacionamento com os outros, torna-os um meio privilegiado de educação” (Miranda et al., 1995, p.55).

Posto este planeamento e organização da atividade, foi apresentada a proposta em reuniões de CT para envolver os restantes professores, dado que se tratava de uma atividade interdisciplinar, procurando o desenvolvimento de dinâmicas que envolvessem várias disciplinas.

7.2. 2ª Etapa

Definida a base da SC, nomeadamente a localização, as datas e as atividades, foi oportuno nesta 2.ª etapa definir os objetivos da atividade:

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
2.13 Melhorar a relação entre alunos e entre alunos e professores	Ambiente de entreajuda e solidariedade na SC	Cumprido
2.14 Envolver os EE	Participação de todos os EE no jantar partilhado	Cumprido
2.15 Envolver a comunidade escolar	Envolvimento de outros departamentos através de atividades interdisciplinares	Cumprido
2.16 Promover o respeito pela natureza, através de atividades de preservação do ambiente	Participação na atividade de <i>plogging</i>	Cumprido

Quadro 25 - Objetivos da SC

Os objetivos 2.13, 2.14 e 2.15 focaram-se na área de competência de relacionamento interpessoal do PASEO, uma vez que os alunos devem ser capazes de “interagir com tolerância,

empatia e responsabilidade e argumentar, negociar e aceitar diferentes pontos de vista, desenvolvendo novas formas de estar, olhar e participar na sociedade” (DGE, 2017, p.25).

O objetivo **2.16** teve em conta o princípio da sustentabilidade do PASEO, visando que o aluno “reconheça a importância e o desafio oferecidos conjuntamente pelas Artes, pelas Humanidades e pela Ciência e a Tecnologia para a sustentabilidade social, cultural, económica e ambiental de Portugal e do mundo” (DGE, 2017, p.15).

A SC teve lugar na EBSSMP e na Baía de SMP, onde as águas calmas criam as condições ideais para a prática de diversos desportos náuticos.

Com base nos objetivos claramente definidos, foi elaborado um plano para que a SC decorresse da melhor maneira possível, tendo como principal preocupação fomentar novas experiências e aprendizagens aos alunos, garantindo todas as medidas de segurança, o que só foi possível devido ao planeamento antecipado.

Como esta turma apresentava diversas dificuldades a nível social, foi oportuno destacar o objetivo **2.14**, envolvendo os EE. Surgiu a ideia de um jantar partilhado antes da turma pernoitar na escola, com o intuito de melhorar o relacionamento com os pais e evitar mais um encargo a nível monetário.

Para as atividades de exploração da natureza, foram utilizadas aulas da 3.^a etapa de lecionação para aprofundar os conhecimentos dos alunos. Realizaram-se atividades como orientação noturna e escalada. A prova de orientação foi realizada com a aplicação “GPS Orienteering”, na qual foi elaborado o mapa da escola, que foi cedido ao DEF para uso futuro. O percurso consistia em oito pontos, onde os alunos tinham de responder a perguntas de várias disciplinas. Em termos práticos, a prova foi realizada em duplas, com um espaçamento de dois minutos entre cada partida para evitar sobreposições e promover o trabalho em equipa. Destaca-se a presença dos professores de Física e Química, Português e História nos pontos de controlo.

A temática da educação ambiental foi incluída na SC, uma vez que é abordada principalmente na disciplina de Ciências Naturais. Assim, foi realizada uma atividade de *Plogging*, que consiste na recolha de lixo na praia, com o objetivo de consciencializar os alunos sobre a importância da preservação do ambiente.

No fim da primeira noite ficou delineado a pernoita na escola, mais especificamente no pavilhão. Esta ideia teve como principal foco fortalecer as relações entre alunos (objetivo

2.13), pois estariam todos juntos no mesmo espaço a dormir. A SC tem como objetivo fornecer uma experiência nova aos alunos como explicado por Behrendt & Franklin (2014).

Na manhã do dia seguinte, tomou-se o pequeno-almoço no pavilhão, com o cuidado de incluir comida saudável, estabelecendo uma ligação com o projeto específico de DT. De seguida, realizaram-se jogos tradicionais portugueses na praia, com o objetivo de valorizar a importância do brincar.

Seguidamente, realizou-se o almoço na praia, utilizando bicicletas facultadas pela escola como meio de transporte, promovendo a valorização da atividade física.

Os “Jogos Olímpicos de Praia de São Martinho do Porto” foram realizados na parte da tarde. Os alunos formaram equipas previamente, escolhendo um país da lista de nacionalidades presentes na escola para competir e representar. O agrupamento tem cerca de 11% de alunos de outras nacionalidades, e o objetivo era incutir o valor da inclusão. As modalidades incluíram SUP, voleibol de praia, futebol de praia e *Plogging*, sendo o vencedor premiado por um patrocinador.

Os grupos foram formados de forma heterogénea, promovendo a cooperação, a partilha de ideias e a aprendizagem mútua, uma vez que cada aluno tem as suas valências e pode contribuir com maior sucesso em diferentes atividades (objetivo 2.13). Cada grupo, na disciplina de Educação Visual, teve de criar a bandeira do país que representaria nos Jogos Olímpicos de Praia, com o pré-requisito de ser inovadora e com material reutilizável.

Esta atividade visou a interdisciplinaridade, conforme demonstrado no quadro abaixo:

Atividade	Dinâmicas Interdisciplinar
Orientação Noturna	Física e Química, Português, Inglês e História na aplicação dos conceitos nas respostas às perguntas nos pontos de controlo.
<i>Plogging</i>	Ciências Naturais na medida em que se trata da preservação do ambiente.
Jogos Olímpicos de Praia	Educação Visual na realização da bandeira do país que representavam. Ciências Naturais realização das bandeiras com materiais sustentáveis.
SUP	Física e Química na questão do centro de massa – quanto mais baixo estiver o centro de massa (corpo) na prancha, maior é o equilíbrio.

Quadro 26 - Dinâmicas Interdisciplinares

7.3. 3.ª Etapa

Nesta 3.ª etapa do planeamento, priorizou-se a preparação dos recursos necessários para tornar tudo o que foi planeado numa realidade. A reunião com os EE foi realizada via

Zoom, a fim de apresentar os objetivos da SC, destacar a importância para os alunos e a presença dos pais no jantar partilhado. Posto isto, foram distribuídas as autorizações (Apêndice XII) e, em termos de recursos financeiros, estipulou-se que cada aluno vendesse um bloco de dez rifas, para responsabilizá-los. As despesas desta atividade incluíram as refeições de pequeno-almoço e almoço e t-shirts de recordação para os alunos e professores participantes.

Neste momento, estabeleceu-se contacto com a Junta de Freguesia e com a Diretora da Escola, uma vez que no dia 1 de maio foi feriado e as instalações estavam fechadas. Como o pavilhão é utilizado por equipas de futsal, foi fulcral coordenar com as entidades para que tudo estivesse disponível e operacional para a SC.

Na atividade de orientação, foi relevante um planeamento prévio e visitas aos locais onde se iriam colocar balizas e os supostos pontos de controlo. Para a divulgação da atividade, efetuou-se um cartaz (Apêndice XIII).

7.4. 4.ª Etapa

A SC decorreu nos dias 1 e 2 de maio de 2024. A adesão à atividade foi bastante positiva, com todos os alunos e respetivos EE presentes ao início da atividade, ou seja, no jantar partilhado. Apenas uma aluna não teve autorização dos pais para pernoitar na escola, porém esteve presente no pavilhão na manhã seguinte para participar nas atividades planeadas. Assim, o objetivo 2.14 foi cumprido, com a participação de todos os EE na atividade.

Um dos momentos altos da SC foi a iniciativa dos alunos em mostrar aos pais as danças aprendidas em EF, estabelecendo uma certa ligação com o projeto de lecionação, apesar de não ter sido uma atividade planeada. Este sucesso do projeto incentivou os alunos a dançar o regadinho e a rumba quadrada por sentirem que o sabem fazer.

A prova de orientação foi bem-sucedida e despertou entusiasmo nos alunos por ser uma atividade diferente, pois teriam de andar pela escola, sozinhos de noite. Destaca-se a presença voluntária dos professores de outras disciplinas e dos funcionários durante as atividades noturnas, mesmo sendo feriado. Assim, o objetivo 2.15 foi concretizado, com o envolvimento da comunidade escolar nesta atividade e na medida em que a SC teve bastante presente outras disciplinas para além da EF.

No dia seguinte, tudo correu como planeado, exceto a atividade de SUP, que foi adiada devido às condições meteorológicas. Com a ajuda dos professores do DE dos núcleos de

canoagem, vela e SUP, a atividade foi realizada na semana seguinte, garantindo todas as condições de segurança.

A atividade de *Plogging*, que visava o objetivo **2.17** foi cumprida com o empenho de todos os alunos em limpar a praia, para além de que quem conseguisse apanhar a maior quantidade de lixo ganharia pontos para a competição. A professora de Ciências Naturais esteve presente nesta atividade e aproveitou para aprofundar conhecimentos sobre a preservação da natureza, conforme lecionado no 8.º ano.

O objetivo **2.13** foi cumprido e considera-se o mais importante da SC. A turma, inicialmente com problemas de relacionamento, demonstrou um espírito de camaradagem inédito e, para além disso, divertiram-se. Este foi um dos pontos salientados e de destaque pelos professores na reunião de CT após a atividade.

No final, solicitou-se a todos os alunos e EE que escrevessem um balanço sobre a SC para aferir a opinião dos intervenientes sobre a atividade. E, após a leitura das opiniões, verificou-se ter sido uma atividade enriquecedora a todos os níveis.

8. Balanço Geral

Esta área do EP foi a mais desafiante, mas também a mais enriquecedora para o futuro, enquanto profissional nesta área, pois apesar de o papel desempenhado ter sido de coadjuvante da DT ao longo do ano letivo, foi possível compreender, na prática, o papel de DT e as interações com os professores do CT, os EE e os alunos.

A realização do projeto específico foi o culminar da concretização de alguns objetivos definidos em reunião com a DT, uma vez que a turma apresentava défices na alimentação e concentração para a obtenção de melhores resultados académicos. Destaca-se o desempenho como um apoio crucial na resolução de alguns problemas comportamentais e de assiduidade, mantendo uma boa relação com os alunos, apesar de algumas questões familiares não serem fáceis ou possíveis de solucionar.

A relação com os professores do CT não foi muito próxima, exceto os momentos em que se começou a planear a SC, quando foi assumido um maior protagonismo na apresentação das ideias e na procura da cooperação dos colegas para promover atividades interdisciplinares. Com os EE, a relação inicialmente foi reticente por ser estagiário, mas melhorou ao longo do ano. É de salientar que foi possível manter presença em diversas reuniões para poder auxiliar os alunos no alcance dos seus objetivos.

A atividade de SC foi o ponto alto do EP, exigindo um planeamento minucioso para que a atividade corresse da melhor maneira possível. A mobilização de recursos humanos e materiais foi um desafio, mas tudo correu como planeado, com a principal finalidade a ser cumprida: enriquecimento para todos os intervenientes.

No geral, a experiência com esta turma mais problemática ao nível de comportamentos desviantes, proporcionou uma maior perceção da importância do papel de DT em auxiliá-los e segui-los para o melhor caminho, criando um ambiente propício à aprendizagem e sucesso escolar. Por conseguinte, estar-se-á a contribuir para o desenvolvimento dos alunos como futuros cidadãos a adquirirem melhores comportamentos na sociedade em que estão inseridos.

A ajuda da DT foi um ponto-chave para ter alguma autonomia nas decisões, perceber o papel do mesmo na turma e no CT. De destacar o auxílio na SC, sendo um facilitador para a possibilidade de obtenção o sucesso e alcançar os objetivos propostos a nível pessoal e da turma.

Capítulo IV - Desporto Escolar

“Entende-se por desporto escolar o conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com objetivo desportivo desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo” (DL 95/1991, Artigo 5º).

1. Caracterização do Desporto Escolar

Em relação ao Desporto Escolar (DE), a EBSSMP dispõe de cinco núcleos de modalidades: Voleibol, Badminton, Xadrez, Canoagem e Vela. Apenas os desportos náuticos funcionam fora do espaço escolar, na Baía de SMP.

Tendo em conta as opções disponíveis, foi escolhida a modalidade de Badminton, devido à experiência prévia em desportos de raquete, uma vez que já existe um trabalho externo como treinador de Padel, podendo acrescentar valor ao Núcleo de DE de Badminton e aprofundar os conhecimentos nesta modalidade. Os treinos decorriam às segundas-feiras das 13h30 às 14h20, terças-feiras das 17h30 às 18h20 e quintas-feiras das 17h30 às 18h20, sob a responsabilidade do professor orientador cooperante Carlos Gomes, que deu total liberdade na organização, planeamento, avaliação e direção de treinos. É de salientar que esta modalidade, ao longo dos anos, conta com um número elevado de inscrições, resultando na oferta de mais três horas ao NDEB com outra professora responsável.

O DE de Badminton é uma das modalidades com maior adesão nesta escola, contando com mais de trinta praticantes, o que dificulta a participação de todos nas concentrações. O facto de ser de carácter facultativo, mostra o interesse dos alunos pela modalidade, permitindo objetivos educacionais mais ambiciosos e individualizados através das atividades escolhidas por eles, explorando outras referências de participação, sucesso e desenvolvimento dos jovens (Bom & Brás, 2003).

Por esta lógica de ideias, realça-se que o DE é realmente importante para os alunos, que têm o primeiro contacto com a competição, despertando o interesse para o realizar desporto federado.

2. Caracterização do grupo

Os horários foram definidos no início do ano pelos professores responsáveis pelos núcleos de DE. Um dos problemas desde logo detetado foi o facto de poucos alunos frequentarem os três treinos semanais, não conseguindo cumprir o princípio da continuidade.

O grupo do NDEB cresceu consideravelmente durante a primeira etapa que durou 4 semanas, apesar das oscilações iniciais na frequência dos treinos por parte dos atletas. Contava com 13 praticantes regulares e 32 no total, com idades compreendidas entre os 13 e 17 anos. Esta falta de comparência poderá ser entendida pelo facto de outra professora dar também treinos às quartas-feiras das 14h30 às 17h00.

O grupo trabalhado era bastante heterogéneo, com alunos que já tinham praticado Badminton no âmbito do DE, outros que já tinham treinado em clubes e alunos que nunca tinham tido qualquer contacto com a modalidade, para além das aulas de EF.

O ano foi planeado o ano tendo em conta as concentrações, ficando estipulado que seriam planeados os macrociclos seguindo a lógica das 4 etapas (prognóstico, prioridades, progresso e produto):

Semestre	1º semestre						2º semestre						
Etapa	1ª etapa		2ª etapa				3ª etapa				4ª etapa		
Datas	2 de outubro a 27 de outubro		30 outubro a 26 de janeiro				29 de janeiro a 19 de abril				22 de abril a 29 de maio		
Macroциclo	1						2						
Mesociclos	1		2		3		4		5			6	
Microciclos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Competição			x			X			x		x	X	

Tabela 16 - Planeamento anual do DE

3. 1ª Etapa

O DE iniciou-se a 8 de setembro com a organização e planeamento do ano. A 13 de setembro, houve uma reunião via Zoom com o responsável do DE de Badminton da zona oeste e professores do NDEB de cada escola para definir as datas das concentrações e onde ficavam agrupadas as escolas.

3.1. Objetivos

As aulas do NDEB começaram a 2 de outubro, sendo as primeiras quatro semanas dedicadas à avaliação do nível de desempenho dos alunos. Este ano contou com um número de

alunos inferior aos anos anteriores e o grupo bastante heterogéneo, incluindo praticantes que já tinham contacto com esta modalidade, alunos com treinos a nível federado e outros sem nenhum contacto para além das aulas de EF. Desta forma, os objetivos ficaram definidos para esta etapa da seguinte forma:

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
3.1 Criar regras e rotinas	Pontualidade, assiduidade, montagem e desmontagem do material	Cumprido
3.2 Angariar o maior número de atletas	Maior percentagem de alunos que no ano passado	Não cumprido
3.3 Avaliar o nível de desempenho dos atletas	Situações de 1+1 e 1x1	Cumprido

Quadro 27 - Objetivos da 1ª Etapa do DE

3.2. Plano

Nos primeiros treinos, realizou-se uma pequena palestra sobre as rotinas e as regras a cumprir em todos os treinos, incluindo a montagem e desmontagem dos materiais que seriam estipulados e o responsável para a realização dos alongamentos no final do treino tendo em conta a Apêndice XIV. Assim, todos ficavam responsáveis por algo de semana a semana. No que diz respeito à pontualidade e à assiduidade, estas foram enfatizadas desde o início, para que os alunos avisassem antecipadamente quando não pudessem treinar. Desta maneira, não comprometiam o que havia sido planeado naquele microciclo. Sempre que os alunos chegavam atrasados mais que 5 minutos teriam ferramentas necessárias para que, de forma autónoma, realizarem um aquecimento individual antes de integrarem o treino.

Para realizar a AI do nível de desempenho e, posteriormente, identificar as aprendizagens dos atletas, foi feita uma avaliação baseada nos Planos Nacionais de Educação Física e critérios definidos. Recorreu-se a situações de jogo, inicialmente de cooperação 1+1 e, com o desenrolar dos treinos, a jogos formais 1x1, para averiguar as dificuldades dos praticantes, conseguindo assim adequar os próximos microciclos às suas necessidades.

3.3. Balanço

Esta 1ª etapa foi bastante importante para garantir um bom clima em contexto de treino, conhecendo melhor cada aluno e extraindo o melhor de cada um deles. O bom funcionamento dos treinos depende bastante da forma como estavam organizados os treinos e na criação de rotinas para obter o maior tempo útil possível. Este fator foi preponderante para a aprendizagem

dos atletas e esta *nuance* acarretada pelos próprios responsabilizou-os para compreenderem que quanto mais rápido estas tarefas fossem realizadas, mais tempo tinham para aprender, ou seja, tempo útil (objetivo 3.1 cumprido).

Uma das dificuldades sentidas foi o número reduzido de alunos nas duas primeiras semanas, contando apenas com 6 alunos. Esta questão foi abordada numa reunião do DEF, pedindo que fosse um tema a ser tratado nas aulas para cativar mais alunos. Tendo desta forma repercussões positivas, uma vez que começaram a aparecer mais alunos e, consequentemente, mais alunos assíduos nos treinos (13 alunos). Apesar de ter sido um aspeto positivo, o objetivo 3.2 não foi cumprido, uma vez que o ano passado se contabilizaram 16 praticantes.

A AI mostrou diferentes níveis de desempenho (como já era esperado), com uma clara diferença entre os alunos que já tinham contacto com a modalidade e aqueles que a experienciavam pela primeira vez. Tendo alunos que não cumpriam o nível introdução como alunos o nível elementar, como se pode evidenciar no quadro em baixo.

Aluno	Escalão	Experiência	Nível
A	Infantil A	2 anos DE	Introdutório
B	Infantil A	Aulas EF	Não Introdutório
C	Infantil A	Aulas EF	Não Introdutório
D	Infantil A	Aulas EF	Não Introdutório
E	Infantil A	1 ano DE	Introdutório
F	Infantil B	2 anos DE	Elementar
G	Infantil B	Aulas EF	Não Introdutório
H	Iniciado	Aulas EF	Introdutório
I	Iniciado	Aulas EF	Não Introdutório
J	Juvenil	2 anos DE	Elementar
L	Juvenil	4 anos DE	Elementar
M	Juvenil	5 anos DE	Elementar

Quadro 28 - Caracterização dos atletas do DE

4. 2.^a Etapa

Esta etapa deu-se entre os dias 30 de outubro e 26 de janeiro com foco principal nas dificuldades dos alunos para prepará-los para a competição. As duas primeiras concentrações do DE ocorreram a 23 de novembro e 17 de janeiro, em Santa Catarina e SMP, respetivamente.

4.1. Objetivos

Desta forma, foram definidos os seguintes objetivos:

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
3.4 Desenvolver as aprendizagens prioritárias	Melhorar as aprendizagens dos atletas para cada nível de desempenho	Parcialmente cumprido

Quadro 29 - Objetivos da 2ª Etapa do DE

4.2. Plano

Para esta etapa, foram contabilizadas 31 sessões de treinos, onde foram estabelecidas metas alcançáveis e adequadas ao seu nível de desempenho de cada praticante.

O aquecimento foi rotinado a troca de volantes 1+1 para a ativação cardiorrespiratória ou com a volta ao mundo (Cação, 2020). Na parte fundamental, foram realizados exercícios focados nos objetivos específicos de cada atleta, de acordo com o seu nível de desempenho.

Os alunos que não cumpriam o nível introdutório tinham como principal dificuldade o deslocamento para o ponto de queda do volante, comprometendo a continuidade do jogo. O principal erro detetado na AI foi a pega, sendo desde logo ensinada a pega universal. Realizaram-se progressões pedagógicas da relação com o volante e raquete de forma individual, e numa fase mais avançada do macrociclo, trabalhou-se com um colega, sem rede. Alguns alunos conseguiram trabalhar a relação com o campo e a rede em situação de 1+1, reconhecendo a vantagem de estar sempre na posição central do campo (Cação, 2020, p. 8).

Os alunos que cumpriam o nível introdutório focaram-se no deslocamento para o ponto de queda da bola através de exercícios de 1+1 com o objetivo de transpor a rede o maior número de vezes, trabalhando em cooperação. Numa fase mais avançada do macrociclo, o foco foi nas pancadas de *clear* e *lob*. Seguiu-se a progressão recomendadas por Cação (2020), consolidando as técnicas elementares como *clear* e *lob* antes de passar à próxima fase do aumento de repertório de batimentos.

Os alunos que cumpriam o nível elementar enfrentavam dificuldades mais específicas no serviço, especialmente na variação de serviço curto e longo e na técnica de *drive*. Nesta etapa, foi utilizada a progressão recomendada por Cação (2020), onde os alunos introduziam inicialmente a técnica a ser trabalhada (serviço ou *clear*), repetindo até estar consolidada. Descritivamente, um aluno teria de conseguir colocar o volante num sítio preciso do colega e este treinava, neste caso, a repetição da pancada de *clear*. Visto que os alunos corresponderam

às expectativas, no último microciclo trabalhou-se as pancadas *amortie* e remate. Na parte final do macrociclo, em situação de 1x1 em forma de jogo formal foi aplicado o que foi trabalhado ao longo desta 2.^a etapa.

No final do treino, realizou-se jogo formal, pois aprende-se jogar jogando, preparando para as concentrações que iriam existir nesta fase, com um foco técnico-tático.

Alunos	Nível	Aprendizagens a desenvolver
B, C, D, G, I	Não cumpre introdutório	Pega da raquete, deslocamento para o ponto de queda do volante e habilidade em acertar no volante.
A, E, H, J	Introdutório	Deslocamento para o ponto de queda do volante, componentes técnicas de <i>lob</i> e <i>clear</i> .
F, J, L, M	Elementar	Serviço e <i>drive</i>

Quadro 30 - Objetivos Prioritários (2.^a Etapa)

Os objetivos foram delineados e, através de uma avaliação formativa ao longo do macrociclo, os alunos conseguiam perceber se estavam a cumprir o proposto, como é visível no Apêndice XV.

4.3. Balanço

A nível pessoal, esta etapa foi bastante positiva, porque foi possível aprofundar os conhecimentos sobre a modalidade de Badminton e a sua metodologia. Relativamente aos objetivos propostos para os alunos, quase todos os alcançaram com sucesso, exceto os alunos C, D e I, cuja pouca assiduidade comprometeu a aprendizagem, não cumprindo o princípio da continuidade. Destaca-se positivamente os alunos C e G, que melhoraram substancialmente e integraram o grupo de nível superior (objetivo 3.4 parcialmente cumprido).

Nos alunos mais evoluídos, a evolução técnica foi bastante positiva, mas os resultados não foram os melhores pela falta de boa CF. Após realizadas a 1.^a e 2.^a concentrações, notou-se que, embora tecnicamente competentes, os alunos apresentavam uma CF insuficiente, afetando negativamente os resultados desportivos. Assim, decidiu-se aprofundar este tema e procurar bibliografia que suportasse uma boa metodologia para esta problemática, a ser implementada na 3.^a etapa.

5. 3.^a Etapa

A 3.^a etapa decorreu de 5 de fevereiro a 18 de abril, com 26 sessões de treino. O principal objetivo foi desenvolver as progressões das aprendizagens dos alunos, preparando-os para a próxima concentração e o encontro no Centro de Alto Rendimento, para apurar os alunos para os escalões de iniciados e juvenis.

5.1. Objetivos

Os objetivos foram definidos conforme as progressões e necessidades de cada aluno:

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
3.5 Desenvolver as aprendizagens dos atletas.	Desenvolver os objetivos específicos para cada atleta	Cumprido
3.6 Preparar os atletas para as competições	Desenvolver aspetos técnico-táticos para os atletas iniciados e juvenis	Cumprido
3.7 Iniciar o projeto específico.	Aumentar os níveis de aptidão física dos alunos	Cumprido

Quadro 31 - Objetivos da 3^a Etapa do DE

5.2. Plano

O aquecimento seguiu a mesma lógica da 2.^a etapa, uma vez que já estava rotinado e seria uma mais-valia para maximizar o tempo útil das sessões, que são de apenas 50 minutos.

Na parte fundamental, o objetivo foi melhorar as aprendizagens dos alunos, como se pode verificar no Apêndice XVI, onde eles puderam continuar a verificar e melhorar a sua progressão. Nesta fase, os alunos C, D e I continuaram a não cumprir o nível introdutório. Portanto, mantiveram-se nos exercícios de relação com o volante e, posteriormente a pares, realizar as progressões dos alunos com o volante, raquete e um colega (Cação, 2020).

Os praticantes de nível introdutório realizaram os exercícios que estavam planeados na etapa anterior, mas com uma área central no campo para que, após cada pancada, retornassem à posição central. Assim, iriam ao encontro do objetivo de reconhecer a vantagem de estar no centro do campo, aliando a técnica ao trabalho da rapidez de pés. Inicialmente, realizaram-se exercícios analíticos, seguidos de jogo formal, onde o objetivo era voltar ao centro do campo o mais rápido possível após cada batimento, preparando-os para a próxima pancada. (Chen, 2014, p. 281).

Os alunos de nível avançado realizaram exercícios focados no melhor batimento para cada situação, deslocando-se rapidamente para o centro do campo, porque “o ensino do Badminton deve seguir a ideologia orientadora da combinação de métodos e *footwork*, seguir o princípio do simples ao complexo” (Chen, 2014, p. 283). Por vezes, foram impostas condicionantes para desenvolver determinadas técnicas, como em jogo 1x1, onde se atribuía dois pontos a quem fizesse uma determinada pancada.

O projeto específico começou a ser desenvolvido nesta etapa, em pares, para melhorar os níveis de condição dos atletas no geral. Os objetivos continuaram a ser adaptados às necessidades dos alunos, como demonstra o quadro 32.

Alunos	Nível	Aprendizagens a desenvolver
C, D, I	Não cumpre introdutório	Deslocamento para o ponto de queda do volante e habilidade em acertar no volante.
B, D, A, E, H, J	Introdutório	Reconhecer a vantagem de estar no centro do campo, serviço e <i>clear</i> .
F, J, L, M	Avançado	Deslocamentos rápidos dos apoios para o centro do campo; utilizar o melhor batimento tendo em conta a situação.

Quadro 32 - Objetivos a desenvolver na 3ª Etapa

5.3. Balanço

Esta etapa foi crucial para aferir a pertinência do projeto específico, que se revelou uma mais-valia, visto que os atletas melhoraram os níveis de aptidão física e os resultados ao nível do número de repetições. Esta atividade, presente em todos os treinos, motivou os alunos a competirem consigo mesmos para melhorar os seus valores. Assim, o objetivo 3.7 foi cumprido, com os alunos mostrando-se mais disponíveis para aprender, devido a uma melhor disponibilidade física.

O que foi um problema na 2.ª etapa, nesta tornou-se um facilitador – a assiduidade de todos os atletas permitiu desenvolver os objetivos específicos delineados para cada aluno (objetivo 3.5 cumprido). A preparação dos alunos para as competições foi enriquecedora a nível pessoal, pois despontou a necessidade de pesquisa para perceção do que poderia ser realizado para fornecer os melhores exercícios e *feedbacks* aos praticantes. O objetivo 3.6 foi cumprido, com os atletas dos escalões de iniciados e juvenis a sentirem-se bem preparados para a

competição no Centro de Alto Rendimento. Desta competição, conseguiu-se apurar a atleta L para os nacionais, uma vez que foi campeã regional.

6. 4.^a Etapa

Esta etapa iniciou-se a 22 abril e terminou a 29 de maio, com o principal objetivo de consolidar o que foi aprendido ao longo do ano e preparar os atletas para o campeonato regional de infantis que se realizou a 13 de maio. Foram contabilizadas 16 sessões de treino.

6.1. Objetivos

Os objetivos foram definidos tendo em conta a consolidação das aprendizagens dos alunos:

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
3.8 Consolidar as aprendizagens dos atletas.	Desenvolver os objetivos finais para cada atleta	Cumprido
3.9 Preparar para as competições	Desenvolver aspetos técnico-táticos para os atletas infantis	Cumprido

Quadro 33 - Objetivos a desenvolver na 4.^a Etapa

6.2. Plano

Nesta 4.^a etapa, o planeamento seguiu a mesma lógica do que foi aprofundado ao longo do ano, com os atletas já habituados a uma rotina bem definida, o que facilitou a aprendizagem.

Como a etapa foi mais curta, os microciclos foram reajustados e planeados para motivar e alcançar os objetivos propostos. Para aliar o desenvolvimento dos aspetos técnico-táticos dos atletas infantis e a motivação dos restantes atletas, que já não tinham competições, foi criado um torneio interno. Os treinos basearam-se no jogo e as classificações seriam atualizadas semanalmente. Tal como na lecionação, foi utilizado o princípio do exagero de Holt et al., (2002) onde cada grupo de alunos tinha um objetivo para consolidar um certo gesto técnico e, assim, seriam recompensados com 2 pontos caso conseguissem realizar um ponto com esse batimento (quadro 34).

Após o aquecimento, continuou-se a trabalhar a aptidão física para desenvolver o projeto específico e melhorar a componente física dos atletas.

Alunos	Nível	Aprendizagens a consolidar
C, D, I	Introdutório	Deslocamento para o ponto de queda do volante (conseguir transpor a rede 5 vezes seguidas)
B, D, A, E, H, J	Elementar	<i>Clear</i>
F, J, L, M	Avançado	<i>Amortie</i>

Quadro 34 - Objetivos a desenvolver na 4ª Etapa

6.3. Balanço

Concluída a etapa final do DE, na qual se perspectivava que todos os grupos tivessem alcançado os objetivos propostos após a AI, determinou-se que todos os alunos melhoraram a nível técnico-tático e a nível físico. Dentro destas melhorias, destaca-se que a maioria dos atletas evoluiu no nível de jogo, focando-se no jogo 1x1 para verificar as aprendizagens consolidadas.

Considera-se que o momento de competição interna foi uma mais-valia para manter os alunos motivados e assíduos, o que não acontecia em anos passados, após conversa com o OC. Na fase final do DE, muitos alunos faltavam devido a testes e à falta de competição. Destaca-se o objetivo **3.8**, pois a condicionante imposta a cada grupo de alunos, conforme as suas necessidades, foi um sucesso, levando à concretização do objetivo **3.9**, com os alunos infantis constantemente desafiados na competição interna, privilegiando de confrontos com colegas mais velhos. De salientar o aluno F, vice-campeão regional do escalão de Infantis B, sem nunca ter tido contacto com este desporto a nível federado.

7. Projeto Específico do Desporto Escolar

Este projeto foi idealizado após se notar que alguns atletas não aguentavam os jogos finais das concentrações devido à componente física, comprometendo o próprio rendimento. Assim, o projeto foi desenvolvido para atender às necessidades dos atletas, resultando em melhores desempenhos desportivos e maior motivação para aprender. “No Badminton os processos de produção de energia têm ao mesmo tempo de ser rápidos e resistentes, pois um encontro pode prolongar-se por 90 minutos” (Cação, 2020). O atleta deve ter boa resistência, sendo capaz de suportar esforços prolongados.

7.1. Objetivos

O projeto focou-se na melhoria da aptidão aeróbica através do exercício HIIT. “O exercício HIIT é caracterizado por períodos relativamente curtos de atividade vigorosa repetida, intercalados por períodos de descanso ou exercícios de baixa intensidade para recuperação” (Feito, Heinrich, Butcher & Carlos Poston, 2018). No início do 2.º semestre (3.ª etapa), os atletas realizavam um exercício HIIT, com 30 segundos de atividade vigorosa, realizando o maior número de repetições e simulando um batimento perto da rede e depois no fundo do campo, seguidos de 1 minuto de repouso, durante 3 séries. Este exercício foi adaptado de um estudo feito por Fernandez-Fernandez, Zimek, Wiewelhove e Ferrauti (2012), que defendem que este sistema de treino melhora as capacidades aeróbica e anaeróbica para jogadores de ténis. Deste modo, diminui a carga para crianças e jovens e foi feito o *transfer* para a modalidade de Badminton, que requer capacidades idênticas. Segundo a Cação (2020), os dois metabolismos estão presentes, com preponderância do sistema aeróbico.

Para avaliar a melhoria da aptidão aeróbica, registou-se as repetições treino a treino, verificando as melhorias, como se verifica um exemplo no Apêndice XVII.

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
3.10 Melhorar os níveis de aptidão aeróbica dos atletas.	Comparação do teste “vaivém” do 1º para o 2º semestre. Comparação dos primeiros para os últimos resultados do exercício HIIT	Cumprido

Quadro 35 - Objetivos do Projeto Específico

Concluindo o projeto, pediu-se os resultados do teste vaivém aos professores das respetivas turmas para aferir a melhoria dos níveis de aptidão aeróbica. Para não ser o único elemento que pudesse comprovar a melhoria dos mesmos, optou-se por comparar os resultados da primeira e da última semana do exercício HIIT. Posto isto, o objetivo **3.10** foi cumprido, com todos os alunos a melhorarem os seus níveis desta componente física, conforme demonstrado na tabela abaixo.

Aluno	Teste FITEscola		Exercício HIIT	
	1º Semestre	2ª Semestre	Fevereiro	Maio
A	36	48	17	22
B	32	34	15	18
C	28	40	15	19
D	41	56	18	24
E	23	35	15	19
F	57	59	23	28
G	28	31	14	16
H	31	46	16	20
I	67	81	26	35
J	98	100	36	37
L	102	111	35	37
M	58	63	22	27

Tabela 17 - Comparação dos resultados para o projeto específico de DE

8. Atividades na Escola

A EBSSMP sempre foi conhecida por oferecer bastantes atividades a nível de DE, promovendo momentos de atividade física na comunidade escolar e de convívio entre alunos. Algumas atividades contaram com maior protagonismo na organização, enquanto noutras apenas foi possível colaborar com o DEF para garantir o melhor funcionamento. Neste sentido, a calendarização do Plano Anual de Atividades abrangeu todo o tipo de atividades, estando representadas no Apêndice XVIII.

8.1. Corta-Mato

A atividade do corta-mato envolveu os alunos do 5.º ao 12.º ano de escolaridade e foi realizada na Baía de SMP, aproveitando a localização geográfica favorável da escola e permitindo a interação da comunidade com a escola. O intuito desta atividade foi selecionar os alunos de cada escalão para a fase regional.

Do ponto de vista pessoal, foi privilegiado o desenvolvimento das competências de organização e gestão, desde a montagem do percurso à organização dos alunos, garantindo que a atividade decorresse da melhor forma possível, conforme os objetivos do DEF.

8.2. Kids' Athletics

Esta atividade foi muito positiva, contando com a participação de mais de 100 alunos. Esta adesão pode ser justificada com a seguinte definição: “Com o IAAF *Kids' Athletics*, de movimentos básicos (Velocidade, Resistência, Saltos e Lançamentos), o Atletismo pode ser experimentado e praticado numa atmosfera de jogo. As exigências físicas são baixas, tornando possível a participação de todas as crianças independentemente do seu desenvolvimento motor” (Atletismo, 2000, p. 6).

Foi dada a responsabilidade de organização e operacionalização da secção dos saltos, realizando as medições e aferindo os primeiros classificados para a fase regional. Destaca-se a participação quase total dos alunos da turma do 8.ºC nesta atividade.

8.3. Dia do Profissional

O dia do profissional foi uma atividade realizada com as turmas profissionais da EBSSMP e do Agrupamento de Escolas de Cister. Existiu uma colaboração com o DEF na organização das atividades de SUP, canoagem e rugby, realizadas na manhã. À tarde, foi liderada a atividade ao nível de *pickleball*, modalidade em crescimento, já lecionada em algumas escolas nas matérias de EF, com carácter social e elevada motivação dos alunos devido às suas componentes técnicas mais acessíveis.

8.4 Dia do Desporto Escolar

Este momento tornou-se uma tradição anual na EBSSMP, realizada na tarde de 29 maio, coincidindo com o último dia de treinos. O objetivo foi reunir todos os alunos que participaram regularmente nos núcleos de DE, proporcionando um dia de intensa atividade física e socialização através de atividades lúdicas na praia. A função desempenhada, em conjunto com o DEF, foi dinamizar atividades para manter os alunos ativos e motivados.

9. Balanço Geral

A escolha de integrar o núcleo de estágio de Badminton do DE foi benéfico, pois foi possível aprofundar os conhecimentos sobre a modalidade. Apesar da escolha ter tido em conta o facto de existir uma ligação a uma modalidade de raquetes, o desafio foi aprofundar os conhecimentos com apoio bibliográfico para fornecer os melhores *feedbacks* e progressões pedagógicas necessárias para o desenvolvimento dos alunos.

No que respeita à condução dos treinos, considera-se que o balanço é positivo. Os alunos estavam bem rotinados devido a uma condução clara e concisa, com objetivos

devidamente identificados para cada um, respeitando os ritmos de aprendizagem. As avaliações de cada etapa foram fundamentais para definir objetivos para a etapa seguinte. O projeto específico foi uma mais-valia, pois atendeu às necessidades dos alunos, combinando a componente física com movimentos técnicos de Badminton, fator que contribuiu para alcançar os objetivos, sendo suportado por referências bibliográficas.

Nas atividades realizadas, considera-se um elemento que acrescentou valor ao DEF, auxiliando quando necessário e contribuindo para debates sobre temas e opções. Pode realçar-se o espírito de entreajuda com o DEF e com o núcleo de estágio da Escola EB 2, 3 do Maxial. No dia 26 abril foi dado auxílio nas atividades em meio aquático para que os objetivos da SC dos colegas fossem alcançados.

Capítulo V – Protocolo de Avaliação Inicial para o 8º ano

O presente seminário teve como objetivo identificar uma problemática no contexto escolar e apresentar possíveis soluções através de um trabalho com base na investigação-ação. Este processo seguiu uma sequência lógica de etapas: encontrar o problema, imaginar soluções, colocar em prática o solucionado, avaliar os resultados das ações e modificar a prática com base nos resultados. (McNiff & Whitehead, 2010).

1. Objetivos

Assim sendo, foi oportuno definir os objetivos gerais para o estudo:

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
4.1 Analisar a associação entre as crenças dos professores do DEF e a aplicação da AI das diferentes matérias	Entrevistas	Cumprido
4.2 Fornecer um documento orientador para a realização da AI	Protocolo de AI para o 8º ano.	Cumprido

Quadro 36 - Objetivos Gerais do Projeto de Seminário

2. 1ª Etapa

Para simplificar os processos, foram definidos objetivos por cada etapa. Na 1.ª etapa, identificou-se o problema e as possíveis respostas à questão de partida.

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
4.3 Perceber se os professores do DEF davam importância à realização de um documento orientador para a AI	Reuniões de departamento	Cumprido
4.4 Apresentar as vantagens da execução de uma AI uniforme pelo DEF	Artigos recolhidos e apresentação em reunião de departamento	Cumprido

Quadro 37 - Objetivos da 1ª Etapa do Projeto de Seminário

2.1. Pertinência e Revisão da Literatura

O primeiro contacto com a escola permitiu perceber os recursos disponíveis para planear a AI (1.ª etapa). Em conjunto com o colega estagiário, foi questionado o professor

orientador cooperante sobre a existência de um plano plurianual na EBSSMP, tendo sido obtida uma resposta negativa.

Na primeira reunião com o DEF, questionou-se a existência de um protocolo de AI seguido pelo grupo, ao que foi respondido que utilizavam o documento das aprendizagens essenciais dos PNEF. Ficou definido que as primeiras cinco semanas seriam destinadas a esta etapa, conforme recomendado (Jacinto et al., 2001), permitindo que os alunos se sentissem num clima de permanente desafio e não apenas um período em que são “examinados” (Carvalho, 1994).

Como “o principal objetivo da avaliação é o diagnóstico, é detetar as dificuldades da aprendizagem e suas causas, e, quando bem compreendido, esse processo possibilita grandes ganhos à Educação e a aprendizagem do aluno se torna mais significativa” (Bratfische, 2003, p. 21), sentiu-se que a AI era frequentemente influenciada pelas crenças de cada professor do DEF. Tal como explica Vieira e Carreiro da Costa (2017), a forma como os conteúdos são ensinados, valorizados e avaliados depende das crenças dos professores.

Ao iniciar o processo de investigação sobre esta problemática surgiu a pergunta de partida do seminário: *“Será que existe uma associação entre as crenças dos professores de EF da EBSSMP e a aplicação da AI das diferentes matérias?”*

A AI é crucial no ano letivo, permitindo que o professor identifique as principais dificuldades dos alunos e ajuste o plano de ensino conforme necessário, pois “as informações recolhidas na avaliação inicial dos alunos e na avaliação formativa, ao longo do ano, permitem-nos estabelecer concretamente essas prioridades/ objetivos e ajustar sistematicamente a atividade dos alunos ao sentido do seu desenvolvimento.” (Carvalho, 1994, p. 136).

As reuniões de departamento foram utilizadas para pequenos debates sobre esta temática, justificando ao DEF, com referências bibliográficas, a importância e a necessidade de um protocolo de AI para facilitar a planificação.

“O processo avaliativo é, por isso, uma tarefa complexa que exige a definição de critérios claros e transparentes, refletidos e discutidos pelas equipas docentes, para que todos os intervenientes entendam a avaliação como um ato credível e de responsabilidade e utilidade educativa e social.” (Cid & Fialho, 2011 p. 109).

As avaliações devem ser um meio facilitador para fomentar aprendizagens aos alunos, realizadas de forma homogénea pelos professores do DEF. “Os órgãos de gestão curricular e

de coordenação pedagógica da escola têm, assim de assumir a responsabilidade da gestão do currículo assumindo a avaliação das aprendizagens como uma tarefa coletiva e uma responsabilidade partilhada por todos.” (Cid & Falho, 2011, p. 112).

A avaliação é fundamental para guiar o processo de aprendizagem dos alunos e focar os objetivos reais e específicos às suas necessidades. “Percebemos que a avaliação da aprendizagem, na Educação Física e de uma forma geral, pode e deve ajudar o professor a nortear as suas decisões sobre como e onde alterar as suas ações pedagógicas de modo a auxiliar os alunos no processo de aprendizagem” (Bratfische, 2003, p. 30).

Para finalizar esta etapa, após debatidas as opiniões dos professores sobre a AI e encontradas respostas, propôs-se a realização de um protocolo de AI, que foi aprovado pelo DEF, podendo ser um documento útil para o futuro. Assim, o objetivo 4.3 foi cumprido, na medida em que os todos os professores concordaram e acharam oportuno a sua realização. Além disso, desenvolveu-se uma pesquisa para fornecer ao DEF um bom suporte bibliográfico, cumprindo o objetivo 4.4.

3. 2.^a Etapa

Na 2.^a etapa, procurou-se realizar um documento orientador para as entrevistas, com perguntas alinhadas com discussões nas reuniões, visando compreender as dificuldades dos professores e a importância atribuída aos critérios de avaliação e indicadores de desempenho na AI.

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
4.5 Preparar as entrevistas para aplicar aos professores do DEF	Documento orientador das entrevistas	Cumprido

Quadro 38 - Objetivo da 2ª Etapa do Projeto de Seminário

3.1. Desenho do Estudo

O presente estudo foi de natureza observacional com base na investigação qualitativa realizada.

3.2. Instrumentos

Em relação à recolha de dados, foram elaboradas entrevistas semiestruturadas que não são de carácter totalmente aberto, pois o investigador possui uma lista de tópicos a abordar indo ao encontro dos objetivos definidos para o estudo. (Quivy & Campenhoudt, 1995).

3.3. Amostra

A amostra do estudo incluiu todos os professores que constituem o DEF (9 no total, 2 do género feminino e 7 do género masculino).

3.4. Procedimentos

Numa primeira fase foram dados a conhecer os objetivos do estudo, solicitando-se aos professores a sua colaboração para fazer parte da amostra do estudo, ressaltando que os dados seriam anónimos e para fins académicos. As entrevistas foram realizadas de forma individual através de uma conversa informal.

Tendo em conta a resposta positiva dos professores, marcou-se a hora e o dia para a realização das entrevistas na sala de professores. As entrevistas foram gravadas para facilitar a recolha, análise e reflexão dos dados.

4. 3.^a Etapa

Na 3.^a etapa analisaram-se e interpretaram-se os resultados obtidos das entrevistas.

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
4.6 Aplicar as entrevistas aos professores do DEF	Entrevistas	Parcialmente cumprido
4.7 Comparar as respostas obtidas com outros estudos	Análise das entrevistas	Cumprido

Quadro 39 - Objetivos da 3.^a Etapa do Projeto de Seminário

4.1. Análise de Dados

Pergunta 1		Sim	Não
Consideras pertinente a realização de um protocolo de AI?		9	0
Pergunta 2		Através dos PNEF	Tendo em conta a turma
Realizo a AI...		6	3
Pergunta 3		Sim	Não
Consideras pertinente e prático um documento orientador para a AI no DEF?		9	0
Pergunta 4	Adequar os planos às necessidades dos alunos	Avaliação Diagnóstica	Formação de grupos de nível e definir matérias prioritárias
Quais os benefícios da AI nas primeiras semanas de aulas?	5	3	1

Tabela 18 - Análise às respostas dadas pelo DEF

Nesta etapa, o foco foi a análise dos resultados obtidos e comparar com estudos já realizados (objetivo 4.7). No geral, todos os professores do DEF apresentaram ideias semelhantes, o que se refletiu nas respostas às entrevistas (quadro 10) e na forma como conduzem as aulas. Seguindo a orientação educativa de Mestria Disciplinar, pois verifica-se que apesar de não haver um documento regulador, as matérias são dadas de uma forma unilateral, independentemente do ano escolar. Assim, “asseguram aos seus alunos elevados níveis de aprendizagem nas disciplinas que consideram ser as mais importantes do currículo” (Vieira & Carreiro da Costa, 2017, p. 252).

Todavia, importa realizar uma discussão mais aprofundada dos resultados. Três professores realizam a AI com base na turma, muitas vezes não a realizando por já conhecerem os alunos. Este tipo de pensamento faz-me refletir que o planeamento por blocos afeta a forma como os professores planeiam o início do ano letivo, tal como defende Bom (2003), o planeamento por blocos consiste na divisão das matérias por blocos, havendo uma separação do que será lecionado ao longo do ano.

Em relação à pergunta dos benefícios de uma AI nas primeiras semanas, afere-se que todas as respostas chegariam ao objetivo principal de uma AI. A maioria dos professores considera a AI essencial para adequar os planos de ensino às necessidades dos alunos, indo ao encontro da perspetiva de Carvalho (1994), reconhecendo a heterogeneidade das turmas e a necessidade de um ensino diferenciado. Assim como justifica os autores Barbosa e Alaiz (1994), uma avaliação com rigor conduz de uma maneira mais acertada as aprendizagens.

A avaliação diagnóstica é fundamental para o planeamento das etapas subsequentes, considerando os ritmos de aprendizagem dos alunos. É necessário que os critérios de avaliação estejam bem definidos e conhecidos pelos alunos, permitindo uma análise contínua do progresso (Barbosa & Alaiz, 1994).

5. 4.^a Etapa

Na última etapa, focou-se no produto final deste projeto, ou seja, a apresentação do que foi trabalhado, promovendo um debate para possíveis melhorias.

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
4.8 Apresentar o protocolo de AI e balanço	Debate na apresentação ao DEF	Cumprido

Quadro 40 - Objetivos da 4.^a Etapa Projeto Seminário

A apresentação do estudo destinou-se aos professores do DEF e convidados, realizando-se um convite através de um cartaz (Apêndice XX), com intuito de promover uma conversa mais formal de partilha de ideias para chegar a um consenso e apresentar o protocolo de AI que fosse ao encontro com o que a maioria acreditava e defendia. Uma vez que “o trabalho de seminário permite que o estagiário, em grupo, cultive essa atitude de estudo e uma prática de investigação da realidade e da sua intervenção, para apresentar e discutir” (Bom & Brás, 2003, p. 11).

A apresentação durou aproximadamente 1 hora e 30 minutos, a 14 de maio de 2024, dividida em três momentos: identificação da problemática encontrada desde o início do ano letivo (e apresentação de uma breve revisão da literatura), apresentação das respostas às entrevistas subdivididas em categorias (com citações de autores para completar o pensamento do DEF para o produto final) e interação com o público (com objetivo de cada professor expor o que fazia no momento de AI) para discutir melhorias no documento orientador.

Para finalizar esta etapa, realizou-se um protocolo de AI, aprovado pelo DEF, que poderá ser um documento útil para o futuro. Como afirma o autor Carvalho (1994), os protocolos poderão ter erros ou insuficiências, tornando importante que o DEF trabalhe em equipa para desenvolver um documento cada vez mais completo (objetivo 4.8 cumprido).

6. Balanço Geral

Este projeto de Seminário integrou-se na área de Lecionação, respondendo a uma dificuldade identificada no início do ano letivo. O objetivo pessoal foi a possibilidade de uma sensação de maior utilidade e apresentação algo relevante para o DEF. Neste balanço, destaca-se que o *feedback* dos professores foi positivo, sublinhando que o documento orientador era algo que fazia falta (objetivo 4.2 cumprido).

Relativamente aos objetivos gerais do projeto, não se consegue concluir que existe uma associação entre as crenças dos professores e a forma como realizam as avaliações iniciais dos alunos. Não podendo afirmar isto como um facto conclusivo, dado que a amostra deste estudo era bastante reduzida. Ainda assim, considera-se que o objetivo 4.1 foi cumprido, uma vez que os professores do DEF da EBSSMP realizam as avaliações iniciais com base nas suas crenças.

Conclusão

Este capítulo tem como objetivo realizar uma análise global das atividades desenvolvidas ao longo do estágio profissional, destacando, de forma crítica, as escolhas feitas para responder aos desafios encontrados durante o processo.

Este estágio marca o culminar de seis anos de investimento contínuo no meu desenvolvimento como profissional na área da EF. De facto, vivenciar esta experiência foi fundamental para aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do percurso académico, uma vez que me permitiu traduzir a teoria em prática. No entanto, a gestão de recursos humanos, um aspeto essencial da nossa área, constituiu um desafio significativo, especialmente devido às características e personalidades presentes na turma. Embora tenha tido a oportunidade de lecionar Atividades de Enriquecimento Curricular e treinar escalões mais jovens, nada se comparou a este ano curricular, dado o nível de exigência envolvido.

Quando tive o primeiro contacto com a escola, senti um certo nervosismo, já que era a minha primeira experiência enquanto professor. No entanto, a análise do PE, as reuniões com o OE para conhecer os espaços de trabalho, recursos, e a forma de trabalho no DEF, bem como as reuniões com a DT, foram essenciais para iniciar o planeamento e o progresso dos diferentes projetos nas quatro áreas de intervenção.

O DEF acolheu o Núcleo de Estágio de forma exemplar desde o início, o que representou um ponto muito positivo para o desenvolvimento dos estagiários como futuros profissionais. Além disso, o apoio contínuo do Orientador de Faculdade foi de extrema importância. De acordo com Mesquita, Formosinho e Machado (2012), a supervisão pedagógica harmoniza uma aprendizagem sólida, uma vez que ensina a ensinar e a aprender a aprender.

Refletindo sobre as áreas de estágio, na componente de lecionação, o principal desafio foi a falta de relacionamento interpessoal entre os alunos, o que dificultou a formação de grupos de trabalho. No entanto, a introdução de um projeto específico focado no desenvolvimento da cooperação através da dança, uma temática nunca abordada com esta turma, revelou-se uma experiência muito relevante e enriquecedora. Foram alcançadas melhorias significativas na maioria dos alunos nas aprendizagens prioritárias, evidenciando um progresso nas competências e na dinâmica da turma. O projeto **“Desenvolvimento da cooperação através de atividades rítmicas e expressivas”** foi fundamental para melhorar a relação interpessoal entre os alunos e, ao mesmo tempo, ressaltar a importância da disciplina de dança na formação global dos alunos. No âmbito do projeto PTI, tive a

oportunidade de trabalhar com alunos de diferentes anos, o que me proporcionou uma visão mais ampla do processo de ensino-aprendizagem.

Por outro lado, os dois momentos de plano de trabalho individual foram extremamente valiosos, permitindo-me trabalhar de forma colaborativa com os professores titulares das turmas. Com efeito, os objetivos delineados foram cumpridos com sucesso, incluindo a leção de turmas de diferentes ciclos e a abordagem de conteúdos como a dança e a luta, que nunca haviam sido trabalhados com estas turmas.

A nível pessoal, uma das maiores dificuldades que enfrentei foi na avaliação inicial, pois senti-me demasiado preso ao papel, o que dificultou a perceção dos níveis dos alunos em várias matérias. Contudo, esta limitação, que estava associada à falta de experiência, foi gradualmente ultrapassada ao longo do ano. Passei a concentrar-me mais na avaliação formativa, orientando os alunos no processo de aprendizagem e tentando, sempre que possível, que fossem os protagonistas do processo ensino-aprendizagem.

Outro desafio foi na questão dos feedbacks aos alunos, em que inicialmente exagerei nos reforços positivos. Este ponto foi destacado tanto pelos Orientadores de Faculdade como pelos professores que me observaram durante o PTI. Não obstante, ao longo do tempo, consegui melhorar este aspeto, facilitando uma aprendizagem mais eficaz. Como afirmam Quina, Carreiro da Costa e Diniz (1995), "a proficiência do feedback na aprendizagem assenta, não apenas na quantidade, mas também (ou sobretudo) na qualidade e pertinência da informação que veicula" (p. 10).

Na área de DT, o trabalho foi um sucesso. A boa relação estabelecida ao longo do ano foi fundamental para experienciar o papel de Diretor de Turma e compreender as dificuldades inerentes a esta função. Boavista e Sousa (2003) explicam que, no contexto de DT, o tempo é escasso, há um excesso de burocracia, dificuldades de comunicação com os EE e a necessidade de gerir os alunos tendo em conta os fatores sociais. Estes pontos foram de facto uma realidade durante o estágio, mas a experiência foi extremamente enriquecedora. O principal foco na DT foi a melhoria académica dos alunos e o meu contributo no projeto **“Hábitos de vida saudáveis para alcançar o sucesso escolar”** serviu como um alerta para os alunos, o que, por sua vez, impulsionou o sucesso académico. A SC, nesse contexto, foi o ponto alto do estágio pedagógico, proporcionando uma melhoria visível nas relações entre alunos, professores e pais, o que facilitou a concretização dos objetivos estabelecidos.

A SC foi, sem dúvida, o ponto alto do meu estágio. O sucesso na implementação dos projetos de Direção de Turma e de Lecionação, de forma voluntária por parte dos alunos, foi uma grande realização, o que confirma que os objetivos dos projetos foram plenamente alcançados. Aproveitei esta atividade para responder às necessidades identificadas nesta área, reforçando a colaboração com os EE, professores e alunos.

No que diz respeito ao DE, escolhi o núcleo de Badminton, que está associado aos desportos de raquetes. Este foi um desafio contínuo para estar à altura das necessidades dos alunos. Tal como na área de lecionação, os objetivos e critérios foram sempre seguidos pelos alunos, o que se traduziu numa elevada motivação e no aprimoramento contínuo do meu planeamento ao longo das etapas. O projeto **“Desenvolvimento da aptidão aeróbica através da modalidade de Badminton”** foi um marco importante, trazendo resultados notáveis a nível físico para os alunos e melhorando a sua capacidade aeróbica. A nível competitivo, os alunos sentiram que melhoraram, apresentando resultados notórios. A competição destaca-se assim como sendo uma fase importante e decisiva para orientar o planeamento dos treinos adequado às necessidades dos atletas.

O seminário representou um desafio no início do ano letivo. O objetivo era desenvolver um projeto que beneficiasse a escola, e foi assim que desenvolvi um **“Protocolo de Avaliação Inicial para o 3.º ciclo”**, com o intuito de tornar a avaliação mais homogénea no DEF da EBSSMP. Este tema foi bem aceite, e acredito que este documento poderá ser uma ferramenta útil para o futuro, caso seja atualizado ao longo dos anos. Como afirmam Jacinto et al. (2001), "Estas decisões de orientação e compromisso curricular são facilitadas se os professores de cada ano de escolaridade se reunirem para confrontarem as informações recolhidas na avaliação inicial" (p. 22).

Em suma, este estágio foi uma experiência valiosa para dar início à minha carreira como professor de EF. Os desafios, obstáculos e projetos exigiram reflexão constante, tentativas e ajustamentos nas diversas áreas, essenciais para o meu desenvolvimento pessoal e profissional. Não poderia deixar de destacar o apoio constante dos professores do DEF, da Coordenação Pedagógica, da DT e da Direção da Escola, que foram fundamentais para integrar os conhecimentos teóricos na prática de forma eficaz.

Referência Bibliográficas

- Atletismo, A. I. (2000). Um Evento em Equipa para Crianças - IAAF kid's Athletics. Guia prático para animadores de eventos. Acedido a 13 de outubro de 2023 em <http://www.aag.pt/artigos/images/kidsathletics.pdf>
- Barbosa, J. & Alaiz, V. (1994). Explicitação de Critérios – exigência fundamental de uma avaliação ao serviço da aprendizagem. I.I.E. (ed.). Pensar Avaliação, Melhorar a Aprendizagem. Lisboa: I.I.E.
https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Secundario/Documentos/Avaliacao/explicitacao_criterios.pdf
- Bellisle, F. (2004). Effects of diet on behaviour and cognition in children. *British Journal of Nutrition*, 92(S2), S227–S232. Acedido a 22 de outubro de 2023, disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/effects-of-diet-on-behaviour-and-cognition-in-children>
- Behrendt, M., & Franklin, T. (2014). A review of research on school field trips and their value in education. *International Journal of Environmental and Science Education*, 9 (3), 235-245. Acedido em 23 de outubro de 2023, disponível em: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1031445.pdf>
- Boavista, C., & de Sousa, Ó. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*, (23), 77-93. Acedido a 22 de outubro de 2023, disponível em: <https://revistas.ulusofona.pt/>
- Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio Para “Dar Aulas” ou para “Ser Professor”? Será o Estágio uma Praxe? *Revista Horizonte*, 18 (108), pp 15-24. Acedido em 29 de novembro de 2023, disponível em: <https://pt.scribd.com/document/687769535/Bom-Bras-2003-Estagio-para-dar-aulas-ou-ser-professor-Rev-Horizonte>
- Bom, L. (1985). A utilização dos meios gráficos auxiliares de ensino em Educação Física. *Revista Horizonte*, 2(1), 144-155.
- Bottin, JH., Morin, C., Guelinckx, I., Perrier, ET. (2019). Hydration in Children: What Do We Know and Why Does it Matter? *Ann Nutr Metab* 3 (74) pp 11-8. Acedido a 22 de outubro de 2023, disponível em: <https://karger.com/anm/article/74/Suppl.%203/11/42813/Hydration-in-Children-What-Do-We-Know-and-Why-Does>

- Bratfische, S. A. (2008). Avaliação em Educação Física: um desafio. *Revista da Educação Física/UEM*, 14 (2), 21–31. Acedido em 22 de outubro de 2023. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/277037150_AVALIACAO_EM_EDUCACAO_O_FISICA_UM_DESAFIO
- Cação, J. (2020). Metodologia de aprendizagem a longo prazo. Lisboa, Federação Portuguesa de Badminton. Acedido a 28 de outubro de 2023, disponível em: <https://fpbadminton.pt/wp-content/uploads/Metodologia-da-Aprendizagem.pdf>
- Cao, M., Quan, M., & Zhuang, J. (2019). Effect of High-Intensity Interval Training versus Moderate-Intensity Continuous Training on Cardiorespiratory Fitness in Children and Adolescents: A Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(9), 1–1533. Acedido a 28 de outubro de 2023, disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph16091533>
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (10/.11), 135-151. Acedido a 28 de outubro de 2023, disponível em: <https://boletim.spef.pt/index.php/spef/article/view/163/150>
- Chen, C. (2014). Footwork teaching of college badminton elective course. In *3rd International Conference on Science and Social Research* 1, 281-283. Acedido a 28 de outubro de 2023, disponível em: <https://doi.org/10.2991/icssr-14.2014.69>
- Cid, M., & Fialho, I. (2011). Critérios de avaliação: Da fundamentação à operacionalização. In I. Fialho & H. Salgueiro (Orgs.), *TurmaMais e sucesso escolar: Contributos teóricos e práticos*, pp. 109 – 124. Évora: Centro de Investigação em Educação e Psicologia – Universidade de Évora. Acedido a 28 de outubro de 2023, disponível em: <https://dspace.uevora.pt/rdpc/handle/10174/4741>
- Direção-Geral da Educação [DGE]. (2018). Aprendizagens Essenciais de Educação Física. Lisboa: Ministério da Educação. Acedido a 21 de setembro de 2023 em https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/3_ciclo/educacao_fisica_3c_8a_ff.pdf
- Direção-Geral da Educação [DGE]. (2017). Perfil dos alunos a saída da escolaridade obrigatória. Lisboa: Ministério da Educação. Acedido a 3 novembro de 2023 em https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf
- Federação Portuguesa de Atletismo [FPA]. (2012). *Dossier do Professor: Fundamentos Correr, Saltar, Lançar*. Lisboa: Federação Portuguesa de Atletismo. Acedido a 28 de outubro de

- 2023, disponível em: <https://loja.fpatletismo.pt/product/dossier-do-professor-os-fundamentos>
- Feito, Y., Heinrich, K. M., Butcher, S. J., & Poston, W. S. C (2018). High-intensity functional training (HIFT): Definition and research implications for improved fitness. *Sports* 6(3), 76. Acedido a 25 de outubro de 2023, disponível em: <https://doi.org/10.3390/sports6030076>
- Fernandez-Fernandez, J., Rico, Z., Wiewelhove, T. & Ferrauti, A. (2012) High-Intensity Interval Training vs Repeated-Sprint Training in Tennis. *Journal of Strength and Conditioning Research* 26(1), 53-62. Acedido a 28 de outubro de 2023, disponível em: <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318220b4ff>
- Figueiredo, A. (1998). Os desportos de combate nas aulas de educação física. *Revista Horizonte*, 9(81).
- Fraga, F. (1996). *O Ensino do Voleibol*. Lisboa: Pelouro do Desporto da Câmara Municipal de Lisboa.
- Henriques, J. J. C. (2012). *A avaliação autêntica em Educação Física: O problema dos jogos desportivos colectivos* (Tese de doutoramento). Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa. Acedido a 28 de outubro de 2023, disponível em <https://recil.ulusofona.pt/handle/10437/8571>
- Holt, N. L., Streat, 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
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física (reajustamento)*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Johnson, R. T., & Johnson, D. W. (2008). Active learning: Cooperation in The Classroom. *The Annual Report of Educational Psychology in Japan*, 47(1), 29-30. https://www.jstage.jst.go.jp/article/arepj1962/47/0/47_29/article
- 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. Acedido a 24 de outubro de 2023, disponível em: <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.712714>
- Leitão, F. (2006). *Aprendizagem cooperativa e inclusão*. Cacém: Editor Ramos Leitão.
- Marques, A., Martins, J., & Santos, F. (2012). Educação Física: Uma disciplina, diferentes perspetivas. *Implicações práticas. Boletim SPEF*, (36), 79-88

- Marques, I. (1997). Dançando na escola. *Motriz*, 3(1) 20-27.
<https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/6496>
- Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação Física de qualidade. In R. Catunda & A. Marques (Eds.), *Educação física escolar: Referências para um Ensino de Qualidade* (pp.53-99). Belo Horizonte: Casa da Educação Física. Acedido a 24 de outubro de 2023, disponível em: https://irbcontas.org.br/wp-content/uploads/2023/06/ANAIS-CONGRESSO-2023_completo3.pdf
- Matias, C. & Greco, P. (2010). Cognição e ação nos jogos esportivos coletivos. *Ciências & Cognição*, 15(1), 252-271. Acedido a 24 de outubro de 2023, disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/cc/v15n1/v15n1a20.pdf>
- Mattsson, T., & Lundvall, S. (2015). The position of dance in physical education. *Sport, Education and Society*, 20(7), 855-871. Acedido a 24 de outubro de 2023, disponível em: <https://doi.org/10.1080/13573322.2013.837044>
- McNiff, J., & Whitehead, J. (2010). *You and Your Action Research Project* (3ªed.). Oxfordshire: Routledge Taylor & Francis Group.
- Mesquita, E., Formosinho, J., & Machado, J. (2012). Supervisão da prática pedagógica e colegialidade docente. A perspetiva dos candidatos a professores. *Revista Portuguesa de Investigação Educacional*, (12), 59-77. Acedido em 24 de outubro de 2023, disponível em: <https://doi.org/10.34632/investigacaoeducacional.2012.3375>
- Ministério da Educação [ME]. (1992). *A Educação Física no 1º ciclo do Ensino Básico*. Portugal: Direção Geral dos Ensinos Básicos e Secundários. Acedido a 28 de outubro de 2023, disponível em: <https://boletim.spef.pt/index.php/spef/issue/view/5>
- Miranda, J., Lacasa, E., & Muro, I. (1995). Actividades físicas en la naturaleza: un objeto a investigar. Dimensiones científicas. *Apunts. Educación física y deportes*, 3(41), 53-69. Acedido em 24 de outubro de 2023, disponível em: <https://revista-apunts.com/actividades-fisicas-en-la-naturaleza-un-objeto-a-investigar-dimensiones-cientificas/>
- Mosston, M. & Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education*. Florida: Soectrum Institute for Teaching and Learning. Acedido a 24 de outubro de 2023, disponível em: https://spectrumofteachingstyles.org/assets/files/book/Teaching_Physical_Edu_1st_Online.pdf

- Onofre, M. (1995). Prioridades de Formação Didáctica em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (12), 75-97. Acedido a 27 de outubro de 2023, disponível em: <https://boletim.spef.pt/index.php/spef/article/view/167>
- Organização Mundial da Saúde [OMS]. (2022). Diretrizes da OMS para a atividade Física e Comportamento Sedentário. Organização Mundial da Saúde. Acedido a 2 de dezembro de 2023 em <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf>
- Pehkonen, M. (2010). Quality of the teaching process as an explanatory variable in learning gymnastics skills in school physical education. *Science of gymnastics journal*, 2(2), 29–41.
- Quina, J., Carreiro da Costa, F., & Diniz, J. (1995). Análise da Informação evocada pelos alunos em aulas de Educação Física – Um estudo sobre o feedback pedagógico. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (12), 9-29. Acedido a 10 de novembro de 2023, disponível em: <https://boletim.spef.pt/index.php/spef/article/view/164/151>
- Quivy, R., & Campenhoudt, L. (1995). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Grávida. Acedido a 10 de novembro de 2023, disponível em: <https://tecnologiamidiaeinteracao.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/09/quivy-manual-investigacao-novo.pdf>
- Serviço Nacional de Saúde [SNS] (2023). Alimentação Saudável. Acedido a 12 de janeiro de 2024 em <https://www.sns24.gov.pt/guia/alimentacao-saudavel/#quantas-vezes-deve-comer-uma-crianca>
- Viana, V., Candeias, I., Rego, C. & Silva, D. (2009). Comportamento alimentar em crianças e controlo parental: uma revisão da bibliografia. *Alimentação Humana*, 15(1). Acedido a 14 de janeiro de 2024, disponível em: https://www.researchgate.net/publication/236649294_comportamento_alimentar_em_crianças_e_controlo_parental_uma_revisão_da_bibliografia
- Vieira, F.A.R., & Carreiro da Costa, F. (2017). As Orientações Educacionais dos Professores Portugueses de Educação Física. Retos: *Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación* 31, 252-258. Acedido a 14 de janeiro de 2024, disponível em: https://www.researchgate.net/publication/311651125_As_Orientacoes_Educacionais_dos_Professores_Portugueses_de_Educacao_Fisica_Las_orientaciones_educacionales_de_los_profesores_de_Educacion_Fisica

Outros documentos

- Direção do Agrupamento de Escolas de São Martinho. (2022). *Projeto educativo de agrupamento 2022-2025*. São Martinho: Agrupamento de Escolas de São Martinho.

Acedido a 14 de janeiro de 2023, disponível em:
<https://www.aesmporto.pt/index.php/agrupamento/documorientadores/projetoeducativo>

Referências Legislativas

DECRETO-LEI nº 95/91, de 26 de fevereiro. (1991). *Regime jurídico da educação física e do desporto escolar*. Diário da República, I Série-A, nº 48.

DECRETO-LEI nº 54/2018, de 6 de julho. (2018). *Regime jurídico da educação inclusiva*. Diário da República, I Série, nº 130.

Apêndices

Apêndice I - Cronograma 1ª Etapa de Lecionação

1ª ETAPA PRIORIDADES												
MATÉRIA	UD											
	Espaço	Ext. Peq.	Ext. Peq.	Ext. Peq.	Ext. Peq.	Ext. Peq.	Pav. Norte	Pav. Norte	Pav. Norte	Pav. Norte	Pav. Norte	
	Dia	12/09	14/09	19/09	21/09	26/09	28/09	03/10	05/10	10/10	12/10	
	Aula	1	2	3	4	5	6	7	-	8	9	
JDC	Andebol	Aula na sala de aula para apresentação							Feriado			
	Futebol											
	Basquetebol											
Voleibol												
Ginástica	Solo											
	Aparelhos											
Atletismo	Velocidade											
	Salto											
	Comprimento											
	Corrida											
	Estafetas											
	Corrida											
	Barreiras											
	Lançamento											
	Peso											
	Dança											
Raquetes	Badminton											
	Orientação											
Aptidão Física												

Apêndice II - Balanço da 1ª Etapa de Lecionação

ANO	ATIVIDADES FÍSICAS														APTIDÃO FÍSICA								
ALUNO	JDC				OUTRAS			GINÁSTICA		ATLETISMO									D	E	D	E	IMC
	Futebol	Andebol	Basquetebol	Voleibol	Badminton	Orientação	Dança	Solo	Aparelhos	Salto em comprimento	Corrida de estafetas	Corrida de barreiras	Lançamento do peso	Velocidade	Vaivém	Abdominais	Extensões de Braços	Impulso Horizontal	Flexibilidade membros inferiores	Flexibilidades membros superiores			
1																							
2																							
3																							
4																							
5																							
6																							
7																							
8																							
9																							
10																							
11																							
12																							
13																							
14																							
15																							

Apêndice III - Prioridades de cada aluno após AI

Alunos	Basquetebol	Voleibol	Badminton	Dança Popular	Lançamento do Peso	Ginástica Solo	Ginástica Aparelhos
1	Desmarcação, tomada de decisão e lança quando isolado	Deslocamento para o ponto de queda da bola e serviço por baixo	Cooperação	Aprendizagem da dança popular portuguesa “regadinho”	Apoiar a bola na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço	Cooperação	Salto ao eixo no plinto
2	Tomada de decisão	Deslocamento para o ponto de queda da bola e serviço por baixo	Cooperação	Aprendizagem da dança popular portuguesa “regadinho”	Apoiar a bola na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço	Cooperação	Salto ao eixo no plinto
3	Desmarcação, tomada de decisão e lança quando isolado	Deslocamento para o ponto de queda da bola.	Deslocamento para o ponto de queda do volante e batimento de <i>clear</i>	Aprendizagem da dança popular portuguesa “regadinho”	Apoiar a bola na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço	Pino, roda, rodada	Salto ao eixo no plinto
4	Tomada de decisão	Deslocamento para o ponto de queda da bola, toque de dedos e serviço por baixo	Deslocamento para o ponto de queda do volante batimento de <i>clear</i>	Aprendizagem da dança popular portuguesa “regadinho”	Apoiar a bola na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço	Rolamento à frente e atrás, pino, roda, rodada	Salto ao eixo no plinto
5	Desmarcação, tomada de decisão e e lança quando isolado	Deslocamento para o ponto de queda da bola	Deslocamento para o ponto de queda do volante batimento de <i>clear</i>	Aprendizagem da dança popular portuguesa “regadinho”	Apoiar a bola na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço	Rolamento à frente e atrás, pino, roda, rodada	Salto ao eixo no plinto
6	Desmarcação, tomada de decisão e lança quando isolado	Deslocamento para o ponto de queda da bola e serviço por baixo	Deslocamento para o ponto de queda do volante batimento de <i>clear</i>	Aprendizagem da dança popular portuguesa “regadinho”	Apoiar a bola na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço	Rolamento à frente e atrás, pino, roda, rodada	Salto ao eixo no plinto
7	Desmarcação, tomada de decisão e lança quando isolado	Deslocamento para o ponto de queda da bola, toque de dedos e serviço por baixo	Pega da raquete e deslocamento para o ponto de queda do volante	Aprendizagem da dança popular portuguesa “regadinho”	Apoiar a bola na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço	Rolamento à frente e atrás, pino, roda, rodada	Salto ao eixo no plinto

8	Tomada de decisão	Cooperação	Cooperação	Aprendizagem da dança popular portuguesa “regadinho”	Apoiar a bola na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço	Cooperação	Salto ao eixo no plinto
9	Cooperação	Deslocamento para o ponto de queda da bola e serviço por baixo	Cooperação	Aprendizagem da dança popular portuguesa “regadinho”	Cooperação	Pino, roda, rodada	Salto ao eixo no plinto
10	Cooperação	Deslocamento para o ponto de queda da bola	Cooperação	Aprendizagem da dança popular portuguesa “regadinho”	Cooperação	Pino, roda, rodada	Salto ao eixo no plinto
11	Cooperação	Deslocamento para o ponto de queda da bola e serviço por baixo	Deslocamento para o ponto de queda do volante batimento de <i>clear</i>	Aprendizagem da dança popular portuguesa “regadinho”	Cooperação	Pino, roda, rodada	Salto ao eixo no plinto
12	Cooperação	Cooperação	Pega da raquete	Aprendizagem da dança popular portuguesa “regadinho”	Apoiar a bola na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço	Cooperação	Salto ao eixo no plinto
13	Cooperação	Cooperação	Cooperação	Aprendizagem da dança popular portuguesa “regadinho”	Cooperação	Cooperação	Salto ao eixo no plinto
14							
15	Desmarcação, tomada de decisão e lança quando isolado	Deslocamento para o ponto de queda da bola, toque de dedos e serviço por baixo	Pega da raquete e deslocamento para o ponto de queda do volante	Aprendizagem da dança popular portuguesa “regadinho”	Apoiar a bola na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço	Rolamento à frente e atrás, pino, roda, rodada	Salto ao eixo no plinto

Apêndice IV - Cronograma 2ª Etapa de Lecionação

2ª ETAPA PRIORIDADES																													
Matéria	UD	UD1								UD2								UD3											
	Espaço	Ext. Gran.	Ext. Gran.	Ext. Gran.	Ext. Gran.	Pav. Sul	Pav. Sul	Pav. Sul	Pav. Sul	Ext. Peq.	Ext. Peq.	Ext. Peq.	Ext. Peq.	Pav. Norte	Pav. Norte	Pav. Norte	Pav. Norte	Ext. Gran.	Ext. Gran.	Ext. Gran.	Pav. Sul	Pav. Sul	Pav. Sul	Ext. Peq.	Ext. Peq.	Ext. Peq.	Ext. Peq.		
		Dia	17/10	19/10	24/10	26/10	31/10	02/11	07/11	09/11	14/11	16/11	21/11	23/11	28/11	30/11	05/12	07/12	12/12	14/12	19/12	04/01	09/01	11/01	16/01	18/01	23/01	25/01	
			Aula	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
			JDC	And																									
	Basq																												
	Vol																												
GIN	Solo																												
	Apar																												
Atletismo	L.Peso																												
	Dança																												
Raquetes	Badm																												
Condição Física																													

Apêndice V - Exercícios da 2ª Etapa

Matéria	Exercício	Objetivo	Alunos	Meta	Alternativa
Voleibol	V1 – 1+1 com auto-passe	Toque de dedos e deslocamento para o ponto de queda da bola.	4, 7, 15	10 transposições	Agarrar a bola depois do auto-passe
		Cooperação	8, 12, 13		-
	V2 – 2+2 jogo cooperação (só toque de dedos)	Toque de dedos e deslocamento para o ponto de queda da bola	1, 2, 3, 5, 6, 9, 10, 11	10 transposições com mínimo de 2 toques	-
		Cooperação	8, 12, 13		-
Badminton	b1 – Relação jogador com volante e com a raquete	Melhorar pega da raquete e familiarização com raquete e volante	7, 15	20 batimentos no volante	-
	b2 – 1+1 jogo cooperação	Deslocamento para o ponto de queda do volante e <i>clear</i>	3, 4, 5, 6, 11, 12	Contar transposições	-
		Cooperação – o colega tem de conseguir bater muitos batimentos de <i>clear</i>	1, 2, 8, 9, 10, 13		
Basquetebol	B1 – situação 3x1 (quem lança ou perde a bola vai defender)	Tomada de decisão, desmarcação e lançamento quando isolado.	1, 3, 5, 6, 7, 15	Concretizar 5 a cada 10 lançamentos	Sem drible
		Cooperação	9, 10, 11, 12, 13		
	B2 – situação 3x2	Tomada de decisão, desmarcação e lançamento quando isolado.	2, 4, 8	Concretizar 8 a cada 10 lançamentos	Sem drible
		Cooperação	9, 10, 11, 12, 13		Sem drible Defesa com as mãos atrás das costas
Ginástica de Solo	GS1 – Rolamento à frente e atrás (auxílio de meios gráficos)	Realização dos elementos gímnicos com fluidez	4, 5, 6, 7, 15,	Concretizar os 3 elementos 5 vezes consecutivas	Rolamentos com planos inclinados

		Cooperação	1, 2, 8, 12, 13	Ajudar o colega a alcançar o sucesso	-
	GS2 - Pino, roda, rodada (auxílio de meios gráficos)	Realização dos elementos gímnicos com fluidez	3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 15	Concretizar os 3 elementos e treinar sequência com os 6 elementos	Ajuda do professor e mais à frente na UD do colega
		Cooperação	1, 2, 8, 12, 13	Ajudar o colega a alcançar o sucesso	-
Ginástica de Aparelhos	GA1 – Salto ao eixo no plinto – progressões pedagógicas (sentado em cima do plinto, em pé em cima do plinto e em pé e realizar o salto ao eixo).	Membros em extensão e subida da bacia	Todos	Concretizar o salto ao eixo	Colocação do plinto de espuma
Dança tradicional	DT1 Regadinho – passo de passeio, passo saltado cruzado e passo saltitado.	Realização dos passos todos da dança, respeitando os tempos	Todos	Troca de pares - cooperação	Sem música com contagem do professor
Lançamento do Peso	LP1 – progressões pedagógicas (lança com os pés paralelos, lançamento frontal com os pés destacados e de uma posição frontal)	Apoiar a bola na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 12	Realizar o lançamento 5 vezes seguidas sem nenhuma falta	Tutoria a pares

Apêndice VI - Cronograma 3ª etapa de Lecionação

Matéria	UD	UD5								UD6									
	Espaço	Pav. Norte	Pav. Norte	Pav. Norte	Pav. Norte	Pav. Norte	Ext. Gran.	Ext. Gran.	Ext. Gran.	Ext. Gran.	Pav. Sul	Pav. Sul	Pav. Sul	Pav. Sul	P Ext. Peq.	P Ext. Peq.	P Ext. Peq.	P Ext. Peq.	
		Dia	06/02	12/02	15/02	20/02	22/02	27/02	29/02	05/03	07/03	12/03	14/03	19/03	21/03	09/04	11/04	16/04	18/04
			Aula	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
	JDC	Basq																	
	Vol																		
GIN	Solo																		
Atletismo	Estaf.																		
	Dança																		
Raquetes	Badm																		
Outras	Luta																		
Condição Física																			

Apêndice VII - Exercícios da 3ª Etapa

Matéria	Exercício	Objetivo	Meta	Alternativa	Alunos alvo	Alunos facilitadores
Voleibol	V1 – 1+1 e 2+2 jogo cooperação (só toque de dedos)	Toque de dedos e deslocamento para o ponto de queda da bola	10 transposições com mínimo de 2 toques	-	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 15	8, 12, 13
	V2 – Jogo reduzido 2x2	Serviço por baixo e deslocamento para o ponto de queda da bola	Ganhar o jogo	Serviço só toque de dedos	8, 12, 13	-
Badminton	b1 – Relação jogador com volante e com a raquete	Melhorar pega da raquete e familiarização com raquete e volante	20 batimentos no volante	-	15	-
	b2 – 1+1 jogo cooperação (colega tem de conseguir bater muitos batimentos de <i>clear</i>)	Deslocamento para o ponto de queda do volante e <i>clear</i>	Contar transposições	-	3, 4, 5, 6, 11, 12	1, 2, 8, 9, 10, 13
	b3 – Jogo 1x1	Conhecer regras do jogo Deslocamento para o ponto de queda do volante Utilização do melhor batimento tendo em conta a situação.	Só atacar após 10 trocas de volante	-	1, 2, 8, 9, 10, 13	-
Basquetebol	B1 – situação 3x2	Tomada de decisão, desmarcação e lançamento quando isolado.	Concretizar 8 a cada 10 lançamentos	Sem drible Defesa com as mãos atrás das costas	2, 4, 8	9, 10, 11, 12, 13
	B1 – situação 3x3	Tomada de decisão e desmarcação	Concretizar 5 lançamentos a cada 10 ataques.	<i>Joker</i>		
Ginástica de Solo	GS1 – Rolamento à frente e atrás (auxílio de meios gráficos)	Realização dos elementos gímnicos com fluidez	Concretizar os 3 elementos 5 vezes consecutivas	Rolamentos com planos inclinados	4, 5, 6, 7, 15,	1, 2, 8, 12, 13
	GS2 - Pino, roda, rodada (auxílio de meios gráficos)		Concretizar os 3 elementos e treinar sequência com os 6 elementos	Ajuda do professor e mais à frente na UD do colega	3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 15	1, 2, 8, 12, 13
	GS3 – Realizar a sequência: sobe para pino, com apoio das mãos no chão e subida gradual dos pés apoiados num plano vertical, colocando as mãos atrás da linha marcada no		Concretizar a sequência sem falhas e interrupções			

	colchão, aproximando-te da vertical e termina em cambalhota à frente, seguido de salto vertical com meia pirueta, cambalhota atrás, passagem por vela, posição de flexibilidade sentado com afastamento lateral das pernas e inclinação do tronco à frente					
Luta	L1 Jogos de Ataque/ Defesa - Toca no joelho do adversário e não deixes que toquem nos teus”; - “Pisa o colega, não deixes que pisem os teus”; - “De cócoras tenta desequilibrar o teu adversário”.	Velocidade de reação	Ganhar o jogo	-	Todos	Todos
Dança social	DS1 Rumba Quadrada sem música – ensino dos passos: progressivo, volta e contra volta	Realização dos passos todos da dança, respeitando os tempos	Troca de pares – cooperação	Sem música com contagem do professor	Todos	-
	DS2 Rumba Quadrada com música – ensino dos passos com música	Realização dos passos todos da dança com musicalidade		-		-
Corrida de estafetas	CE1 – Estafeta vaivém com transmissão do testemunho com controlo visual parado.	Realização da técnica correta de transmissão.	Conseguir concluir a estafeta o mais rápido possível sem deixar cair o testemunho. (cronometrar o tempo de cada grupo)	-		
	CE2 – Estafeta vaivém com transmissão do testemunho com controlo visual e em movimento	Realização da técnica correta de transmissão em movimento.		-		

Apêndice VIII - Cronograma 4ª etapa de Lecionação

Matéria	UD	UD7							
	Espaço	Pav. Norte	Pav. Norte	Pav. Norte	Pav. Norte	Pav. Norte	Ext. Gran.	Ext. Gran.	Ext. Gran.
	Dia	23/04	02/05	07/05	16/05	23/05	04/06	6/06	11/06
	Aula	44	45	46	47	48	49	50	51
JDC	Basq		Saída de Campo				Testes FITEscola		
	Vol								
GIN	Solo								
Atletismo	Estaf.								
	Dança								
Outras	Luta								
Condição Física									

Apêndice IX - Exercícios da 4ª Etapa

Matéria	Exercício	Objetivo	Meta	Alternativa	Alunos alvo	Alunos facilitadores
Voleibol	V1 – 2+2 jogo cooperação (só toque de dedos)	Toque de dedos	10 transposições com mínimo de 2 toques	-	15, 16, 17	1, 2, 4, 6, 7, 16
	V2 – Jogo reduzido 2x2	Serviço por baixo e dinâmica dos três toques	Ganhar o jogo	-	1, 2, 4, 6, 7, 16	8, 9, 10, 11, 12, 13, 20
Basquetebol	B1 – situação 3x3	Lançamento quando isolado	Concretizar 5 lançamentos a cada 10 ataques.	<i>Joker</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 15, 16, 17, 18, 19	8, 9, 10, 11, 12, 13, 20
Ginástica de Solo	GS1 – Rolamento à frente e atrás (auxílio de meios gráficos)	Realização dos elementos gímnicos com fluidez	Concretizar os 3 elementos 5 vezes consecutivas	Ajuda do professor	15	-
	GS2 - Pino, roda, rodada (auxílio de meios gráficos)		Concretizar os 3 elementos e treinar sequência com os 6 elementos	Ajuda do professor	15	-
	GS3 – Realizar a sequência: sobe para pino, com apoio das mãos no chão e subida gradual dos pés apoiados num plano vertical, colocando as mãos atrás da linha marcada no colchão, aproximando-te da vertical e termina em cambalhota à frente, seguido de salto vertical com meia		Concretizar a sequência sem falhas e interrupções	Meios gráficos	3, 4, 5, 7, 9, 10, 16, 17, 20	-

	pirueta, cambalhota atrás, passagem por vela, posição de flexibilidade sentado com afastamento lateral das pernas e inclinação do tronco à frente					
Luta	L1 Jogos de Ataque/ Defesa - Toca no joelho do adversário e não deixes que toquem nos teus”; - “Pisa o colega, não deixes que pisem os teus”; - “De cócoras tenta desequilibrar o teu adversário”.	Velocidade de reação	Ganhar o jogo	-	Todos	Todos
Dança social	DS1 Rumba Quadrada – Apresentação do esquema coreográfico	Realização dos passos todos da dança com musicalidade	Troca de pares – cooperação	-	15, 17	Todos

Apêndice X - Inquéritos Projeto Direção de Turma



Agrupamento de Escolas
SÃO MARTINHO DO PORTO

Inquérito
Hábitos de vida

- Consideras ter hábitos de vida saudáveis? Sim ☐ Não ☐
- Quantas horas dormes por noite?
☐ <6h ☐ 6h-8h ☐ ≥8h
- Tomas o pequeno-almoço? Sim ☐ Não ☐
- Fazes atividade física fora da escola? Sim ☐ Não ☐
- Tens ideia da quantidade de água que bebes por dia?
☐ 0,33mL ☐ 0,5mL ☐ 1L ☐ >1,5L
- Quantas horas passas em média à frente de ecrãs?
☐ <1h ☐ 1h-3h ☐ 3h-5h ☐ >5h
- Quantas refeições fazes por dia?
☐ 2 ☐ 3 ☐ 4-5 ☐ 6
- Onde costumás almoçar?
☐ Escola ☐ Casa ☐ Trazes almoço de casa ☐ Compro almoço
- Com que frequência comes “Fast Food”?
☐ 1x/semana ☐ >1x por semana ☐ 1x/mês ☐ Raramente
- Costumas lanchar? ☐ Sim ☐ Não

Se Sim, quantas vezes? _____

☐ Trago de casa ☐ Compro no bar da escola ☐ Compro fora da escola

Apêndice XI - Guião para a realização de trabalhos



Grupo 1: Santiago Mendes; Diana; João; Luz; Marisol, Rúben.
Tema: A importância de um estilo de vida saudável para a obtenção dos melhores resultados académicos.
Avaliação formativa: Dia 21 de março em word.
Apresentação: 16 abril em powerpoint.

Guião de trabalho:

- Importância de uma alimentação equilibrada;
- Importância da atividade física para a saúde;
- Recomendações de atividade física por semana;
- Importância da qualidade do sono e saúde mental;
- Desenvolver o tema da capacidade motora força;
- Planear um exercício que desenvolva a força e apresentar em vídeo (2 a 3 minutos);
- Reflexão individual sobre o tema "A importância de um estilo de vida saudável para a obtenção dos melhores resultados académicos".

Máximo 10 páginas e apresentação de 6 minutos por grupo.

Apêndice XII - Autorização para Saída de Campo

 REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO	 Agrupamento de Escolas de São Martinho Escola sede: Escola Básica e Secundária de São Martinho do Porto
AUTORIZAÇÃO PARA VISITA DE ESTUDO – Atividade de envolvimento	
Autorizo / Não autorizo (riscar o que não interessa) O(A) meu/minha educando(a) _____, n.º ____ da turma C, do 8º ano, a participar na “Atividade de Envolvimento” que se realizará nos dias 1 e 2 de maio com as seguintes atividades:	
1 de maio	2 de maio
19:00h: Jantar partilhado 21:00h: Orientação noturna dentro da escola 23:00h: Preparação do local de pernoitar 00:00h: Silêncio	7h30min: Alvorada 8:30h: Pequeno-almoço 10:00h: Jogos tradicionais (recinto escolar) 11:00h: Escalada 12:30h: Caminhada 13:00h: Almoço (na praia) 15:00h: Atividades na praia (<i>Plogging, SUP, Voleibol e Futebol</i>) 17:00h: Término da atividade e avaliação 17:30h: Regresso a casa (transporte escolar e/ou próprio)
O jantar partilhado conta com a colaboração dos EE e dos professores dinamizadores. A turma estará sempre acompanhada pelos professores dinamizadores: Carla Crisóstomo, Miguel Fernandes e Alexandre Lopes (professores estagiários). O custo da visita é de 10 € * *valor angariado pela venda de rifas. Data __/__/2024 Ass. do(a) Encarregado(a) de Educação	

Imagem: PE 004/V3

Apêndice XIII - Cartaz Saída de Campo



Apêndice XIV - Lista de Responsabilidades DE



LISTA DE RESPONSABILIDADES DE SEMANA A SEMANA

Nome	Montagem				Desmontagem				Alongamentos			
Semana do mês	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Micael	X					x					X	
Leonardo		X					x					X
Alice			x					x	X			
Dominic				x	x					x		
Erica	x					X					x	
Richard		X					X					X
José			X					X		X		
Santiago				x					X			
Shophia	X					X					X	
Rodrigo		X					X					X
Tiago			X					X		X		
Yixiau				x					x			
João Hu	x					x					x	

Apêndice XV - Objetivos Específicos 2ª Etapa DE

												
OBJETIVOS DE TREINO PARA CADA ATLETA												
NÍVEL INICIANTE												
	A – Pega da raquete; B – Deslocamento para o ponto de queda do volante; C – Habilidade em acertar no volante.											
	13 novembro			27 novembro			11 dezembro			12 janeiro		
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C
Leonardo												
Alice												
Dominic												
José												
Shophia												
NÍVEL QUASE INTERMÉDIO												
	A – Deslocamento para o ponto de queda do volante; B – Clear; C – Lob											
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C
Micael												
Erica												
Santiago												
Rodrigo												
NÍVEL QUASE AVANÇADO												
	A – Amortie; B – Remate											
	A	B		A	B		A	B		A	B	
Richard												
Tiago												
Yixiau												
João												

Apêndice XVI - Objetivos Específicos 3ª Etapa DE



OBJETIVOS DE TREINO PARA CADA ATLETA

NÍVEL INICIANTE												
	A – Deslocamento para o ponto de queda do volante; B – Habilidade em acertar no volante.											
	13 novembro		27 novembro		11 dezembro		12 janeiro					
	A	B	A	B	A	B	A	B				
Alice												
Dominic												
Shophia												
NÍVEL INTERMÉDIO												
	A – Reconhecer a vantagem de estar no centro do campo; A – Serviço curto e cumprido; C - Drive											
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C
Leonardo												
José												
Micael												
Erica												
Santiago												
Rodrigo												
NÍVEL AVANÇADO												
	A – Deslocamentos rápidos dos apoios para o centro do campo; B – Utilizar o melhor batimento tendo em conta a situação.											
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B		
Richard												
Tiago												
Yixiau												
João												

Apêndice XVII - Folha de registo do Projeto DE



REPETIÇÕES EXERCÍCIO INTERVALADO DE BADMINTON

Nome	Fevereiro											
Semana do mês	2ª	3ª	5ª	2ª	3ª	5ª	2ª	3ª	5ª	2ª	3ª	5ª
Micael												
Leonardo												
Alice												
Dominic												
Erica												
Richard												
José												
Santiago												
Shophia												
Rodrigo												
Tiago												
Yixiau												
João Hu												

Apêndice XVIII - Lista de Atividades na Escola

Atividades	Data
Corta-Mato	15 de novembro de 2023
Kids Athletics	20 de dezembro de 2023
Mega Sprinter – Fase Escola	24 de janeiro de 2023
Cooperação Saída de Campo – Núcleo de Estágio da Escola EB 2, 3 do Maxial	26 de abril de 2024
Dia do Profissional	8 de maio
Dia do Desporto Escolar	29 de maio

Apêndice XIX - Critérios de Avaliação Trabalho Projeto DT

Aluno	Grupo	Trabalho realizado em word – 21 março (0%-20%)	Envolvência na apresentação sobre "Alimentação Saudável" – dia 15 abril (0%-20%)	Apresentação em powerpoint – 18 abril (0%-20%)	Apresentação Oral – 18 abril (0%-20%)	Vídeo (0%-20%)	TOTAL (0%-100%)
1	3	0	20	14	16	0	50
2	3	0	20	14	16	0	50
3	1	18	19	19	17	19	92
4	1	18	20	19	14	19	90
5	2	20	20	20	20	20	100
6	1	18	19	19	16	0	72
7	2	20	20	20	16	20	96
8	1	18	19	19	18	19	83
9	3	0	20	14	16	0	50
10	3	0	20	14	18	0	52
11	4	0	20	8	10	0	38
12	1	18	20	19	20	19	96
13	3	0	20	14	16	0	50
14	2	20	19	20	16	20	95
15	4	0	19	8	10	0	37
16	2	20	19	20	14	20	93
17	2	20	20	20	20	20	100
18	1	18	19	19	20	19	95
19	4	0	20	8	10	0	38

0%	Não realizou
1%-5%	Não satisfaz
5%-10%	Satisfaz
10%-15%	Bom
15%-19%	Muito Bom
20%	Excelente

Grupo 1	Desenvolver um pouco mais cada ponto e ter em atenção ao português (podem melhorar o parâmetro do trabalho word).
Grupo 2	Balanço um pouco mais desenvolvido, um parágrafo para cada elemento do grupo (podem melhorar o parâmetro do trabalho word).
Grupo 3	Apresentar trabalho em word dia 18 abril para máximo de 10%

Apêndice XX - Cartaz Projeto Seminário



Apêndice XXI – Exemplo de exercício HIIT



Agrupamento de Escolas
SÃO MARTINHO DO PORTO

CIRCUITO HIIT

(Aula 18)

Objetivo: Melhorar a aptidão aeróbia – 20'' em atividade e 10'' de descanso



Two female figures are shown in a high skipping motion. Blue arrows indicate the upward movement of the legs and the forward movement of the body.

Skipping alto



A sequence of five illustrations showing the steps of a burpee: standing, crouching, jumping back into a plank position, jumping forward, and standing with arms raised.

Burppes



Two female figures are shown in a squatting motion. One figure is standing, and the other is in a deep squat position with arms extended forward.

Agachamento

Apêndice XXII – Protocolo Avaliação Inicial



Protocolo de Avaliação Inicial para o 3º ciclo e Ensino Secundário

Com este protocolo de avaliação inicial pretende-se criar um documento orientador para simplificar e orientar o papel dos professores consoante a diferente turma a que estejam a lecionar.

Sendo assim, este documento deve-se aperfeiçoar de ano para ano com o intuito de se garantir uma certa coerência e eficácia do trabalho individual e coletivo dos professores de Educação Física, de forma a avaliar os alunos adequando os objetivos às suas prioridades a nível de aprendizagem.

Nos PNEF e nas AEEF os Objetivos Específicos definem para cada matéria de ensino níveis de especificação – Introdução (I) e Elementar (E). Cada nível traduz a atividade representativa de um certo grau de competência prática de interpretação dos conteúdos dessa matéria.

As situações de avaliação dizem respeito às condições de realização dos objetivos que constam nos programas de cada matéria, correspondendo a situações de prova característica da atividade referente

Os critérios de avaliação definem o que o discente deve efetuar para demonstrar que domina os objetivos, descrevendo de uma forma explícita o que difere na competência de um nível para o outro.

Os indicadores de observação representam (os aspetos observáveis) as características específicas de um determinado nível que sinalizam o facto de estarmos perante o efeito desejado (consecução dos objetivos), permitindo determinar se os *Critérios de Avaliação* são cumpridos, ou não.

Neste documento estão presentes as situações de avaliação, critérios de avaliação e indicadores de desempenho na área das Atividades Físicas e da Aptidão Física.

Apêndice XXIII – Exemplo do Protocolo Avaliação Inicial para JDC



**REPÚBLICA
PORTUGUESA**
EDUCAÇÃO



**Agrupamento de Escolas
SÃO MARTINHO DO PORTO**

Matéria de Ensino - FUTEBOL	
Nível de Especificação	
<i>Nível Introdutório – (I)</i>	<i>Nível Elementar – (E)</i>
Situação de Avaliação	
Exercício em superioridade numérica dos atacantes – 3x1	Jogo 5 x 5
Critérios de Avaliação	
- Conhece as regras principais, o objetivo do jogo e as principais ações técnico-táticas. - Cooperar com os companheiros, promovendo o êxito pessoal e do grupo. - Reconhece-se como defesa, acompanha o adversário. - Desmarcação. - Quando passar ou driblar. - Se não for pressionado – receção enquadrada e passe a colega desmarcado. - Isolado face ao alvo, finaliza. - Progressão para rematar ou passar. - Mudança de atitude ofensiva para defensiva.	- Conhece as regras principais, o objetivo do jogo e as principais ações técnico-táticas. - Cooperar com os companheiros, promovendo o êxito pessoal e do grupo. - Marcação defensiva. - Desmarcação em função da baliza (rutura/ apoio). - Capacidade de manter a bola quando está pressionado. - Conforme a situação remata, passa ou conduz a bola com qualidade. - Receção com enquadramento ofensivo para passe ou remate.
Indicadores de Observação	
1. Jogo de "costa a costa", com segurança no passe, na receção e na condução da bola. 2. Não há aglomeração à volta da bola. 3. Há desmarcação intencional para receber a bola. 4. Oportunidade de finalização para ambas as equipas.	1. Jogo com largura e profundidade. 2. Defesas entre o atacante e a baliza. 3. Há muita posse de bola. 4. Exploração da superioridade numérica.

4

Versão atualizada em maio de 2024

Apêndice XXIV – Exemplo do Protocolo Avaliação Inicial para Atletismo


**REPÚBLICA
PORTUGUESA**
EDUCAÇÃO



Agrupamento de Escolas
SÃO MARTINHO DO PORTO

Matéria de Ensino - ATLETISMO (SALTOS)			
Nível de Especificação			
Nível Introdutório – (I)		Nível Elementar – (E)	
Situação de Avaliação			
Salto em Comprimento	Salto em Altura	Salto em Comprimento	Salto em Altura
Corrida de balanço com 6 a 10 passadas	Salto de tesoura com balanço de 4 a 6 passadas	Corrida de balanço de 8 a 12 passadas	Salto de fosbury flop com balanço de 5 a 8 passadas
Critérios de Avaliação			
- Acelera progressivamente a corrida. - Encadeia a corrida com a chamada. - Avanço e elevação energética da coxa da perna livre com fixação do joelho fletido à frente e em cima. - Recepção a dois pés e em equilíbrio.	- Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação energética e simultânea dos braços e da perna de balanço;	- Aumenta a cadência nas últimas passadas. - Encadeia a corrida com a chamada. - Puxa a perna de impulsão para junto da perna livre. - Fase de voo mais prolongada. - Recepção a 2 pés, com flexão do tronco à frente.	- Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação energética da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). - Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.
Indicadores de Observação			
1. Define uma fase de voo com elevação da coxa da perna livre.	1. Transposição da fasquia com pernas em extensão e recepção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos.	1. Define uma fase de voo com junção da perna de impulsão à perna livre. 2. Toca o solo longe da chamada.	1. Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente "arqueado"

12

Versão atualizada em maio de 2024

Apêndice XXV – Exemplo do Protocolo Avaliação Inicial para Danças Tradicionais

 REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO		 Agrupamento de Escolas SÃO MARTINHO DO PORTO	
Matéria de Ensino - DANÇAS TRADICIONAIS			
Nível de Especificação			
<i>Nível Introdutório – (I)</i>		<i>Nível Elementar – (E)</i>	
Situação de Avaliação			
Regadinho		Tacão e Bico	
Dança a pares realizando passo de passeio, passo saltado cruzado e passo saltitado.		Dança a pares realizando passo tacão e bico, passo de galope lateral e passo gingão lateral.	
CrITÉRIOS de Avaliação			
Correção da execução dos passos: - Passo de passeio – par realiza passos regulares e sucessivos na roda e, em sentido oposto, com Maria a “gingar” a bacia. - Passo saltado cruzado – membros superiores a nível superior em oposição ao cruzamento dos membros inferiores; cruza – descruza pé. - Passo saltitado - saltitar e troca de lugar com o par a cada 4 tempos, pela direita e depois, pela esquerda (no final, avanço da Maria para o Manel da frente).		Correção da execução dos passos: - Passo tacão e bico – par inicia com calcanhar do pé de fora no solo, à frente, inclinando o tronco atrás no “tacão”, seguido de cruzamento do apoio atrás (ponta do pé no solo), inclinando o tronco à frente no “e bico”. - Passo de galope lateral – passos (galopes) laterais realizam-se de forma saltada e com ligeiro afastamento dos membros inferiores, com ½ volta do corpo pela direita. - Passo gingão lateral – inicia o passo com o membro inferior mais perto do centro da roda, membros superiores em posição de valsa oscilando “baixo-cima”, com inclinação lateral do tronco na direção do movimento.	
Indicadores de Observação			
1. Sincronia (de acordo com a estrutura rítmica). 2. Harmonia (assume uma postura natural, olha o par e domina os princípios básicos da condução). 3. Correção, (executa os passos sem falhas).			

14
Versão atualizada em maio de 2024

XXV

1ª FEIRA										2ª FEIRA										3ª FEIRA										4ª FEIRA										5ª FEIRA										6ª FEIRA									
FS	MP	CR	FM	CG	MJ	RS	?	FS	MP	CR	FM	CG	GM	RS	?	MP	CR	FM	GM	RS	?	FS	CR	FM	CG	MJ	GM	RS	?	MP	CR	FM	CG	GM	RS	?																							
8.30				FA		FP	FD						7A	FP	FD	6D					2P	FD	FA		12A		2P	FD	FA	7E	1P	FD	7B	8.30																									
9.30		9A	7E	FA		FP	FD						7A	FP	FD	6D					2P	FD	FA		12A		2P	FD	FA	7E	1P	FD	7B	9.30																									
10.30			7E		FP		2P	FD			5D			9C	7B	2P	FD	7D		FB	2P	FD			5C	1P	FD		9D		2P	FD	7B	10.30																									
11.30			7D	12B	FP		2P	FD			6E	6B	12A		9D	2P	FD			FB	2P	FD			17D	5B		5C	1P	FD		9B	2P	FD	11.30																								
12.30	9A		7D	12B						6E	6A			9B					12B	10A	10B	2P	FD		7C		5C	11A		7A		9D	2P	FD	12.30																								
13.30																																		13.30																									
14.30		6C	7C					Articulação Departamentos / Equipos Educativos (NFM)																			8A	2P						7E			14.30																						
15.30		6C	7C	FP			11A	10B	2P	FD	5B		5C		8C		1P	FD								5D		2P			9C	1P	FD	15.30																									
16.30							FP		11A	10B	2P	FD	5B		5C		11B		1P	FD							5D		2P			9C	1P	FD	16.30																								